

26

**UNIVERSIDAD DE COSTA RICA  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**

**NOMBRE DEL CURSO: ACTIVIDAD DEPORTIVA FÚTBOL HOMBRES  
NIVEL: PRINCIPIANTES  
CÓDIGO: EF-7281  
HORAS SEMANALES: 2 (PRÁCTICA)  
CRÉDITOS: 0**

**II CICLO 2009**

**Lic. Tyrone Loría Calderón**

**I. DESCRIPCIÓN**

El curso de fútbol para principiantes en la Actividad Deportiva está orientado fundamentalmente a contactar a los 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**

- A) Contribuir con el desarrollo integral de los y las estudiantes universitarios 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 DEL CURSO**

Durante el curso los estudiantes:

- A) Conocerán y aplicarán las diferentes reglas de juego durante los colectivos.
- B) Aplicarán durante el juego los principios básicos que comprende el programa.
- C) Desarrollarán las actividades en un ambiente de respeto y compañerismo.

**IV. CONTENIDOS**

- A) Acondicionamiento físico general y específico.
- B) Toques del balón: bordes interno, externo, empeines, rasante, estático, en movimiento, globeado, en corto, en profundidad.
- C) Recepciones: pie, muslo, pecho.
- D) Conducción.
- E) Cabeceo (frontal, lateral, hacia atrás, de plancha; con y sin salto)
- F) Combinaciones de pase, recepción y conducción.
- G) Movimientos especiales con balón (regate) y sin balón (finta).
- H) Saque de banda.
- I) Remate.
- J) Tiros libres y de esquina: formaciones básicas.

- K) Principios de ataque.
- L) Principios defensivos.
- LL) 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 los 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 estudiantes la mayor parte posible del tiempo de clase. Además, se emplearán ayudas visuales para facilitar ciertas explicaciones técnico-tácticas, cuando así se requiera.

## VI. RECURSOS

Cancha oficial de fútbol.  
20 balones.  
30 conos.  
Silbato  
Carteles con esquemas (posiciones básicas defensivas y de ataque).

## VII. EVALUACIÓN

- Podrán asistir a lecciones los estudiantes universitarios regulares y debidamente matriculados en el curso.
- El curso se aprueba con la asistencia y participación activa a todas las lecciones. Por razones de fuerza mayor plenamente comprobadas, la estudiante podrá justificar por escrito una ausencia durante el transcurso del ciclo lectivo. 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.
- 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.

## VIII. CRONOGRAMA

FECHA	CONTENIDO	A CARGO DE	NOTAS
14 Agosto	Actividad introductoria	Profesor y estudiantes	Discusión del programa. Reglas del curso.
21 Agosto	Fundamentos: Pases y recepciones	Profesor	
28 Agosto	Conducción del balón.	Profesor	
4 Setiembre	finta y regate	Profesor	
11 Setiembre	Saque de banda, repaso	Profesor	
18 Setiembre	Repaso de fundamentos vistos	Profesor	
25 Setiembre	Trenza, triangulaciones, cabeceo y remate (en parejas y tríos contra portero)	Profesor	
2 Octubre	Combinaciones de pase, recepción y conducción más remate	Profesor	
9 Octubre	Remates y ejecución del tiro libre	Profesor	
16 Octubre	Formaciones ofensivas y defensivas (3X2, 4X2, 2X2) en espacio reducido	Profesor	
23 Octubre	Repaso de fundamentos vistos	Profesor	
30 Octubre	Ataques y contra ataques	Profesor	
6 Noviembre	Ordenamiento en el juego	Profesor	
13 Noviembre	Torneo Interno	Profesor	
20 Noviembre	Torneo Interno	Profesor	
27 Noviembre	Torneo Interno	Profesor y estudiantes	
4 Diciembre	<b>SESIÓN RECREATIVA FINAL</b>	Profesor y estudiantes	

**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. BIBLIOGRAFÍA**

- Bauer, G. y Veberle, H. (1992) Fútbol. Factores de rendimiento, dirección de jugadores y del equipo. México, D.F.: Ediciones Roca.
- Busch, W. (1976) Fútbol en la escuela. Buenos Aires, Argentina: Editorial Kapelusz.
- Castelo, J.F.F. (1999) Fútbol. Estructura y dinámica del juego. 1 ed. Zaragoza, España: INDE publicaciones.
- Ekblom, B. (Ed.) (1994) Handbook of sports medicine and science. Football (Soccer). An IOC Medical Commission Publication. Oxford: Blackwell Scientific Publications.
- Gayoso, F. (1991) Enseñanza del fútbol. Ejercitaciones de la técnica individual ofensiva, defensiva y del guardameta. 2 reimp. Madrid, España: Editorial Gymnos.
- Hahn, E. (1988) Entrenamiento con niños. 1 ed. Barcelona, España: Martínez Roca.
- Mombaerts, E. (2000) Fútbol. Del análisis del juego a la formación del jugador. 1 ed. Zaragoza, España: INDE publicaciones.
- Talaga, J. (1989) Fútbol. 750 ejercicios para el entrenamiento de la técnica. Madrid, España: Editorial Gymnos.
- Tassara, H. (1993?) El fútbol pressing. Su legado al balompié moderno. San José, Costa Rica: Trejos hermanos.
- Vásquez, S. (1987) Técnica-entrenamiento del portero de fútbol. Madrid, España: Editorial Esteban Sanz Martínez.