

Programa del curso SE-1221

Futbol

Escuela Cultura y Deporte
Carrera(s) Todas las carreras del ITCR

I parte: Aspectos relativos al plan de estudios

1. Datos generales

Nombre del curso:	Futbol I
Código:	SE-1221
Tipo de curso:	Teórico -Práctico
Obligatorio o electivo:	Electivo
Nº de créditos:	0 créditos
Nº horas de clase por semana:	2 horas
Nº horas extraclase por semana:	0,25 horas
Ubicación en el plan de estudios:	Primeros Semestres de la Carrera
Requisitos:	No tiene
Correquisitos:	No tiene
El curso es requisito de:	No es requisito de ningún curso
Asistencia:	obligatoria
Suficiencia:	No
Posibilidad de reconocimiento:	Susceptible a reconocimiento interuniversitario
Aprobación y actualización del programa:	27 setiembre 2025

2. Descripción general

El fútbol se presenta como una actividad lúdica que fomenta hábitos saludables para la vida como la disciplina, trabajo en grupo y el desarrollo locomotor, tanto de la motora gruesa como fina, de mucho interés para el estudiante que debe desarrollar habilidades mecánicas importantes en diferentes carreras que ofrece la institución y en la vida misma. Este curso ofrece la posibilidad del desarrollo de la visión periférica y el desarrollo de la coordinación vista mano, vista pie importantísimo en el desarrollo integral del profesional. Además, dentro del desarrollo personal se analizan diferentes aspectos del liderazgo y su incorporación al proyecto de vida del ser humano. El estudiante va a mejorar individualmente su capacidad cardio vascular a través de los ejercicios con balón que a su vez mejorarán su equilibrio y coordinación.

3. Objetivos (general y específicos)

Objetivo General:

La persona estudiante será capaz de mejorar su calidad de vida por medio de la actividad físico-deportiva

Objetivos específicos:

La persona estudiante será capaz de:

1. Comprender los fundamentos del Fútbol por medio del juego de forma lúdico - deportivo.
2. Optimizar su educación motriz por medio del Fútbol, estimulando las diferentes cualidades físicas para su desarrollo y orientando sus habilidades psicosociales.
3. Crear conciencia mediante la disciplina, la constancia, el esfuerzo la competitividad sana y el trabajo en equipo permiten más fácilmente la obtención de metas y objetivos colectivos.
4. Determinar su avance mediante la práctica constante como parámetro del estado físico-técnico.

4. Contenidos

Unidad 1: Historia del Fútbol

- Origen, Difusión y Modernidad

Unidad 2: El pase

- Borde interno, Borde externo, Empeine interno, Empeine externo, Con empeine total, De punta, De talón

Unidad 3: Recepción

- Borde interno, Empeine total, Empeine externo, Planta del pie, Talón, Muslo, Vientre, Cabeza

Unidad 4: Conducción

- Empeine interno, Empeine externo, Empeine total

Unidad 5: Complementos de la conducción

- La finta, El regate

Unidad 6: Cabeceo

- Sin salto y al frente, Sin salto y al lado, Sin salto y hacia atrás, En movimiento, Con salto a pies juntos, Con salto a un pie, En plancha

Unidad 7: Control Orientado

- Bordes, Muslo y Pecho, Cabeza

Unidad 8: Saque de Banda

- Estático, Con impulso

Unidad 9: Recursos del Jugador

- La intercepción, El corte, La entrada, La carga

Unidad 10: Remate a marco con:

- Balón estático, Balón en movimiento, Punto de penal
- Unidad 11:** Principios básicos de táctica defensiva y ofensiva
Sistemas 4-4-2, 4-3-3, 4-2-3-1, Sistema WM (3-2-2-3)

II parte: Aspectos operativos

5. Metodología En este curso se pone al estudiante en contacto con los métodos básicos de fútbol base, a partir del trabajo de campo. Proporciona la oportunidad de trabajar por tareas, comando directo, comunicativo y participativo.

6. Evaluación

CRITERIO	ACTIVIDAD	%	OBSERVACIONES
PARTICIPACIÓN TÉCNICO DEPORTIVA	LECCIONES Y ACTIVIDADES	70	<p>El rubro de la participación en clase se obtiene asistiendo al 85% de las lecciones considerando:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Calidad de la Participación 17,5% (dinamismo, entusiasmo, actitud positiva ante las actividades programadas) • Responsabilidad 17,5% (ropa y calzado deportivo) • Respeto 17,5% (en el trato y vocabulario con las personas estudiantes, docente y asistentes) • Cooperación 17,5% (antes, durante y después de la lección)
ACTIVIDADES DE FORMACIÓN PARA LA VIDA	CONTROL FÍSICO - TÉCNICO - MOTRIZ	10	Recreación y tiempo libre (Talleres Recreativos o Torneo Interno)
		20	Pretest / Post test Proyecto Vinculación Carrera Deporte
TOTAL			100

7. Bibliografía

Obligatoria

Grillo, E.1980. *Método de anatomía*. UCR, serie medica 58
Pila, A.1987. *Preparación física*, tomos I, II, III,7 edición, Editorial Olimpia
Aragón, L.1995.*Fisiología del ejercicio*. Editorial UCR
Jiménez, J.2008. *Mejorar la táctica, técnica y lo físico en el fútbol*. CDMB,ITCR

Jiménez, J.2010.*Telaraña de la vida y la salud. La conexión con la felicidad.* CDMB, ITCR

Complementaria

Grillo, E.1980. *Método de anatomía.* UCR, serie medica 58

Pila, A.1987. *Preparación física*, tomos I, II, III,7 edición, Editorial Olimpia

Aragón, L.1995.*Fisiología del ejercicio.* Editorial UCR

8. Persona docente

Bach. Daniel Jiménez Jiménez Correo: djimenez@itcr.ac.cr

Teléfono de Oficina:25502661 Horario de Atención: consultar horario del profesor.