



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

**CURSO:** Actividad Deportiva Futsala Principiantes Hombres

**SIGLA:** EF7381

**CRÉDITOS:** 0

**REQUISITO:** No tiene

**HORARIO:** Viernes de 10:00 a 11:50 (2 horas Prácticas)

**PERÍODO:** I Ciclo, 2020

**PROFESOR:** Carlos Manuel Benavides Sancho

**CORREO ELECTRÓNICO:** krlosmbs@gmail.com/ carlos.benavidessancho@ucr.ac.cr

**OFICINA:** 25117154

**GRUPO:** 01

## **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**

- A) Contribuir con el desarrollo integral de los y las estudiantes universitarios (as) por medio de los beneficios físicos, mentales y sociales que la actividad deportiva progresiva y sistemática produce en los individuos.
  
- B) Fomentar en los y las estudiantes 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 de los y las estudiantes.

## **III. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

1. Colaborar en la identificación del nivel físico y el nivel de entrenamiento de cada estudiante.
2. Mejorar la condición física, utilizando diferentes fundamentos del futsala.
3. Mejorar las cualidades físicas humanas.



4. Mejorar la frecuencia cardíaca tanto en ejercicio como en reposo.

#### IV. CONTENIDOS TEMÁTICOS

- Elementos de la fisiología y biomecánica deportiva básica aplicadas al futsala.
- El calentamiento : su importancia, sus partes
- Evaluación física (capacidad aeróbica, flexibilidad, velocidad, resistencia en tren superior).
- Sistemas de entrenamiento utilizados en el futsala.
- Estructuración básica de sesiones de entrenamiento.
- Reglas del juego.
- Fundamentos básicos del juego.

#### V. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

- Debido a la situación de emergencia, el curso Actividad Deportiva Futsala Principiantes Hombres se impartirá en adelante bajo la modalidad remota. El curso presentará una estrategia metodológica bajo la responsabilidad del profesor, que generará un aprendizaje significativo en los estudiantes, utilizando recursos tecnológicos como Mediación virtual, correo institucional, whatsapp, youtube, zoom, entre otros. Los estudiantes deberán responsabilizarse por realizar y a la vez subir al correo electrónico distintas tareas relacionadas a la temática del curso, con la finalidad de demostrar la aplicación de los contenidos a su estilo de vida.
- Explicación y demostración por parte de la docente, mediante vídeo o documentos que serán compartidos mediante el correo electrónico institucional.
- Ejecución por parte de los estudiantes: prácticas individuales y devolución de evidencias (foto o vídeos cortos) que enviarán mediante mediación virtual.
- Realimentación semanal respecto a la técnica aplicada en las prácticas individuales.

#### VI RECURSOS

- Computadora
- Teléfono
- Implementos básicos para algunas sesiones (palos de escoba, paños, botellas, galones, balones)
- Plataformas institucionales



## VII. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Podrán participar de las lecciones los y las estudiantes universitarias debidamente matriculadas en el respectivo curso.
2. Los cursos de Actividad Deportiva se aprueban con la **participación activa en TODAS las lecciones**. Ante la necesidad de modificar las clases a modalidad virtual, la asistencia a las clases se evaluará mediante la participación en cada sesión de ejercicio o tarea asignada por el profesor. Si un estudiante no entrega la evidencia semanal, automáticamente queda ausente en ella.
3. De acuerdo con el Artículo 24 del *Reglamento de Régimen Académico Estudiantil*, los estudiantes podrán **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. La docente a cargo del curso, entregará el trabajo semanal asignado, mínimo un día antes. En el caso de los estudiantes, enviarán sus evidencias el día y horario asignado en el cronograma del curso (fotografías, vídeos o documento según la asignación).
5. Independientemente si la clase es presencial o virtual es necesario los estudiantes utilicen la indumentaria deportiva respectiva para el curso matriculado (pantalóneta (NO pantalón corto, ni de mezclilla), ó licra a la altura de la rodilla o larga, camiseta, zapatos tenis, y medias), de no vestir según lo indicado **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.



### VIII. CRONOGRAMA

FECHA	CONTENIDO	A CARGO	NOTAS
11 marzo	Actividad introductoria, reglas y recomendaciones	Profesor	Lectura y discusión del programa
18 marzo	Medición composición corporal y pruebas de resistencia (push ups, abdominales y lumbares)	Profesor	
25 marzo	Reglas del juego y fundamentos básicos del entrenamiento deportivo.	Profesor	
01 abril	Acondicionamiento físico mediante el fundamento técnico del pase.	Profesor	
08 abril	<b>Semana Santa</b>	Profesora Estudiantes	
15 abril	Acondicionamiento físico mediante el fundamento técnico de la conducción del balón.	Profesor	
22 abril	Acondicionamiento físico mediante el fundamento técnico-táctico marca individual.	Profesor	
29 abril	Acondicionamiento físico mediante el fundamento táctico transiciones ATK-DEF	Profesor	<b>Semana U</b>
06 mayo	Juegos Pre-deportivos	Profesor	
13 mayo	Sistema Circuitos y Futsala	Profesor	
20 mayo	Pliometría y Futsala	Profesor	
27 mayo	HIIT y Futsala	Profesor	
03 junio	Entrenamiento Funcional y Futsala	Profesor	
10 junio	Ejercicios para prevenir lesiones en el futsala y otras formas de actividad	Profesor	



	física.		
<b>17 junio</b>	Rutina personal de ejercicio.	Profesor	
<b>24 junio</b>	Medición de composición corporal y Pruebas de resistencia (push ups, abdominales y lumbares)	Profesor	
<b>01 julio</b>	<b>ACTIVIDAD RECREATIVA FINAL</b>		

### IX. INDICACIONES GENERALES

- Es deber de la estudiante comunicar y comprobar alguna situación especial de salud, lesión o embarazo, 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 las compañeras esto para evitar cualquier molestia de la compañera.
- Utilizar un vocabulario adecuado y recordar que estamos en un curso universitario.
- Horas atención estudiante: martes de 16:00 a las 17:00.



## X. REFERENCIAS

### Lectura Obligatoria

Reglamento 2018/2019 FIFA.(2020). Recuperado de [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 futsala.(2020). Recuperado de [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.

Bompa, Tudor. O. (2007). *Periodización, teoría y metodología del entrenamiento*. Barcelona, España: Editorial Hispano Europea, S.A. Recuperado de GoogleBooks:[https://books.google.es/books?id=L2yxtGPaxacC&printsec=frontcover&dq=Howley,+E.+\(1995\).+Manual+del+t%C3%A9cnico+en+salud+y+fitness.+Espa%C3%B1a:+Editorial+Paidotribo.&hl=es&sa=X&ved=0CDEQ6AEwAWoVChMIp6jx\\_u2NwIVCZkeCh1ksQfw#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?id=L2yxtGPaxacC&printsec=frontcover&dq=Howley,+E.+(1995).+Manual+del+t%C3%A9cnico+en+salud+y+fitness.+Espa%C3%B1a:+Editorial+Paidotribo.&hl=es&sa=X&ved=0CDEQ6AEwAWoVChMIp6jx_u2NwIVCZkeCh1ksQfw#v=onepage&q&f=false)

Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2007). *Fisiología del esfuerzo y del deporte*. Badalona, España: Editorial Paidotribo.

## 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."