



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



Curso: Actividad Deportiva Fútbol Sala Hombres Principiante
Sigla: EF-7381
Grupo: 01
Créditos: 0
Requisitos: No tiene
Modalidad: Práctico
Horario: viernes 8:00 am a 9:50 am (2 horas prácticas)
Periodo: II Ciclo 2018
Profesor: Keven Santamaría Guzmán, M. Sc.
Correo: keven.santamaria@ucr.ac.cr / kevensant@gmail.com
Horas de atención a estudiantes: miércoles de 4:00 pm a 7:00 pm

I. DESCRIPCIÓN

El curso de fútbol sala 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

- 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.
- 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

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

IV. CONTENIDOS TEMÁTICOS

- Acondicionamiento físico general e historia del fútbol sala y fútbol salón.
- Toques del balón: bordes interno, externo, empeine, rasante, estático, en movimiento, en corto, en profundidad.
- Control y conducción del balón.
- Recepciones: pie, muslo, pecho.
- Cabeceo.



- Combinaciones de pase, recepción y conducción.
- Cobertura del balón (majado) y marca.
- Remate.
- Tiros libres y de esquina: formaciones básicas. Introducción a los sistemas de juego (2-2, 3-1, 2-1-1, 4-0).
- Principios de ataque: Sistema 1-2-1.
- Principios defensivos.
- 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 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 tres disciplinas deportivas relacionadas: Fútbol Sala, Fútbol Playa, Fútbol.

VI. RECURSOS

- Gimnasio
- Balones de fútbol sala
- Conos, vallas, conchas, marcos.
- Silbato
- Pizarra
- Carteles con esquemas (posiciones básicas defensivas y de ataque).
- Recursos de video e imágenes
- Música.

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:

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**.
3. La no participación o ausencia a una lección y que la misma sea injustificada, provocará la pérdida automática del curso.
4. Si un estudiante se niega a participar **activamente** en una lección, automáticamente queda ausente en ella.
5. 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*".
6. El estudiante que, por una situación de fuerza mayor o caso fortuito, no pueda asistir a una lección y justifique por escrito la ausencia según el procedimiento, deberá de reponer la lección perdida, en coordinación con el docente del curso, en alguna otra actividad deportiva y a conveniencia del estudiante según disponibilidad (http://ori.ucr.ac.cr/web_matric/guia/guia_22018/sro_2-2018.pdf). **La reposición de la**



lección es de carácter obligatorio.

7. 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.**
8. El estudiante que no se presente con la indumentaria deportiva respectiva para el curso matriculado (pantalóneta deportiva, licra, camiseta, calzado deportivo y medias), **quedará ausente de la lección.**
9. 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. CONDICIONES GENERALES:

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

IX. CRONOGRAMA

S	Fecha	Actividades	Responsable	Obs
1	17 AGO	Bienvenida al II Ciclo Lectivo 2018, lectura y aprobación del programa de curso.	KSG	
2	24 AGO	Pre test de evaluación física (Fuerza: abdominales 1 min / Potencia: Salto Vertical / Resistencia: Milla / Velocidad: Carrera 30 m / Flexibilidad: test de Wells / Velocidad de reacción: Human Benchmark / Concentración: Toulouse Pierón)	KSG / EST	
3	31 AGO	Acondicionamiento físico general, pases y recepciones del fútbol sala.	KSG	
4	7 SEP	Acondicionamiento físico general, control, conducción del balón.	KSG	
5	14 SEP	Acondicionamiento físico general, remate a portería y portería.	KSG	
6	21 SEP	Acondicionamiento físico general, finta, dribling y 1 vs 1	KSG	
7	28 SEP	Acondicionamiento físico general, saque de banda y saque de esquina.	KSG	
8	5 OCT	Acondicionamiento físico general, trenza, triangulaciones y desplazamiento sin balón	KSG	
9	12 OCT	Acondicionamiento físico general, sistemas de juego (22, 31, 211, 40, 121)	KSG	
10	19 OCT	Acondicionamiento físico general, sistemas de juego (22, 31, 211, 40, 121)	KSG	
11	26 OCT	Acondicionamiento físico general, principios de defensa (2 vs 1 / 3 vs 2)	KSG	
12	2 NOV	Acondicionamiento físico general, principios del ataque (2 vs 2 / 3 vs 3)	KSG	
13	9 NOV	Torneo Futsal	KSG	
14	16 NOV	Torneo Futsal	KSG	
15	23 NOV	Post test de evaluación física (Fuerza: abdominales 1 min / Potencia: Salto Vertical / Resistencia: Milla / Velocidad: Carrera 30 m / Flexibilidad: test de Wells / Velocidad de reacción: Human Benchmark / Concentración: Toulouse Pierón)	KSG	
16	30 NOV	Fiesta del Alegría	EST	



X. BIBLIOGRAFÍA

Lectura Obligatoria

- FIFA. (2014-2015). Reglas de Juego Futsal. Consultado en:
https://resources.fifa.com/mm/document/footballdevelopment/refereeing/51/44/50/lawsofthegamefutsal2014_15_sneu_spanish.pdf

Lectura Complementaria

- 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+futsala&hl=es-419&sa=X&ved=0CCQQ6AEwAWoVChMlt6jyyNeFxlVBMweChOF5gMK#v=onepage&q=tecnica%20y%20tactica%20futsala&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
- 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."