



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

CURSO: Actividad Deportiva Futsala Principiantes Hombres

SIGLA: EF-7381

CRÉDITOS: 0

REQUISITO: No tiene

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

PERÍODO: II Ciclo, 2022

PROFESOR: Mynor Rodríguez Hernández, Ph.D.

CORREO ELECTRÓNICO: mynor.rodriguez@ucr.ac.cr

OFICINA: 25117156

GRUPO: 01

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.

Este curso conlleva virtualidad baja en su versión del II semestre 2022. Se utilizará la plataforma institucional Mediación Virtual para colocar los documentos, presentaciones y vídeos del curso. En caso de ser necesario, se realizarán clases sincrónicas o por medio de la aplicación Zoom. Para las clases sincrónicas (en caso de ser necesario, ya que las clases son presenciales) se compartirá con antelación la fecha y el enlace a utilizar, que permita al estudiante preparar su espacio físico y dispositivos necesarios.

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	NOTAS
15 de agosto			DIA DE LAS MADRES





UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA



SEFD

Sección de

Educación Física y Deportes



22 de agosto	Actividad introductoria	Profesor	Lectura y discusión
---------------------	-------------------------	----------	---------------------



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA



SEFD

Sección de

Educación Física y Deportes



			del programa
--	--	--	--------------



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA



SEFD

Sección de

Educación Física y Deportes



29 de agosto	Acondicionamiento	Profesor	
---------------------	-------------------	----------	--



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA



SEFD

Sección de

Educación Física y Deportes



	Ambientación		
--	--------------	--	--



05 de septiembre	Fundamentos: Recepciones y pases	Profesor	
12 de septiembre	Fundamentos: Conducción	Profesor	
19 de septiembre			Feriado INDEPENDENCIA DE COSTA RICA
26 de septiembre	Finta y regate, Saque de Banda, dominio de balón	Profesor	
3 de octubre	Triangulaciones, cabeceo	Profesor	
10 de octubre	Remates y ejecución del tiro libre	Profesor	
17 de octubre	Combinaciones de pase, recepción y conducción más remate	Profesor	
24 de octubre	Formaciones ofensivas y defensivas	Profesor	
31 de octubre	Repaso de fundamentos vistos y Acondicionamiento Físico	Profesor	
7 de noviembre	Torneo Interno	Profesor	
14 de noviembre	Torneo Interno	Profesor	
21 de noviembre	Torneo Interno	Profesor	
27 de noviembre	SESIÓN RECREATIVA FINAL		
05 de diciembre			Feriado ABOLICIÓN DEL EJERCITO

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 apodosos 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 11:00 a.m. a 12:00 m.d.

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://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=0CCQO6AEwAWoVChMI6jyyNeFwxwIVBmweCh0F5gMK#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

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:



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA



SEFD

Sección de

Educación Física y Deportes

"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."

