

CURSO DE FORMACIÓN GENERAL

Fundamentos Técnicos y Condición Física para el Fútbol Femenino

Cronograma: Desde agosto a diciembre.

Horario: lunes y viernes: 13:30 – 15:00 horas

Espacio de clases: cancha FAU

Profesor: Mario Flores H.

Correo: mario.flores@uchilefau.cl

Descripción del curso

La misión del curso es promocionar y propiciar el Fútbol, como herramientas para mejorar la calidad de vida de nuestras estudiantes, fortalecer la integración social y el sentido de pertenencia, contribuyendo de esta manera, a la formación valórica y ética especificadas en el perfil de los profesionales titulados en la Universidad de Chile.

Objetivo General

En este contexto, el curso de Fútbol Femenino es contribuir al bienestar físico, psicológico y emocional; practicar de los fundamentos técnicos básicos del Fútbol; desarrollar la condición física; conocer el reglamento del juego; trabajar en equipo, y finalmente, favorecer la formación integral de los futuros profesionales formados en la Universidad de Chile.

Objetivos específicos

- Conocer los fundamentos básicos para jugar Fútbol.
- Practicar y entrenar los fundamentos para jugar Fútbol, las condiciones físicas Básicas y habilidades coordinativas para la ejecución deportiva.
- Conocer la Historia y Organización del Fútbol en Chile.
- Comprender y aplicar el Reglamento de Juego.
- Fomentar el trabajo individual, colectivo y fortalecer los vínculos sociales del estudiantado de las diferentes carreras.

Contenidos

- Fundamentos Técnicos del Fútbol
- Condición Física, Desarrollo de las Habilidades Coordinativas

- Reglamento de Juego.
- Historia y Organización del Fútbol en Chile.
- Juegos colectivos

Objetivos cognitivos

1. Conocer la Historia y organización del Fútbol en Chile.
2. Comprender los Fundamentos Técnicos del Futbolito.
3. Conocer los conceptos de Condición Física y Habilidades Coordinativas para la práctica del Futbolito.
4. Distinguir las Reglas Básicas del Futbolito.
5. Conocer el concepto de la responsabilidad individual, la cooperación y el respeto por los demás.
- 6.- Fortalecer las relaciones interpersonales de estudiantes de las diferentes carreras de FAU.

Objetivos de la praxis deportiva

- 1.- Practicar los fundamentos técnicos del Fútbol, control, pase, remate, partido.
- 2.- Ejecutar los ejercicios físicos y habilidades coordinativas.
- 3.- Aplicar el reglamento de juego.

Objetivos del desarrollo personal y social.

- 1.- Demostrar responsabilidad individual, cooperación e integración social entre las alumnas de diferentes carreras.

Metodología

Método analítico- método global -método mixto.

Implementación deportiva.

- Balones de Futbolito
- Petos deportivos
- Conos, lentejas
- Escalera de multisaltos
- Cuerda para saltos.

Sistema de Evaluación.

a.- Trabajo investigativo. Historia y Organización del Fútbol en Chile.

b.- Pauta de observación. Control de los fundamentos del Fútbol a) Control del balón b) Pase c) Remate al arco d) Jugar Futbolito.

c.-Pauta de evaluación: responsabilidad, cooperación, comportamiento individual y colectivo.

d.- La nota final es el promedio de las evaluaciones parciales.