



FACULTAD DE INGENIERÍA

ESCUELA ACADEMICO PROFESIONAL DE INGENIERIA CIVIL

SÍLABO

PLAN DE ESTUDIOS 2006 - II

I. DATOS ADMINISTRATIVOS

| | | |
|--------------------|---|---|
| Asignatura | : | Fútbol Sala |
| Tipo de Asignatura | : | Teórico - Práctico |
| Código | : | EB 0011 |
| | | 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 | : | 01 |
| Lugar | : | Campo de Futsal del Centro de Esparcimiento |
| Horas Semanales | : | 02 Horas Académicas |
| Profesora | : | Olienka Salinas López |

II. SUMILLA

La asignatura de FUTSAL - FIFA esta dirigida a estudiantes de la Universidad Ricardo Palma como un taller deportivo dentro de la currícula de estudios como curso Obligatorio dentro del curso de actividades artísticas y deportivas.

En esta asignatura se busca que el atleta se inicie en el aprendizaje y conocimiento de las Reglas de juego del FUTSAL, deporte relativamente nuevo y diferente al Fútbol; y hacer del FUTSAL una forma de vida porque se necesita mucha disciplina, orden y esfuerzo para practicarlo, con la práctica del FUTSAL logramos realizar programas de enseñanza – aprendizaje como los entrenamiento físico, técnico, táctico, teórico y psicológico, para de esta manera alcanzar los objetivos propuestos y así el desarrollo integral del alumno.

El FUTSAL también busca el desarrollo deportivo de nuestros alumnos junto a su desarrollo académico, y dependiendo de las habilidades de cada alumno lograrán integrar las selecciones universitarias tanto de Futsal Femenino como Masculino.

III. OBJETIVOS

General:

El objetivo del curso es capacitar al alumno en esta rama deportiva nueva del Fútbol Sala.

Fomentar la práctica masiva de los estudiantes por ser un deporte de altos valores educativos y recreativos.

Dar la oportunidad a todos los estudiantes para practicar el Fútbol Sala en una forma organizada, proporcionándoles los conocimientos de los fundamentos físicos, técnicos – tácticos y prácticos de las Reglas del Fútbol Sala.

Específico:

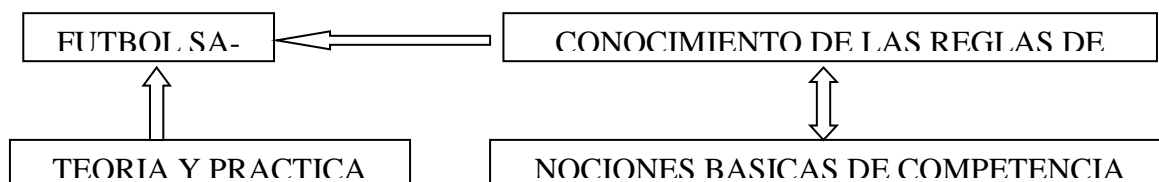
Mejorar la condición física básica, técnica, táctica y Psicológica de los alumnos.

El Plan de Trabajo será práctico y teórico a fin de preparar al alumno en forma tal que pueda desempeñarse con facilidad y eficacia.

Detectar y seleccionar nuevos valores que puedan integrar la preselección masculina y femenina de Fútbol Sala de la Universidad Ricardo Palma.

IV. COMPETENCIAS DE LA ASIGNATURA

- Conocimiento de las Reglas de juego del Futsal - FIFA.
- Hacer que el FUTSAL sea para el alumno parte de su forma de vida y alcance sus metas propuestas dentro de la disciplina táctica y formativa.
- Entrenar al alumno para formar parte de un equipo de competencia y defender los colores universitarios en al diversas competencias donde participemos.

V. RED DE APRENDIZAJE**V. UNIDADES DE APRENDIZAJE:**

UNIDAD TEMÁTICA I : _ Conocimientos de las Reglas de juego del Futsal – FIFA, historia del Futsal, conceptos básicos, objetivos, coordinación, movimientos básicos sin balón, cambios de dirección, trabajos de preparación física, test y pruebas de inicio antes de una pre-temporada, etc.

