



**UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
SEDE DE OCCIDENTE
CIUDAD UNIVERSITARIA CARLOS MONGE ALFARO
DEPARTAMENTO CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**



Curso: Actividad Deportiva Fútbol Principiantes Hombres

Sigla: EF-7281

Créditos: 0

Requisitos: No tiene

Modalidad: Práctico

Horario: Viernes de 08:00 a 09:50 (2 horas prácticas)

Periodo: II Ciclo 2017

Profesor: M.Sc. Tyrone Loría Calderón

Correo: tloria13@gmail.com **Oficina:** 25117154

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

- A) Contribuir con el desarrollo integral de los 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 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 ESPECÍFICOS

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 TEMÁTICOS

- A) Acondicionamiento físico general y específico.
- B) Toques del balón: bordes interno, externo, empeines, rasante, estático, en movimiento, 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. CRITERIOS DE 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 Agosto	Actividad introductoria, lectura del Programa.	Profesor y estudiantes	Discusión del programa. Reglas del curso.
18 Agosto	Fundamentos: Pases	Profesor	
25 Agosto	Conducción del balón.	Profesor	
01 Setiembre	Recepción: Pecho, muslo, pie	Profesor	
08 Setiembre	Finta y regate, Saque de Banda, dominio de balón	Profesor	
15 Setiembre	FERIADO		Libre
22 Setiembre	Triangulaciones, cabeceo	Profesor	
29 Setiembre	Remates y ejecución del tiro libre y esquina	Profesor	
06 Octubre	Formaciones ofensivas y defensivas (3X2, 4X2, 2X2) en espacio reducido	Profesor	
13 Octubre	Repaso de fundamentos vistos y acondicionamiento físico	Profesor	
20 Octubre	Ataques y contra ataques	Profesor	
27 Octubre	Ordenamiento en el juego	Profesor	



03 Noviembre	Ordenamiento en el juego y Acondicionamiento Físico	Profesor	
10 Noviembre	Torneo Interno	Profesor y estudiantes	
17 Noviembre	Torneo Interno	Profesor y estudiantes	
24 Noviembre	Torneo Interno	Profesor y estudiantes	
01 Diciembre	SESIÓN RECREATIVA FINAL	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. INDICACIONES GENERALES

- Es deber del estudiante comunicar y comprobar alguna situación especial de salud o lesión, esto para adaptar las actividades o suspender algunas de ellas.
- No olvidar consumir alimentos una hora antes de la actividad deportiva para evitar falta de energía y evitar tener algún tipo de congestión durante la clase.
- Es importante portar una botella con agua o hidratante.
- No se permite utilizar apodosos para los compañeros esto para evitar cualquier molestia del compañero.
- Utilizar un vocabulario adecuado y recordar que estamos en un curso universitario.
- Horas atención estudiante: martes de 4:00 p.m. a 5:00 p.m.

X. BIBLIOGRAFÍA

Lectura Obligatoria

Reglamento 2010/2011 FIFA

http://es.fifa.com/mm/document/affederation/generic/81/42/36/lawsofthegame_2010_11_s.pdf

Lectura Complementaria

Bauer, G. y Veberle, H. (1992) Fútbol. Factores de rendimiento, dirección de jugadores y del equipo. México, D.F.: Ediciones Roca.

Castelo, J.F.F. (1999) Fútbol. Estructura y dinámica del juego. 1 ed. Zaragoza, España: INDE publicaciones.

Eklblom, 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.

Ver más en Biblioteca de Ciencias del Movimiento humano y la Recreación, Escuela de Educación física y Deportes de la Universidad de Costa Rica

<http://bicimohure.ucr.ac.cr/busqueda.php>

XI. 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."