

**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 2013

M.Sc. Mynor Rodríguez Hernández

mynorgrh@gmail.com

Cel.8980-00-16

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, entendiéndose 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
11 de marzo	Actividad introductoria	Profesor y estudiantes	Discusión del programa. Reglas del curso.
18 de marzo	Fundamentos: Pases y recepciones	Profesor	
25 de marzo	Semana Santa		
01 de abril	Conducción de balón más finta y regate	Profesor	
08 de abril	Saque balón quieto, repaso	Profesor	
15 de abril	Cabeceo	Profesor	
22 de abril	Trenza, triangulaciones, cabeceo y remate (en parejas y tríos contra portero)	Profesor	
29 de abril	Combinaciones de pase, recepción y conducción más remate	Profesor	
06 de mayo	Remates y ejecución del tiro libre	Profesor	
13 de mayo	Formaciones ofensivas y defensivas (3X2, 4X2, 2X2) en espacio reducido	Profesor	
20 de mayo	Ataques y contra ataques	Profesor	
27 de mayo	ACSM (NO HAY CLASES)		
03 de junio	Ordenamiento en el juego	Profesor	
10 de junio	Torneo interno	Profesor	
17 de junio	Torneo interno	Profesor	
24 de Junio	Idem más evaluación del curso	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.