Logro de la Unidad:

- El alumno adquirirá el conocimiento y la visión del Reglamento y la historia del FUTSAL, lo conducirá a querer informarse más acerca de este deporte.
- Aprenderá para que se hacen ciertos tipos de test o pruebas antes de iniciar un entrenamiento y los diferentes tipos de preparación física como: Resistencia, Fuerza, Velocidad y Potencia, estará dirigido a su aprendizaje básico.

Contenidos de la Unidad Temática I**Primera Semana:**

- Introducción al Futsal
- Familiarización con las Reglas de Futsal (Reglas 1 y 2)
- Test inicial (Test de Illinois – Mide la agilidad)
- Pruebas físicas (resistencia – fuerza – flexibilidad – agilidad)

Segunda Semana:

- Historia del Futsal (Trabajo Individual)
- Reglas del Futsal (FIFA) – Reglas 3 y 4
- Test de Velocidad (distancia 10 metros)
- Trabajos físicos (Resistencia Aeróbica).

Tercera Semana:

- Trabajos Físicos (Resistencia Anaeróbica – FARTLEK)
- Reglas de FUTSAL (Reglas 5, 6 y 7)
- Pruebas Técnicas (conducción, pase, recepción, etc)
- Trabajo individual (Resumen de las Reglas en Power Point)

Cuarta Semana:

- Trabajos Técnicos (La conducción)
- Desplazamientos con el balón parte externa e interna del pie.

- Trabajos Físicos (Trabajos de Velocidad)
- Reglas de Futsal (Regla 8 y 9).

Quinta Semana:

- Variantes de trabajos de conducción
- Estructuras menores y mayores (Posicionamiento del balón).
- 1.1 - 2.2 – 1.2 – 3.3 – 3.2 etc.
- Reglas de Futsal (Regla N° 10).

Actividades de la Unidad Temática I

Ejercicios prácticos y utilización de materiales para los trabajos de preparación física como cronómetro, aprender a tomar el pulso de los alumnos, balones, etc.

Conocimiento de las primeras Reglas del Futsal.

Práctica calificada de las Reglas de Futsal.

DESCRIPCIÓN DE LOS PROCEDIMIENTOS DIDACTICOS: Explicación, ejercitación, ejemplos didácticos, acción y evolución de los movimientos adecuados para las Reglas de juego del Futsal.

RELACION DE EQUIPOS DE ENSEÑANZA:

- **Cronómetro**
- **Balones, conos, platillos, chalecos, etc**
- **Reglamento actualizado de Futsal**

UNIDAD TEMATICA II : Giros, cortinas, bloqueos, movimientos de pies rápido para la marca, pases cortos – largos, recepción, remates con las diferentes superficies de contacto, Juegos Pre deportivos, etc.

Logro de la Unidad:

El alumno adquirirá el conocimiento de la técnica del Futsal ya nos abocaremos más a los aspectos técnicos, trabajos con balón, como conducción, pases, recepción con las diferentes superficies de contacto, y remates.

Iremos entrando a los trabajos de preparación Táctica con los juegos pre deportivos y trabajos de estructura menor, de superioridad o posicionamiento.

Contenidos de la Unidad Temática II**Sexta Semana:**

PRACTICA CALIFICADA NOTA 1 – Historia del Futsal, y sobre las Reglas de juego de Futsal vistas hasta el momento (Reglas desde la N° 1 hasta la 10)

- El pase con las diferentes superficies de contacto (interna, externa, punta, etc)
- Trabajos de ataque y defensa.
-

Séptima Semana:

Examen Parcial. Contenido de examen parcial **NOTA 2**

Octava Semana: (Reglas N° 11 y 12)

- El pase (Variantes).
- Parte interna
- Parte empeine interno
- Parte empeine total o plano
- Parte empeine externo.
- Punta

Novena Semana: (Regla N° 13)

- Recepción con la parte interna del pie
- Recepción con la parte de la planta del pie.
- Recepción con la parte empeine total o plano.
- Amortiguamiento y control orientado

Décima Semana: (Regla N° 14)

- Trabajo individual teórica
- Trabajo de defensivos (Movimientos de Repliegues y Temporización)
- Trabajo de ataque (Juegos de 2 vs 1, 3 vs 2, etc)
- Trabajos de definición (Remates al arco)

Actividades de la Unidad Temática II

- Ejercicios prácticos para la mejora y perfeccionamiento de la técnica del Futsal.
- Practica calificada
- Examen parcial

DESCRIPCIÓN DE LOS PROCEDIMIENTOS DIDACTICOS: Explicación, ejercitación, ejemplos didácticos, acción y evolución de los movimientos adecuados para el perfeccionamiento de la técnica correcta del Futsal, e iniciación a la táctica.

