



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

SEDE DE OCCIDENTE

CIUDAD UNIVERSITARIA CARLOS MONGE ALFARO  
DEPARTAMENTO CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

**Curso:** Actividad Deportiva Fútbol Sala Femenino Principiantes

**Sigla:** EF-8381

**Grupo:** 01

**Créditos:** 0

**Requisitos:** No tiene

**Modalidad:** Práctico **Horario:** Jueves 2:00 a 3:50 (2 horas prácticas)

**Periodo:** I Ciclo 2016

**Profesor:** Licda María de los Ángeles Ramírez Ruiz

**Correo:** [maria.ramirezruiz@ucr.ac.cr](mailto:maria.ramirezruiz@ucr.ac.cr) **Oficina:** 25117154

## 1-DESCRIPCIÓN DEL CURSO

El curso de fútbol sala para principiantes en la Actividad Deportiva está orientado fundamentalmente a contactar a las 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.

## 2-OBJETIVOS GENERALES DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

1. Contribuir con el desarrollo integral del estudiante universitario por medio de los beneficios físicos, mentales y sociales que la actividad física progresiva y sistemática produce en los individuos.
2. Fomentar en el estudiante 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 del estudiante.

### 2-1-OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL CURSO

- a) Valorar a través del juego la importancia del deporte, la educación física y la recreación en su formación integral y en el mejoramiento de su calidad de vida, en busca de elevar el desarrollo humano.



- b) Entender y practicar el fútbol sala y sus fundamentos a través del juego en forma recreativa.
- c) Ejecutar en forma elemental las destrezas del fútbol sala aplicando los conocimientos adquiridos en las situaciones de aprendizaje.

### 3- UNIDADES TEMATICAS

- A) Acondicionamiento físico general.
- B) Toques del balón: bordes interno, externo, empeine, rasante, estático, en movimiento, en corto, en profundidad.
- C) Conducción del balón.
- D) Recepciones: pie, muslo, pecho.
- E) Cabeceo.
- F) Combinaciones de pase, recepción y conducción.
- G) Cobertura del balón (majado) y marca.
- H) Remate.
- I) Tiros libres y de esquina: formaciones básicas. Introducción a los sistemas de juego (2-2, 3-1, 2-1-1, 4-0).
- J) Principios defensivos.
- K) Principios de ataque. Introducción al sistema 1-2-1.
- L) Transiciones ataque-defensa (contraataques).

### 4-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 las 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 y las estudiantes la mayor parte posible del tiempo de clase. Además, se emplearán ayudas visuales para facilitar ciertas explicaciones técnico-tácticas. Es importante mencionar que este curso estará dispuesto de modo que se pueda intercambiar experiencias en dos disciplinas deportivas relacionadas: **Fútbol Sala y Fútbol**.



## 5- CRITERIOS DE EVALUACION

1. Podrán asistir a lecciones los estudiantes universitarios debidamente matriculados en el respectivo curso.
2. Los cursos de Actividad Deportiva se aprueban con la **asistencia y participación activa en TODAS las lecciones**. Si un estudiante se niega a participar ACTIVAMENTE en una lección, automáticamente queda ausente en ella.
3. De acuerdo con el Artículo 24 del *Reglamento de Régimen Académico Estudiantil*, el 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".
4. Se considera llegada tardía al retraso del estudiante hasta los primeros 10 minutos de **cada lección**. Posterior a este tiempo, la llegada tardía se convierte en ausencia. Dos tardías conforman una ausencia.
5. El estudiante que no se presente con la indumentaria deportiva respectiva para el curso matriculado (pantalóneta (no pantalón corto, ni de mezclilla), ó licra, camiseta, zapatos tenis, y medias), queda ausente en la(s) lección(es).

**6-CONDICIONES GENERALES:** El estudiante debe indicar al profesor alguna dificultad física, problema de salud que le dificulte realizar la deportiva.

## 7-RECURSOS DIDÁCTICOS

- Gimnasio
- Canchas
- Balones de fútbol sala
- Balones fútbol
- Conos.
- Silbato
- Pizarra



## 8- CRONOGRAMA

FECHA	CONTENIDO	A CARGO DE	NOTAS
10 marzo	Actividad introductoria	Profesora y estudiantes	Discusión del programa. Reglas del curso.
17 marzo	Ambientación, Posiciones básicas de las jugadoras.	Profesora	
24 marzo	<b>Semana santa</b>		
31 marzo	Desplazamientos sin balón, Dribling, control.	Profesora	
07 abril	Pivote, parada simple y doble	Profesora	
14 abril	Pase de Pecho, Picado.		
21 abril	Pase con dos manos sobre la cabeza, Beisbol, Pase de Entrega.	Profesora	
28 abril	Caballito lado fuerte y lado débil.		<b>XXX</b>
05 mayo	Lanzamiento básico (California), Tiro libre, lanzamiento en suspensión (Jumping).	Profesora	
12 mayo	<b>Simposio de Educación Física</b>	Profesora	
19 mayo	El Once	Profesora	
26 mayo	Trenza- Rompimientos	Profesora	
02 junio	Sistemas defensivos y Pantallas	Profesora	
09 junio	Sistemas ofensivos	Profesora	
16 junio	Colectivo	Estudiantes	
23 junio	<b>Sesión recreativa</b>	Profesor y estudiantes	

**Comentario [D1]:** Agragar libre y esto pasarlo a Notas

**Comentario [D2]:** Semana U

**Comentario [D3]:** Esto va en Notas, y se debe agregar un contenido



## BIBLIOGRAFÍA

### Lectura Obligatoria

Reglamento 2010/2011 FIFA

[http://es.fifa.com/mm/document/affederation/generic/81/42/36/lawsofthegame\\_2010\\_11\\_s.pdf](http://es.fifa.com/mm/document/affederation/generic/81/42/36/lawsofthegame_2010_11_s.pdf)

Reglamento de FUTBOL SALA

[www.fifa.com/futsalworldcup](http://www.fifa.com/futsalworldcup)

### Lectura **Obligatoria**

**Comentario [D4]:** Complementaria

García Ocaña, Francisco. (1998). Fútbol y Fútbol Sala, 250 Actividades Socio-motrices. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.

Teunissen, E. (1997). El fútbol sala: Técnica, táctica, entrenamiento, reglamento. Colección Herakles. Barcelona, España: hispano Europea.

### 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."