

---

**UNIVERSIDAD DE COSTA RICA**

**SEDE DE OCCIDENTE**

**CIUDAD UNIVERSITARIA CARLOS MONGE ALFARO**

**DEPARTAMENTO CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**Curso:** Actividad Deportiva Fútbol Hombres Principiante

**Sigla:** EF-7281

**Grupo:** 01

**Créditos:** 0

**Requisitos:** No tiene

**Modalidad:** Práctico

**Horario:** Viernes 10:00 a 11:50 (2 horas prácticas)

**Periodo:** II Ciclo 2015

**Profesor:** M.Sc. Tyrone Loría Calderón

**Correo:** [tloria13@gmail.com](mailto:tloria13@gmail.com) **Oficina:** 25117154

**I. DESCRIPCIÓN**

El curso de fútbol para principiantes en la Actividad Deportiva está orientado fundamentalmente a contactar a los estudiantes con los fundamentos y principios básicos de esta disciplina. Se les formará globalmente en la práctica de las destrezas y su análisis dentro de un ambiente caracterizado por el respeto y el compañerismo.

**II. OBJETIVOS GENERALES**

- A) Contribuir con el desarrollo integral de los estudiantes universitarios por medio de los beneficios físicos, mentales y sociales que la actividad deportiva progresiva y sistemática produce en los individuos.
- B) Fomentar en los estudiantes una actitud positiva hacia el ejercicio y el deporte, que establezca el hábito de la práctica deportiva sistemática, como parte del mantenimiento y desarrollo de la salud integral de los y las estudiantes.

**III. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Durante el curso los estudiantes:

- A) Conocerán y aplicarán las diferentes reglas de juego durante los colectivos.
- B) Aplicarán durante el juego los principios básicos que comprende el programa.
- C) Desarrollarán las actividades en un ambiente de respeto y compañerismo.

#### **IV. CONTENIDOS TEMÁTICOS**

- A) Acondicionamiento físico general y específico.
- B) Toques del balón: bordes interno, externo, empeines, rasante, estático, en movimiento, en corto, en profundidad.
- C) Recepciones: pie, muslo, pecho.
- D) Conducción.
- E) Cabeceo (frontal, lateral, hacia atrás, de plancha; con y sin salto)
- F) Combinaciones de pase, recepción y conducción.
- G) Movimientos especiales con balón (regate) y sin balón (finta).
- H) Saque de banda.
- I) Remate.
- J) Tiros libres y de esquina: formaciones básicas.
- K) Principios de ataque.
- L) Principios defensivos.
- LL) Transiciones ataque-defensa (contraataques).

#### **V. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS**

Las actividades se desarrollarán mediante el uso de métodos participativos en los que se favorezca el logro de los objetivos y las interrelaciones personales de los estudiantes, llevándolos progresivamente desde las actividades en pequeños grupos hasta grupos grandes, en situación de juego colectivo.

Se recurrirá a juegos en espacios reducidos, al trabajo en estaciones y al juego colectivo, buscando poner en actividad constante a los estudiantes la mayor parte posible del tiempo de clase. Además, se emplearán ayudas visuales para facilitar ciertas explicaciones técnico-tácticas, cuando así se requiera.

#### **VI. RECURSOS**

Cancha oficial de fútbol.  
20 balones.  
30 conos.  
Silbato  
Carteles con esquemas (posiciones básicas defensivas y de ataque).

#### **VII. CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

- Podrán asistir a lecciones los estudiantes universitarios regulares y debidamente matriculados en el curso.



- El curso se aprueba con la asistencia y participación activa a todas las lecciones. Si un estudiante se niega a participar activamente en una lección, automáticamente queda ausente en ella.
- Por razones de fuerza mayor plenamente comprobadas, el estudiante podrá justificar por escrito una ausencia durante el transcurso del ciclo lectivo.
- De acuerdo con el artículo 24 del Reglamento Académico Estudiantil, el (la) estudiante podrá justificar por escrito sus ausencias, con la documentación respectiva y las razones del caso, Según este artículo, son justificaciones: “ la muerte de un pariente hasta de segundo grado, la enfermedad del estudiante u otra situación de fuerza mayor o caso fortuito.”
- En todo caso, de mutuo acuerdo con el profesor, deberá reponer su lección.
- Se considera llegada tardía, el retraso del estudiante hasta los primeros diez minutos de iniciada la lección. Posterior a este tiempo se convierte en ausencia. Dos llegadas tardías conforman una ausencia.
- El estudiante deberá presentarse a las lecciones con ropa deportiva, entendiéndose pantaloneta (no pantalón corto, ni de mezclilla), camiseta, zapatos para fútbol, y medias. La presentación con ropa no deportiva implica ausencia.

