



**UNIVERSIDAD DE COSTA RICA  
SEDE DE OCCIDENTE  
CIUDAD UNIVERSITARIA CARLOS MONGE ALFARO  
DEPARTAMENTO CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**



**Curso:** Actividad Deportiva Fútbol Salón Principiante Mujeres

**Sigla:** EF-8381

**Grupo:** 01

**Créditos:** 0

**Requisitos:** No tiene

**Modalidad:** Práctico

**Horario:** Martes 09:00 a 10:50 (2 horas prácticas)

**Periodo:** II Ciclo 2017

**Profesor:** Dr. Mynor Rodríguez Hernández

**Correo:** [mynorgrh@gmail.com](mailto:mynorgrh@gmail.com) **Oficina:** 25117156

## **I. DESCRIPCIÓN**

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.

## **OBJETIVOS GENERALES**

A. 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.

B. Fomentar en la 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**

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. CONTENIDOS TEMÁTICOS

- A) Acondicionamiento físico general e Historia del fútbol sala y fútbol salón.
- 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 de ataque. Introducción al sistema 1-2-1.
- L) Principios defensivos.
- M) 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 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 tres disciplinas deportivas relacionadas: Fútbol Sala, Fútbol Playa, Fútbol.

#### VI. RECURSOS

- Gimnasio
- 25 balones de fútbol sala
- 15 conos.
- silbato
- pizarra
- Carteles con esquemas (posiciones básicas defensivas y de ataque).

#### VII. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Las siguientes normas establecen los criterios necesarios para cursar y aprobar satisfactoriamente un curso de Actividad Deportiva de la Universidad de Costa Rica:



- Podrán asistir a lecciones las estudiantes universitarias regulares y debidamente matriculados en el curso.
- El curso se aprueba con la asistencia y participación activa a todas las lecciones. Si una estudiante se niega a participar activamente en una lección, automáticamente queda ausente en ella.
- Por razones de fuerza mayor plenamente comprobadas, la 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.
- La estudiante deberá presentarse a las lecciones con ropa deportiva, entiéndase pantaloneta (no pantalón corto, ni de mezclilla), ó licra, camiseta, zapatos tenis, y medias. La presentación con ropa no deportiva implica ausencia.
- Al final del curso, las notas se reportarán como “AP” para aquellas personas que aprueben el curso o como “NAP” para las personas que lo reprueban.

#### VIII. CRONOGRAMA

FECHA	CONTENIDO	A CARGO DE	NOTAS
<b>08 Agosto</b>	Actividad introductoria	Profesor	Lectura y discusión del programa
<b>15 Agosto</b>	<b>FERIADO</b>		<b>Libre</b>
<b>22 Agosto</b>	Fundamentos: Pases	Profesor	
<b>29 Agosto</b>	Fundamentos: Recepciones	Profesor	
<b>05 Setiembre</b>	Fundamentos: Conducción	Profesor	



<b>12 Setiembre</b>	Repaso de fundamentos vistos y acondicionamiento físico	Profesor	
<b>19 Setiembre</b>	Finta y regate, Saque de Banda, dominio de balón	Profesor	
<b>26 Setiembre</b>	Triangulaciones, cabeceo	Profesor	
<b>03 Octubre</b>	Remates y ejecución del tiro libre	Profesor	
<b>10 Octubre</b>	Combinaciones de pase, recepción y conducción más remate	Profesor	
<b>17 Octubre</b>	Formaciones ofensivas y defensivas	Profesor	
<b>24 Octubre</b>	Repaso de fundamentos vistos y Acondicionamiento Físico	Profesor	
<b>31 Octubre</b>	Torneo Interno	Profesor	
<b>07 Noviembre</b>	Torneo Interno	Profesor	
<b>14 Noviembre</b>	Torneo Interno	Profesor	
<b>21 Noviembre</b>	Torneo Interno	Profesor	
<b>28 Noviembre</b>	<b>SESIÓN RECREATIVA FINAL</b>	Profesor	

**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

- Es deber de la estudiante comunicar y comprobar alguna situación especial de salud o lesión, esto para adaptar las actividades o suspender algunas de ellas.
- 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 portar una botella con agua o hidratante.



- No se permite utilizar apodos para los compañeros esto para evitar cualquier molestia del compañero.
- Utilizar un vocabulario adecuado y recordar que estamos en un curso universitario.
- Horas atención estudiante: martes de 2:00 p.m. a 3:00 p.m.

## X. BIBLIOGRAFÍA

### Lectura Obligatoria

FIFA. (2012-2013). Reglas de Juego Futbol Sala. Edición 2012. Documento en formato pdf obtenido de la página web oficial de la FIFA. Consultado en [www.fifa.com](http://www.fifa.com)

<http://es.fifa.com/mm/document/affederation/generic/51/44/50/futsallawsofthegamesp.pdf>

### Lectura Complementaria

Google Books:

Valasco, J. Lorente, J. (2003). Entrenamiento de base en fútbol sala. Editorial Paidotribo. Primera Edición. Barcelona, España.

[https://books.google.co.cr/books?id=dCy\\_sSEQvWQC&pg=PA116&dq=tecnica+y+tactica+futsal&hl=es-419&sa=X&ved=0CCQQ6AEwAWoVChMI6jyyNeFwxIVBmweCh0F5gMK#v=onepage&q=tecnica%20y%20tactica%20futsal&f=false](https://books.google.co.cr/books?id=dCy_sSEQvWQC&pg=PA116&dq=tecnica+y+tactica+futsal&hl=es-419&sa=X&ved=0CCQQ6AEwAWoVChMI6jyyNeFwxIVBmweCh0F5gMK#v=onepage&q=tecnica%20y%20tactica%20futsal&f=false)

Garcia, 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>

## 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."