



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

## **Departamento de Educación Física**

### **Asignatura: Educación Física**

#### **Ciclo lectivo 2023**

#### **Año de cursada: 3º año.**

**Fútbol Femenino - Afianzamiento y consolidación**

**Carga horaria: 4 horas cátedra semanales**

#### **1. Presentación**

Afianzamiento y consolidación de los Recursos técnicos básicos adquiridos y su aplicación al juego. Incorporación de Fundamentos técnicos avanzados y sistemas tácticos más complejos.

#### **2. Objetivos**

Que las alumnas

- dominen la ubicación espacial en una cancha de 11 sin perder el orden en la dinámica de juego.
- dominen situaciones de juego básicas y conozcan situaciones de juego específicas
- dominen fundamentos técnicos básicos de manejo del elemento
- incorporen fundamentos técnicos de remate y conducción
- conozcan las reglas y jueguen respetando el reglamento
- incorporen fundamentos técnicos específicos: arquero, defensor, mediocampista y delantero
- manejen distintas formaciones tácticas y formas defensivas
- 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).



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

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

**Técnica individual (Con marca y en juego)**

Conducción. Empeine, Borde interno y externo, punta, planta (pierna inhábil)

Control. Parada. Semi-parada. Amortiguamiento (empeine, muslo, tronco abdomen, pecho). Control orientado. Empeine, Borde interno y externo, punta).

Dominio de pelotas al ras y aéreas.

Fintas. Simple y compuesta 1vs1

Tiros. Perfeccionamiento. Espacio libre y ubicación del oponente –arquero-(Empeine, borde externo e interno del pie). Remates y tiros libres.

Arquero. Juego aéreo. Juego con los pies.

**Técnica colectiva (dominio)**

Pases. Con el pie (Borde interno y externo). Al ras del suelo (dominio de distancia y dirección). Pases elevados

Con la cabeza.

Arquero. Ubicación. Retenciones y despejes. Control del área. Salidas. Juego con los pies.

**Táctica**

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

Desplazamientos en juego. Ubicación del espacio libre.

Ubicación en Situaciones de juego. Saque inicial y de meta. Saque de banda. Tiro de esquina. Tiros libres.

Formaciones tácticas. 4-3-3

Marcación individual. Técnica. Defensa personal y en zona

**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.



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

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