



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-7381

**Grupo:** 01

**Créditos:** 0

**Requisitos:** No tiene

**Modalidad:** Práctico **Horario:** Jueves 14:00 a 15:50 (2 horas prácticas)

**Periodo:** II Ciclo 2016

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

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

## I- 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.

## II-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.

## III-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.

#### IV- 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).

#### 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 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.**



## VI- 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).

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

## VIII-RECURSOS DIDÁCTICOS

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



## IX- CRONOGRAMA

FECHA	CONTENIDO		Nota
01 Agosto	Actividad introductoria.	Lectura y discusión del programa	
08 Agosto	Actividades de ambientación con el balón	Profesora	
25 Agosto	Pases y toques de balón	Profesora	
01 Setiembre	Conducción del balón	Profesora	
08 Setiembre	Recepción del balón	Profesora	
15 Setiembre	Celebración de la Independencia de Costa Rica	Profesora	<b>Feriado Ley</b>
22 Setiembre	Combinación de pases, recepción y conducción de balón	Profesora	
29 Setiembre	Jugadas a balón parado	Profesora	
06 Octubre	Cabeceo y Remate	Profesora	
13 Octubre	Repaso de fundamentos básicos	Profesora	
20 Octubre	Introducción a sistemas de juego	Profesora	
27 Octubre	Colectivo con los sistemas de juego	Profesora	
03 Noviembre	Torneo interno entre el grupo	Profesora	
10 Noviembre	Torneo interno entre el grupo	Profesora	
17 Noviembre	Torneo interno entre el grupo	Profesora	
24 Noviembre	Torneo interno entre el grupo	Profesora	
01 Diciembre	SESION RECREATIVA FINAL	Profesora y estudiantes	



## X-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 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.

## XI- 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."