



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA



SEDE DE
OCCIDENTE



SEFD

Sección de

Educación Física y Deportes

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

SEDE DE OCCIDENTE

CIUDAD UNIVERSITARIA CARLOS MONGE ALFARO

DEPARTAMENTO CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Curso: Actividad Deportiva Fútbol Hombres Principiante

Sigla: EF7281

Créditos: 0

Requisitos: No tiene

Modalidad: Práctico

Horario: Viernes 8:00 a 9:50 (2 horas prácticas)

Periodo: I Ciclo 2020

Profesor: Mynor Rodríguez Hernández, Ph.D.

Correo: mynor.rodriguez@ucr.ac.cr

Oficina #3. Gimnasio

HAE: Viernes 10:00-11:00

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. Debido a la pandemia provocada por el COVID-19 y al aislamiento recomendado por el Ministerio de Salud y acogido por la Universidad de Costa Rica el curso de fútbol tendrá un ajuste en su contenido; se desarrollará un trabajo particular para reducir el estrés, la tensión, asimismo, el sedentarismo y la inactividad física. Aumentar los niveles de actividad física mejora la salud y la calidad de vida.

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 las personas.
- B) Fomentar en los estudiantes una actitud positiva hacia el ejercicio y la actividad física, que establezca el hábito del movimiento humano sistemático, como parte del mantenimiento y desarrollo de la salud integral y la calidad de vida.



III. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a. Mejorar la aptitud física y motriz del estudiante.
- b. Instrumentar al estudiante para que de un modo seguro pueda ejecutar los sistemas básicos de acondicionamiento físico.
- c. Acercar a la población estudiantil a los nuevos sistemas de entrenamiento virtual, sus beneficios y posibles riesgos para la salud.
- d. Promover la adherencia a la actividad física y el ejercicio físico como estilo de vida saludable.

IV. CONTENIDOS TEMÁTICOS

- A) Acondicionamiento físico general y específico.
- B) Principios básicos del fútbol, reglamentación, historia, componentes, mercadotecnia, otros
- C) Principios de la actividad física y el ejercicio físico
 - Calentamiento
 - Capacidad aeróbica
 - Capacidad anaeróbica
 - Fuerza
 - Resistencia
 - Velocidad
 - Flexibilidad
 - Potencia
 - Principio de la individualidad
 - Principio de la entrenabilidad
 - Especificidad del entrenamiento

V. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

Se implementará el uso de métodos participativos en los que se favorezca el logro de los objetivos y las interrelaciones personales de los estudiantes.

Las actividades se desarrollarán mediante la implementación de una rutina de ejercicios adaptada para realizar desde el hogar. El docente elaborará capsulas de diferentes ejercicios adaptados para interiores con poco espacio y poco o nulo material necesario. El estudiante tendrá acceso a dichas actividades con el fin de ejecutar de forma segura las diferentes partes de la rutina, con el acompañamiento del docente por medio de video conferencias a través de la plataforma JITSI MEET.

Se utilizará videos explicativos y rutinas de ejercicios disponibles en la plataforma Youtube.



VI. RECURSOS

- Dispositivos móviles (celular o tableta)
- Conexión estable a internet.
- Plataforma de video conferencia Jitsi meet
- Canal de YouTube **RunKevenRun** para acceder a las cápsulas de ejercicios <https://www.youtube.com/channel/UCd46BjJNHxO4DrYxGDxU7og/videos>.

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 virtuales y usar el material las estudiantes universitarias debidamente matriculadas en el respectivo curso.
2. Los cursos de Actividad Deportiva se aprueban con la **participación activa**. Si una estudiante se niega a participar **ACTIVAMENTE** en una lección, automáticamente queda ausente en ella.
3. Al finalizar la semana, el estudiante subirá un reporte con el resumen semanal de lo realizado, sedentarismo, inactividad física, actividad física, alimentación, otros. Para ello, cada estudiante deberá descargar una app en su móvil y utilizarla diariamente para grabar lo realizado en el día. El día viernes, subirá un resumen, screenshot, o reporte personal a la plataforma de Mediación Virtual. Este documento será válido para su participación activa en las clases. Se recomienda descargar la app **STEP TRACKER & PEDOMETER**.
4. 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”. En todo caso, de mutuo acuerdo con el profesor, deberá reponer su lección.
5. El estudiante que no participe del trabajo virtual y entregue su reporte semanal **queda ausente** en la(s) lección(es).
6. 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.
7. Se realizará evaluación formativa para determinar la participación de los estudiantes matriculados en el curso en esta nueva modalidad virtual para la práctica de actividad física.



VIII. CRONOGRAMA

FECHA	CONTENIDO
17 abril	Evaluación Inicial Rutina 1
24 abril	Rutina 2
01 mayo	Rutina 3
08 mayo	Rutina 4
15 mayo	Rutina 5
22 mayo	Rutina 6
29 mayo	Rutina 7
05 junio	Rutina 8
12 junio	Rutina 9
19 junio	Rutina 10
26 junio	Rutina 11
03 julio	Rutina 12
10 Julio	Rutina 13
17 julio	Rutina 14
24 julio	Evaluación Final
31 julio	

IX. INDICACIONES GENERALES

- Es deber del 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.
- Trabajar a conciencia siguiendo valores éticos y morales que lo impulsarán como excelente profesional y ser humano en el futuro inmediato.



X. REFERENCIAS

Lectura Obligatoria

Reglamento 2018/2019 FIFA

<https://img.fifa.com/image/upload/qafar0qbviwls7vqabkl.pdf>

Lectura Complementaria

Bauer, G. y Veberle, H. (1992) Fútbol. Factores de rendimiento, dirección de jugadores y del equipo. México, D.F.: Ediciones Roca.

Castelo, J.F.F. (1999) Fútbol. Estructura y dinámica del juego. 1 ed. Zaragoza, España: INDE publicaciones.

Eklblom, B. (Ed.) (1994) Handbook of sports medicine and science. Football (Soccer). An IOC Medical Commission Publication. Oxford: Blackwell Scientific Publications.

Gayoso, F. (1991) Enseñanza del fútbol. Ejercitaciones de la técnica individual ofensiva, defensiva y del guardameta. 2 reimp. Madrid, España: Editorial Gymnos.

Hahn, E. (1988) Entrenamiento con niños. 1 ed. Barcelona, España: Martínez Roca.

Mombaerts, E. (2000) Fútbol. Del análisis del juego a la formación del jugador. 1 ed. Zaragoza, España: INDE publicaciones.

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."