



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

Créditos: 0

Requisitos: No tiene

Modalidad: Práctico

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

Periodo: I Ciclo 2016

Profesor: M.Sc. Tyrone Loría Calderón

Correo: 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), ó licra, camiseta, zapatos para fútbol, y medias. La presentación con ropa no deportiva implica ausencia.

VIII. CRONOGRAMA

FECHA	CONTENIDO	A CARGO DE	NOTAS
11 Marzo	Actividad introductoria, lectura del Programa.	Profesor y estudiantes	Discusión del programa. Reglas del curso.
18 Marzo	Fundamentos: Pases y recepciones	Profesor	
25 Marzo	SEMANA SANTA		LIBRE
1 Abril	Conducción del balón.	Profesor	
8 Abril	Finta y regate, Saque de Banda, dominio de balón	Profesor	
15 Abril	Trenza, triangulaciones, cabeceo	Profesor	
22 Abril	Remates y ejecución del tiro libre	Profesor	Semana U
29 Abril	Repaso de fundamentos vistos	Profesor	
6 Mayo	Formaciones ofensivas y defensivas (3X2, 4X2, 2X2) en espacio reducido	Profesor	
13 Mayo	Designación de Trabajo: Actividades para mejorar el remate, el pase, la recepción.	Estudiantes	XX Simposio Internacional EDUFI
20 Mayo	Repaso de fundamentos vistos	Profesor	



27 Mayo	Ataques y contra ataques	Profesor	
3 Junio	Ordenamiento en el juego	Profesor	Congreso ACSM-USA
10 Junio	Acondicionamiento Físico	Profesor	
17 Junio	Torneo Interno	Profesor	
24 Junio	Torneo Interno	Profesor y estudiantes	
1 Julio	SESIÓN RECREATIVA FINAL	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. BIBLIOGRAFÍA

Lectura Obligatoria

Reglamento 2015/2016 FIFA

http://es.fifa.com/mm/Document/FootballDevelopment/Refereeing/02/36/01/11/LawsofthegamewebES_Spanish.pdf

Lectura Complementaria

Casado, O. Pérez, A. (2012). El fútbol a través del estilo actitudinal y evaluación formativa Madrid. Editorial Actitudes Profesionales. 224 p. ISBN 978-84-614-2007-0. Consultado en: <http://bicimohure.ucr.ac.cr/busqueda.php>

López, J. et.al. (2007). 120 Juegos para el entrenamiento integrado del regate y la finta en el fútbol. Sevilla : Editorial Wanceulen. 78 p. ISBN 978-84-9823-157.1. Consultado en: <http://bicimohure.ucr.ac.cr/busqueda.php>

Mombaerts, E. (2000) Fútbol. Del análisis del juego a la formación del jugador. 1 ed. Zaragoza, España: INDE publicaciones. Consultado en: <http://bicimohure.ucr.ac.cr/busqueda.php>

Moreno del Castillo, R. Morcillo, J. (2004). La enseñanza del fútbol en las escuelas deportivas de iniciación. Madrid. Editorial Gymnos. 85 p. ISBN 84-8013-341-4. Consultado en: <http://bicimohure.ucr.ac.cr/busqueda.php>

Sans, A. Frattarola, C. (2001). Fútbol base. Barcelona. Editorial Paidotribo, 2 ed 255 p. ISBN 84-8019-347-6. Consultado en: <http://bicimohure.ucr.ac.cr/busqueda.php>



Soares, J. (2011). El entrenamiento del futbolista: resistencia, fuerza, velocidad. Barcelona, Editorial Paidotribo, 2011. 206 p. ISBN 978-84-9910-079-1. Consultado en: <http://bicimohure.ucr.ac.cr/busqueda.php>

Talaga, J. (1989) Fútbol. 750 ejercicios para el entrenamiento de la técnica. Madrid, España: Editorial Gymnos.

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."