RELACION DE EQUIPOS DE ENSEÑANZA:

- **Balones de Futsal**
- **Conos**
- **Platillos**
- **Material teórico**

UNIDAD TEMÁTICA III : Dribling, estructuras menores y mayores, ataque y defensa, iniciación a la táctica del Futsal (En Ataque: Rombo, Cuadrado, Redondo, Línea y en Defensa: Rombo, cuadrada, pressing, marca personal, etc)

Logro de la Unidad:

El alumno adquirirá el conocimiento y la habilidad de la técnica del Futsal, lo conducirá a querer informarse más acerca de este deporte.

Aprenderá a reconocer las técnicas correctas de golpeo del balón para el Futsal que tienen algunas superficies de contactos diferentes como el uso de la planta del pie para mantener el balón dominado.

Contenidos de la Unidad Temática III**Décima Primera Semana:**

PRACTICA CALIFICADA NOTA 3 - El resto de Reglas de juego de Futsal y algunas preguntas de la técnica del Futsal.

- Trabajo de Equilibrio
- Trabajo de Repliegues
-

Décima Segunda Semana: (Regla Nº 15 y 16)

- Trabajos defensivos en zona, marca individual y pressing
- Trabajo en cuadrado en zona
- Trabajo en rombo en zona

Décima Tercera Semana: (Regla Nº 17 y 18)

- Trabajo de Ataque en Rombo
- Trabajo de Ataque en Cuadrado
- Trabajo de ataque con el portero

Décima Cuarta Semana:

- Cambios de marca
- Trabajo de Ataque en Línea
- Trabajo de Ataque Redondo

Décima Quinta Semana:**Exámen Final - NOTA 4**

Teórico: Las Reglas de Futsal – FIFA
Preparación Física
Técnica y Táctica de Futsal

Práctico: Ejercicios de las diferentes técnicas y para la tácticas del Futsal, en realidad de juego formaremos equipos donde se enfrentarán para realizar diversas tácticas y como contrarestarlas de acuerdo a lo que se les mande.

Actividades de la Unidad Temática III

Ejercicios prácticos para el perfeccionamiento de la técnica y trabajos de táctica con realidad de juego tanto ofensivas como defensivas.

Practica calificada
Examen Final

DESCRIPCIÓN DE LOS PROCEDIMIENTOS DIDACTICOS: Explicación, ejercitación, juegos reales de competencias entre los alumnos para ver la manera como se desempeñan con las tácticas enseñadas.

RELACION DE EQUIPOS DE ENSEÑANZA:

- **Balones de Futsal**
- **Conos**
- **Platillos**
- **Material teórico**

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Libros de Futsal:

Reglamento de juego de Futsal – FIFA (actualizado)
Preparación Física de Futsal (Juan E. Riveiro Rodríguez)
Técnica en Alta Competición Fútbol Sala (Saturnino Niño Gutiérrez)
Táctica en Alta Competición Fútbol Sala (Javier Lozano Cid – Seleccionador español)

Web sites

http://es.wikipedia.org/wiki/F%C3%BAtbol_sala (Historia del Futsal)
http://www.fpf.com.pe/doc/Como_enseñar_futsal.PDF (Ejercicios de Futsal)
<http://www.geocities.com/CapeCanaveral/6009/tactica.htm> (Tácticas de Futsal)
http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/t_futsal/t_futsal.htm (Tácticas de rotaciones)

VIII. CRITERIOS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

- Rendimiento Deportivo.
- Asistencia.
- Puntualidad
- Uniforme completo
- Trabajos, teoría.

IX. SISTEMA DE EVALUACION

$$\frac{NP1 + EP + NP2 + EF}{4} = \text{Promedio final}$$

Nota de practica 1= NP1

Nota de Practica2 = NP2

Examen Parcial = Examen Parcial

Examen Final = Examen Final

Lugar: Coliseo Colegio Recoleta