

3

**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**

**I CICLO 2011**

**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. Si un estudiante se niega a participar activamente en una lección, automáticamente queda ausente en ella.
- Por razones de fuerza mayor plenamente comprobadas, el 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.
- El estudiante deberá presentarse a las lecciones con ropa deportiva, entiéndase pantaloneta (no pantalón corto, ni de mezclilla), ó licra, camiseta, zapatos para fútbol, y medias. La presentación con ropa no deportiva implica ausencia.

## VIII. CRONOGRAMA

FECHA	CONTENIDO	A CARGO DE	NOTAS
11 marzo	Actividad introductoria	Profesor y estudiantes	Discusión del programa. Reglas del curso.
18 marzo	Fundamentos: Pases y recepciones	Profesor	
25 marzo	Conducción del balón.	Profesor	
1 abril	Finta y regate	Profesor	
8 abril	Saque de banda, repaso	Profesor	
15 abril	Trenza, triangulaciones, cabeceo y remate (en parejas y tríos contra portero)	Profesor	
22 abril	<b>SEMANA SANTA</b>		
29 abril	Combinaciones de pase, recepción y conducción más remate	Profesor	
6 mayo	Remates y ejecución del tiro libre	Profesor	
13 mayo	Formaciones ofensivas y defensivas (3X2, 4X2, 2X2) en espacio reducido	Profesor	
20 mayo	Repaso de fundamentos vistos	Profesor	
27 mayo	Ataques y contra ataques	Profesor	
3 junio	Ordenamiento en el juego	Profesor	
10 Junio	Acondicionamiento Físico	Profesor	
17 junio	Torneo Interno	Profesor	
24 junio	Torneo Interno	Profesor y estudiantes	
1 julio	<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.

Reglamento 2010/2011 FIFA

[http://es.fifa.com/mm/document/affederation/generic/81/42/36/lawsofthegame\\_2010\\_1\\_1\\_s.pdf](http://es.fifa.com/mm/document/affederation/generic/81/42/36/lawsofthegame_2010_1_1_s.pdf)

## X. Otros:

"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."

Nota, Ver: <http://deportivaucrso.wordpress.com/>