

40

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA  
SEDE REGIONAL DE OCCIDENTE  
DEPARTAMENTO CIENCIAS DE LA EDUCACION  
SECCION DE EDUCACION FISICA

PROGRAMA DE FUTBOL EF-7281  
Prof. Mario Blanco R. II ciclo 1997

DESCRIPCION DEL CURSO

El curso forma parte de una serie de disciplinas deportivas que están contenidas dentro del sistema de Estudios Generales de la Sede Regional de Occidente, que ofrece el Departamento de Ciencias de la Educación por medio de la Sección de Educación Física.

Se basa en aspectos teóricos-prácticos para la enseñanza tanto de los fundamentos como las reglas del fútbol.

Se imparte durante dos horas semanales y serán teóricas-prácticas.

OBJETIVOS GENERALES

Al finalizar el curso los alumnos serán capaces de:

- 1.- Calibrar la importancia que tiene el hacer ejercicio continuamente.
- 2.- Aplicar los conocimientos adquiridos en el curso en sus comunidades.
- 3.- Discutir con sus compañeros o aficionados sobre reglamentación de fútbol.

TITULOS DE LAS UNIDADES

UNIDAD Nº 1: Conducciones

UNIDAD Nº 2: Pases

UNIDAD Nº 3: Amortiguaciones

UNIDAD Nº 4: Remate

UNIDAD Nº 1: Conducciones

OBJETIVOS OPERACIONALES

finalizar la Unidad el alumno será capaz de:

- a.- Realizar conducciones con el borde interno y externo del pie.
- b.- Conducir el balón con los dos pies.

#### CONTENIDOS

Conducciones

- a.- Borde interno
- b.- Borde externo
- c.- Bicicleta
- d.- Zorposos
- e.- Fintas

#### ACTIVIDADES

Trabajo individual, discusiones, demostraciones.

#### UNIDAD Nº 2: Pases

##### OBJETIVOS OPERACIONALES

Al finalizar la Unidad los alumnos serán capaces de:

- a.- Realizar pases con el borde interno y externo.
- b.- Ejecutar pases altos y rasos.

##### CONTENIDO

Pases: a.- Altos, b.- media altura, c.- rasos, d.- borde interno,  
e.- borde externo.

##### ACTIVIDADES

Demostraciones, trabajos en parejas y en grupos.

#### UNIDAD Nº 3: Amortiguaciones

Al finalizar la Unidad los alumnos serán capaces de:

- a.- Diferenciar tres distintos tipos de amortiguaciones
- b.- Realizar amortiguaciones con el pecho y el empeine.

##### CONTENIDO

Amortiguaciones: a.- pecho, b.- empeine, c.- muslo, d.- cabeza,  
e.- Vientre

##### ACTIVIDADES

Demostraciones, trabajo en parejas, discusiones.

#### UNIDAD Nº 4: Remate

### OBJETIVOS OPERACIONALES

Al finalizar la Unidad los alumnos serán capaces de:

- a.- Reconocer los distintos tipos de remate.
- b.- Realizar remates rasos o rastreros y a media altura.

### CONTENIDO

Remate: a.- con borde externo, b.- con empeine, c.- rasos,  
d.- rastreros, d.- media altura, e.- altos

### ACTIVIDADES

Demostraciones, trabajo en grupo y en parejas

### EVALUACION

Asistencia	40%
Trabajo en clase	40%
Asignaciones	<u>20%</u>
	100%

### BIBLIOGRAFIA

-Tassara, Alivares Hugo. Fútbol simplemente. Ediciones Lehman.

- Tassara, Olivares Hugo. Pila Teleño Augusto. Guía Práctica del Entrenador de Fútbol. Ediciones Augusto Pila.

- Escartín, Pedro. Reglamento de Fútbol Comentado. Ediciones Pedro Pueyo.