



# UNIVERSIDAD RICARDO PALMA

## SÍLABO DE LA ASIGNATURA DE FUTSAL

### I. DATOS ADMINISTRATIVOS

Asignatura	:	Futsal
Código	:	Arquitectura Biología Ciencias Económicas (Administración, Contabilidad, Economía, Hotelería y Turismo, Administración de Negocios Globales) Ingeniería (Ing. Civil, Ing. Industrial, Ing. Informática, Ing. Electrónica) Medicina Psicología Traducción e Interpretación
Créditos	:	02
Horas Semanales	:	03 Horas Académicas
Horario	:	Martes y Jueves 13.30pm- 14.45pm
Semestre	:	2006 - I
Profesor	:	Ricardo Valderrama Corzo

### II. SUMILLA

La asignatura de futsal tiene como finalidad de orientar, educar y formar al alumno por medio del deporte por lo cual es necesario formar a los alumnos mediante un sistema organizado y planificado de programas de enseñanza, y entrenamiento físico, técnico, táctico, teórico y psicológico, para de esta manera alcanzar los objetivos propuestos y así al desarrollo integral del alumno.

### III. OBJETIVOS

#### **General:**

El objetivo del curso es capacitar al alumno en esta rama deportiva nueva del futsal. Fomentar la practica masiva de los estudiantes por ser un deporte de altos valores educativos y recreativos.

Dar la oportunidad a todos los estudiantes para practicar el futsal en una forma organizada.

#### **Específico:**

Mejorar la condición física básica, técnica y Psicológica de los practicantes.

Detectar y seleccionar nuevos valores que puedan integrar la preselección masculina de la Universidad .

### IV. PROGRAMACIÓN SEMANAL DE LOS CONTENIDOS:

- 1.) Fundamentos sin balón
  - Movimientos
  - Desplazamientos
  - Cambios de dirección

- Cambios de velocidad
- Parada en un tiempo
- Fintas
- Giros, cortinas, bloqueos
- Reboteo
- Juegos Pre deportivos

## 2.) Fundamentos con balón

- Familiarización con el balón
- Dribling
- Pases cortos - largos
- Recepción – entrega
- Dominios con todas las partes del cuerpo
- Juegos Pre deportivos

### Primera Semana:

- Introducción al fútbol
- Familiarización
- Test inicial
- Pruebas físicas (resistencia – fuerza – flexibilidad – agilidad )

### Segunda Semana:

- Historia del fútbol
- Reglas del fútbol ( FIFA ) - (Trabajo grupal )
- Trabajos físicos ( resistencia aeróbica ).

### Tercera Semana:

- Medidas del campo y todo lo que concierne a el, áreas, líneas demarcatorias y para que sirve.
- Peso de la pelota y medidas.
- Preparación física - resistencia – fuerza – flexibilidad

### Cuarta Semana:

- Enseñanza de la posición del cuerpo.
- Desplazamiento.
- Saltos.
- Repaso del reglamento de fútbol.

### Quinta Semana:

- Juegos de iniciación
- Estructuras menores y mayores.
- 2.2 – 1.2 – 3.3 – 3.2 etc.
- Preparación física.

### Sexta Semana:

- El pase
- Recepción balón en movimiento
- Clases de recepción
- Trabajos de ataque y defensa.

### Séptima Semana:

- Evaluación nota parcial.

### Octava Semana:

- Trabajo grupal teórico
- El pase del balón.
- Parte interna
- Parte empeine interno
- Parte empeine total o plano

- Parte empeine externo.

Novena Semana:

- Recepción con la parte interna del pie
- Recepción con la parte de la planta del pie.
- Recepción con la parte empeine total o plano.

Décima Semana:

- Trabajo individual teórica
- Trabajo de defensa
- Trabajo de ataque
- Trabajo de equilibrio
- Trabajo en cuadrado
- Trabajo en rombo.

Décima Primera Semana:

- Evaluación final.

## **V. CRITERIOS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE**

- Asistencia, rendimiento deportivo % participación activa (correctamente uniformado).
- Confeccionar una carpeta de trabajo en donde consignar todo lo referente a las clases teóricas y practicas.
- Rendir pruebas escritas y prácticas.