



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

Departamento de Educación Física

Asignatura: Educación Física

Ciclo lectivo 2026

Año de cursada: 1º año

Iniciación al fútbol. Fútbol femenino

Carga horaria: 4 horas cátedra semanales

1. Presentación

Iniciación al fútbol 11. Introducción al juego y sus aspectos tácticos y reglamentarios. Adquisición de Recursos técnicos básicos y desarrollo de la formación física.

2. Objetivos

Que las alumnas

- Comprendan la dinámica de juego en una cancha de 11 y logren ubicarse en el terreno de juego sin perder el orden
- conozcan situaciones de juego básicas
- logren fundamentos técnicos básicos de manejo del elemento • jueguen respetando aspectos elementales de reglamento • jueguen respetando tanto a sus compañeros de equipo como a sus oponentes.
- encuentren en el deporte un espacio de juego, socialización y regocijo • encuentren en el deporte un espacio de crecimiento personal y colectivo
- participen de encuentros deportivos y sean promotoras de la práctica del mismo.

3. Contenidos

Formación física.

General: Se utilizarán como parámetros de la preparación física general los exigidos por el programa de examen de la asignatura general (resistencia, fuerza y potencia de los principales grupos musculares, flexibilidad y coordinación).

Específica: Trabajos de: desarrollo motor para el deporte; movilidad articular (cintura pélvica, rodillas y tobillos), reacción, fuerza, potencia, agilidad. Desplazamientos.

Técnica individual

Conducción. Empeine, Borde interno y externo, punta, planta



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

Control. Parada (planta). Semi-parada (Empeine, Borde interno y externo, punta)
Fintas. Simple. 1vs1

Tiros. Empeine, borde externo e interno del pie.

Arquero. Ubicación. Seguridad. Salidas. Retención.

Técnica colectiva

Pases. Con el pie (Borde interno y externo). Al ras del suelo (dominio de distancia y dirección). Con la mano. Saque lateral

Táctica

Ubicación en la cancha. Posición y función de cada línea.

Desplazamientos con y sin pelota. Progresión de la jugada. Lectura de juego.

Situaciones de juego. Conocimiento y ubicación. Saque inicial y de meta. Saque de banda. Tiro de esquina. Tiros libres.

Reglamento

Conocimiento y aplicación.

4. Bibliografía y otros recursos

Reglamento de la FIFA

5. Instrumentos de Evaluación

Observación Sistemática, Dinámica y Permanente de las prácticas.

Observación cualitativa de las técnicas aprendidas.

Apreciación de apropiación e incorporación de aprendizajes.

Medición del rendimiento cuantitativo en las diferentes técnicas aprendidas.

Pruebas de ejecución. Progresión y evolución en los aprendizajes Registro de participación en competencias.

6. Pautas Generales para la aprobación de la asignatura

Asistencia y participación activa. Disposición para el trabajo, puntualidad y compromiso. Aportes. Aptitud, actitud, conducta, interés, técnica. Dominio de los conocimientos y técnicas adquiridas, (conceptos, procedimientos y actitudes). Secuencias de acción.

Intervención en el juego. Comprensión del juego. Adquisición y transferencia de técnicas y estrategias al juego. Toma de decisiones y seguridad. Cooperación.

Prof. Liliana Suárez
Coordinadora del Departamento de Educación Física