



## SECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

Juntos avanzamos por la senda de los procesos de autoevaluación.

### ACTIVIDAD DEPORTIVA FUTBOLSALA PRINCIPIANTES FEMENINO EF-8381 II CICLO, 2014

Créditos: 0

Horas por semana: 2 horas Prácticas.

Profesora María de los Ángeles Ramírez Ruiz

Correo electrónico: maria.ramirezruiz@ucr.go.cr

Oficina: 25117156

Grupo 01: jueves

#### 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.

#### IV. CONTENIDOS

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

#### VI. RECURSOS DIDÁCTICOS

- Gimnasio
- Canchas
- Balones de fútbol sala
- Balones fútbol
- Conos.
- Silbato



- Pizarra

## VII. CRITERIOS DE MEDICIÓN

1. Podrán asistir a lecciones los estudiantes universitarios debidamente matriculados en el respectivo curso.
2. Los cursos de Actividad Deportiva se aprueban con la **asistencia y participación activa en TODAS las lecciones**. Si un estudiante se niega a participar ACTIVAMENTE en una lección, automáticamente queda ausente en ella.
3. De acuerdo con el Artículo 24 del *Reglamento de Régimen Académico Estudiantil*, el 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”.
4. Se considera llegada tardía al retraso del estudiante hasta los primeros 10 minutos de **cada lección**. Posterior a este tiempo, la llegada tardía se convierte en ausencia. Dos tardías conforman una ausencia.
5. El estudiante que no se presente con la indumentaria deportiva respectiva para el curso matriculado (pantalóneta (no pantalón corto, ni de mezclilla), ó licra, camiseta, zapatos tenis, y medias), queda ausente en la(s) lección(es).

## VIII. CRONOGRAMA

FECHA	CONTENIDO	
14 de Agosto	Actividad introductoria.	Lectura y discusión del programa
21 de Agosto	Pases y toques de balón	
28 de Agosto	Conducción del balón	
04 de Setiembre	Recepción de balón	
11 de Setiembre	Acondicionamiento físico	
18 de Setiembre	Combinación de pases, recepción y conducción de balón	



<b>25 de Setiembre</b>	Jugadas a balón parado	
<b>02 de Octubre</b>	Cabeceo	
<b>09 de Octubre</b>	Remate	
<b>16 de Octubre</b>	Repaso de fundamentos básicos	
<b>23 de Octubre</b>	Introducción a sistemas de juego	
<b>30 de Octubre</b>	Colectivo con los sistemas de juego	
<b>06 de Noviembre</b>	Torneo interno entre el grupo	
<b>13 de Noviembre</b>	Torneo interno entre el grupo	
<b>20 de Noviembre</b>	Torneo interno entre el grupo	
<b>27 de Noviembre</b>	<b>SESIÓN RECREATIVA FINAL</b>	

## IX. BIBLIOGRAFÍA

Cubero Carmona, José Alberto. (1993). Fútbol Salón Técnicas, Sistemas y Táctica. San José, Costa Rica: (2004).

FIFA. (2012). Reglamento Oficial de Fútbol Sala. [www.fifa.com](http://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.