



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

Departamento de Educación Física

Asignatura: Educación Física

Ciclo lectivo 2019

Año de cursada: 5º año.

Fútbol Femenino. Perfeccionamiento y optimización.

Carga horaria: 4 horas cátedra semanales

1. Presentación

Dominio de los Recursos técnicos básicos y avanzados. Desarrollo de Fundamentos Técnicos colectivos y progresión en las tácticas grupales. Evolución deportiva, individual, personal y grupal.

2. Objetivos

Que las alumnas

- dominen la dinámica de juego.
- dominen situaciones de juego básicas y específicas (responsabilidades en juego detenido)
- dominen fundamentos técnicos de manejo ,remate y conducción
- conozcan las reglas y jueguen respetando el reglamento
- dominen fundamentos técnicos específicos: arquero, defensor, mediocampista y delantero, y manejen distintas formaciones tácticas y formas defensivas
- jueguen respetando tanto a sus compañeros de equipo como a sus oponentes.
- transmitan la noción de deporte como un espacio de juego, socialización y regocijo
- transmitan la noción del deporte como un espacio de crecimiento personal y colectivo
- participen de encuentros deportivos y sean promotoras de la práctica del mismo.



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

- Colaboren en la integración y crecimiento de las alumnas ingresantes
- Brinden su experiencia y conocimiento a las nuevas integrantes

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. (velocidad, agilidad y control, en situación de juego)

Conducción. Dominio de visión periférica. Protección del balón.

Control. Parada. Semi-parada. Amortiguamiento y Control orientado (empeine, muslo, tronco abdomen, pecho). Dominio de pelotas de diferente trayectoria y potencia.

Fintas. Simple y compuestas. Aplicación al juego.

Tiros. Perfeccionamiento y precisión. Definición de la jugada.(Empeine, borde externo e interno del pie, cabeza). Remates y tiros libres. Distancias, ángulos y potencia.

Arquero. Voz de mando. Seguridad. Retenciones y despejes. Juego aéreo. Juego con los pies. Salidas y achiques

Golpe de cabeza. Juego defensivo (Despejes, anticipaciones) y ofensivo (pases y remates). Técnica.

Técnica colectiva (dominio)

Pases. (Empeine, borde externo e interno del pie, tronco, cabeza). Paredes y proyecciones.

Dominio, potencia y precisión. Pase al jugador y al espacio vacío.

Táctica

Posición y función específica de cada jugador de cada línea en distintas formaciones tácticas.

Desplazamientos en juego. Ubicación del espacio libre. Ubicación del jugador libre.



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

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

Formaciones tácticas. 4-4-2//4-3-3//4-3-1-2//4-2-3-1

Marcación individual. Técnica. Anticipación. Defensa personal, en zona y personal en zona.

Ataques. Paredes y proyecciones. Relevos y coberturas. Ofensivas y defensivas.

Reglamento

Conocimiento y aplicación. Arbitrar.

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.Roberto Rodríguez
Jefe del Departamento de Educación Física