

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN  
SECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES  
SEDE DE OCCIDENTE

CURSO : ACTIVIDAD DEPORTIVA FÚTBOL SALA HOMBRES  
NIVEL : PRINCIPIANTES  
CÓDIGO: EF-7381  
CRÉDITOS: 0  
NÚMERO DE HORAS SEMANALES: 2

I CICLO 2009

PROFESOR. LIC. ENRIQUE CANTERO ALFARO

**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 DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA**

1. 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.
2. Fomentar en el 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 DEL CURSO**

- 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.

## **CONTENIDOS**

- A) Acondicionamiento físico general , Historia del fútbol sala .
- B) Toques del balón: bordes interno, externo, empeine, rasante, estático, en movimiento, en corto, en profundidad.  
Conducción del balón.
- C) Recepciones: pie, muslo, pecho.
- D) Cabeceo.
- E) Combinaciones de pase, recepción y conducción.
- F) Cobertura del balón y marca.
- G) Remate.
- H) Tiros libres y de esquina: formaciones básicas. Introducción a los sistemas de juego (2-2, 3-1, 2-1-1, 4-0).
- I) Principios de ataque. Introducción al sistema 1-2-1.
- J) Principios defensivos.
- L) Transiciones ataque-defensa (contraataques).

## **IV. 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 los y las estudiantes la mayor parte posible del tiempo de clase. Además, se emplearán ayudas visuales para facilitar ciertas explicaciones técnico-tácticas.

## **V. RECURSOS DIDÁCTICOS: ESCENARIOS Y MATERIALES DE APRENDIZAJE**

Gimnasio  
12 balones de fútbol sala  
10 conos.  
.pizarra  
Carteles con esquemas (posiciones básicas defensivas y de ataque).

## **VI. CRITERIOS DE MEDICIÓN**

- Por razones de fuerza mayor plenamente comprobadas, la estudiante podrá justificar por escrito una ausencia durante el transcurso del ciclo lectivo.
- Se considera llegada tardía, el retraso de la estudiante hasta los primeros diez minutos de iniciada la lección. Posterior a este tiempo se convierte en ausencia. Dos llegadas tardías conforman una ausencia.
- El 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.

## VII. CRONOGRAMA

FECHA	CONTENIDO
Marzo 5	Actividad introductoria
	Elementos básicos del juego. Historia del Fútbol Sala
Marzo 12	El toque del balón. Pases
Marzo 19	Conducción del balón
Marzo 26	Recepción de balón
Abril 2	Combinación de pases, recepción y conducción de balón
Abril 16	Cabeceo
Abril 23	Repaso de fundamentos básicos
Abril 30	Remate
Mayo 7	Tiro libre y de esquina
Mayo 14	Charla con árbitro de fútbol sala
Mayo 21	Introducción a los sistemas defensivos de juego
Mayo 28	Juego dirigido
Junio 4	Torneo interno entre el grupo
Junio 11	Torneo interno entre el grupo
Junio 18	Torneo interno entre el grupo
Junio 25	<b>SESIÓN RECREATIVA FINAL más evaluación del curso</b>

## VIII. 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).

Reglas de Juego Futbol Sala. Edición 2008. Documento en formato pdf obtenido de la página web oficial de la FIFA en julio de 2004

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

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

Talaga, J. (1989). Fútbol: 750 ejercicios para el entrenamiento de la técnica. Madrid, España: Gymnos.

Teunissen, E. (1997). El fútbol sala: Técnica, táctica, entrenamiento, reglamento. Colección Herakles. Barcelona, España: Hispano Europea.