

**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**

II CICLO 2011

M.Ed. MYNOR RODRÍGUEZ HERNÁNDEZ

mynorgrh@gmail.com

Cel. 8980-00-16

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 e Historia del fútbol sala y fútbol salón.
- 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 (majado) 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. Es importante mencionar que este curso estará dispuesto de modo que se pueda intercambiar experiencias en tres disciplinas deportivas relacionadas: Fútbol Sala, Fútbol Playa, Fútbol.

V. RECURSOS DIDÁCTICOS: ESCENARIOS Y MATERIALES DE APRENDIZAJE

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

VI. CRITERIOS DE MEDICIÓN

- El curso se aprueba con la asistencia y participación activa a todas las lecciones. Si una estudiante se niega a participar de una lección, automáticamente queda ausente y por lo tanto perderá el curso.

- 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 |
|-----------------|---|
| 09 de agosto | Actividad introductoria, discusión programa |
| 16 de agosto | Elementos básicos del juego. Historia del Fútbol Sala |
| 23 de agosto | El toque del balón. Pases |
| 28 agosto | Conducción del balón |
| 04 setiembre | Recepción de balón |
| 11 setiembre | Combinación de pases, recepción y conducción de balón |
| 18 setiembre | Cabeceo |
| 27 setiembre | Repaso de fundamentos básicos |
| 02 octubre | Remate |
| 09 octubre | Jugadas a balón parado |
| 16 octubre | Charla con árbitro de fútbol sala |
| 23 octubre | Introducción a los sistemas defensivos de juego |
| 30 octubre | Juego dirigido |
| 06 noviembre | Torneo interno entre el grupo |
| 13 de noviembre | Torneo interno entre el grupo |
| 20 de noviembre | Torneo interno entre el grupo |
| 27 de noviembre | SESIÓN RECREATIVA FINAL más evaluación del curso |

VIII. BIBLIOGRAFÍA

- Cubero Carmona, José Alberto. (1993). Fútbol Salón Técnicas, Sistemas y Táctica. San José, Costa Rica: (2004).
- FIFA. (2004). Reglamento Oficial de Fútbol Sala. www.fifa.com
- FIFA. (2005). Reglamento oficial de Fútbol Playa. www.fifa.com
- FIFA. (2004). Reglas de Juego Fútbol Sala. Edición 2000. Documento en formato pdf obtenido de la página web oficial de la FIFA. www.fifa.com
- García Ocaña, Francisco. (1998). Fútbol y Fútbol Sala, 250 Actividades Socio-motrices. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
- 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.