

Universidad de Costa Rica  
Sede de Occidente  
Departamento de Ciencias de la Educación  
Sección de Educación Física  
Actividad Deportiva  
Curso EF-7381 Fútbol Salón  
Ciclo lectivo II-2004  
Prof: Lic. Enrique Cantero Alfaro

### Programa de Curso

#### I- Descripción de curso:

Este curso tiene como propósito que los estudiantes aprendan los fundamentos técnicos del deporte del Fútbol Salón así como también los principios tácticos y reglas del juego. Esto le permitirá conocer plenamente del deporte y poder participar de los partidos y juegos.

#### II Objetivos Generales:

1. Con tribuir 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.
2. Fomentar en el estudiante una actitud positiva para el ejercicio y el deporte, que establezca el hábito de la practica deportiva sistemática, como parte del mantenimiento y desarrollo de la salud integral del estudiante.

#### III- Objetivos del curso:

1. Comprender la importancia del deporte del Fútbol Salón y la actividad deportiva en general como medio fundamental para el mejoramiento de la salud integral.
2. Demostrar conocimiento de las reglas del deporte de Fútbol Salón.
3. Ejecutar y aprender los diferentes fundamentos técnicos del juego de Fútbol Salón, individual y grupalmente.
4. Demostrar en la práctica de las lecciones el dominio de los diferentes fundamentos técnicos.

#### IV - Contenidos:

##### Unidad I.

1. La conducción del balón.
2. Conducción del balón con el borde interno .
3. Conducción del balón con el borde externo.

4. Conducción del balón en diferentes direcciones
5. Conducción del balón en diferentes formaciones de práctica.

### **Unidad II. Los Pases**

- 1- Pases rasos .
- 2- Pases a media altura
- 3- Pases altos .
- 4- Pases con : borde interno y externo del pie, pases con el empeine
- 5- Ejecución de pases en diferentes progresiones y formaciones de práctica.

### **Unidad III El Remate**

- 1- Remate con el empeine
- 2- Remate con el borde interno.
- 3- Remate con el borde externo.
- 4- Remate a diferentes alturas .
- 5- Remate en diferentes progresiones de práctica.

### **Unidad IV- Amortiguaciones**

- 1- Amortiguaciones con el empeine
- 2- Amortiguaciones con el borde interno y externo del pie
- 3- Amortiguaciones con el pecho y con el muslo.

### **Unidad V El Reglamento**

Comentarios y análisis del reglamento de juego del fútbol Sala en cada una de las lecciones.

### **V - Estrategias Metodológicas**

1. Demostración por parte del profesor de cada uno de los fundamentos técnicos básicos.
2. Prácticas individuales y grupales . Formaciones y progresiones de enseñanza .
3. Uso de juegos predeportivos, juegos dirigidos y juego libre.
4. Pequeñas investigaciones relacionadas con el deporte de fútbol sala.

## **VI- Recursos :**

1. balones de fútbol sala
2. gimnasio
3. silbato
4. pizarra
5. Marcos oficiales y pequeños

## **VII- Medición y Evaluación**

Los siguientes puntos establecen los criterios necesarios para cursar y aprobar satisfactoriamente un curso de actividad deportiva de la Universidad de Costa Rica

1. Podrán asistir a las lecciones los estudiantes regulares debidamente matriculados en el curso.
2. Los cursos se aprueban con asistencia y participación activa en todas las lecciones. Por razones de fuerza mayor plenamente comprobadas, el estudiante puede justificar una ausencia durante el curso.
3. Se considera llegada tardía, el retraso del estudiante hasta diez minutos después de iniciada la lección, posterior a ese tiempo se corre ausencia.
4. El estudiante que no presente la indumentaria deportiva respectiva quedará ausente en dicha lección.

## **VIII- Bibliografía.**

## Bibliografía

Cubero Carmona, José Alberto. ( 1993). Fútbol Salón Técnicas, sistemas y Táctica. San José, Costa Rica : (2004).

García Ocaña, Francisco. (1998). Fútbol y Fútbol Sala, 250 Actividades Socio-Motrices. Barcelona, España : Editorial Paidotribo.

Reglamento Oficial de Fútbol Sala. (2004).

Rovira Sánchez, José. (1985). Fútbol Sala, Técnica y Táctica. Barcelona, España : Hispano-Europea.

Sanpedro Molinero, Javier. (1993). Iniciación al Fútbol Sala. Madrid, España : Gymnos.