



*Universidad de Buenos Aires*  
*Colegio Nacional de Buenos Aires*

## **Departamento de Educación Física**

### **Asignatura: Educación Física**

#### **Ciclo lectivo 2023**

#### **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