### VIII. CRONOGRAMA

FECHA	CONTENIDO	A CARGO DE	NOTAS
<b>14 Agosto</b>	Actividad introductoria	Profesor y estudiantes	Discusión del programa. Reglas del curso.
<b>21 Agosto</b>	Fundamentos: Pases y recepciones	Profesor	
<b>28 Agosto</b>	Fundamentos: Recepciones	Profesor	
<b>4 Setiembre</b>	Conducción del balón	Profesor	
<b>11 Setiembre</b>	Finta y regate, Saque de Banda, dominio de balón	Profesor	
<b>18 Setiembre</b>	Repaso de fundamentos vistos	Profesor	
<b>25 Setiembre</b>	Trenza, triangulaciones, cabeceo	Profesor	



<b>2 Octubre</b>	Remates y ejecución del tiro libre	Profesor	
<b>9 Octubre</b>	Combinaciones de pase, recepción y conducción más remate	Profesor	<b>CONGRESO UNA</b>
<b>16 Octubre</b>	Formaciones ofensivas y defensivas (3X2, 4X2, 2X2) en espacio reducido	Profesor	
<b>23 Octubre</b>	Repaso de fundamentos vistos	Profesor	
<b>30 Octubre</b>	Ataques y contra ataques	Profesor	
<b>6 Noviembre</b>	Ordenamiento en el juego	Profesor	
<b>13 Noviembre</b>	Acondicionamiento Físico	Profesor	
<b>20 Noviembre</b>	Torneo Interno	Profesor y estudiantes	
<b>27 Noviembre</b>	Torneo Interno	Profesor y estudiantes	
<b>4 Diciembre</b>	<b>SESIÓN RECREATIVA FINAL</b>	Profesor y estudiantes	

**Nota:** Los contenidos del curso son sumativos, es decir que, sesión tras sesión se incorporan (desde el calentamiento y el trabajo general) los contenidos de las clases pasadas.

#### IX. INDICACIONES GENERALES

- No olvidar consumir alimentos una hora antes de la actividad deportiva para evitar falta de energía y evitar tener algún tipo de congestión durante la clase.
- Es importante el uso de bloqueador solar, gorra y mangas; además portar una botella con agua o hidratante.
- Por otra parte al ser un lugar abierto pueden estar personas alrededor corriendo o haciendo otro tipo de ejercicio y está prohibido utilizar mal vocabulario o gestos ofensivos a estas personas ya que recaería la reglamentación definida para estos casos.
- No se permite utilizar apodosos para los compañeros esto para evitar cualquier molestia del compañero.
- Horas atención estudiante: jueves de 10:00 a.m. a 11:00 a.m.

## X. BIBLIOGRAFÍA

### Lectura Obligatoria

Reglamento 2010/2011 FIFA

[http://es.fifa.com/mm/document/affederation/generic/81/42/36/lawssofthegame\\_2010\\_11\\_s.pdf](http://es.fifa.com/mm/document/affederation/generic/81/42/36/lawssofthegame_2010_11_s.pdf)

### Lectura Complementaria

Google Books:

García, F. (2001). 250 Actividades de Fútbol y Fútbol Sala. Editorial Paidotribo. Tercera Edición. Barcelona, España.

[https://books.google.co.cr/books?id=kKVe7zT4dkC&printsec=frontcover&dq=isbn:8480192631&hl=es-419&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.cr/books?id=kKVe7zT4dkC&printsec=frontcover&dq=isbn:8480192631&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)

Ver más en Biblioteca de Ciencias del Movimiento humano y la Recreación, Escuela de Educación física y Deportes de la Universidad de Costa Rica

<http://bicimohure.ucr.ac.cr/busqueda.php>

### X. Otros:

"Este documento es propiedad intelectual de la Escuela de Educación Física y Deporte, de la Facultad de Educación, la Universidad de Costa Rica y del autor. Prohibida la reproducción total o parcial del plan de estudios programa de curso sin la debida autorización del autor del programa y del coordinador de la Escuela de Educación Física. Una vez autorizada la reproducción total o parcial de este documento, debe citarse la fuente y el autor del documento en la primera página del programa de curso de la institución que lo ha reproducido."