

## SÍLABO ACTIVIDADES I: FUTBOL

### ÁREA CURRICULAR: HUMANIDADES

#### I. DATOS GENERALES

|     |  |  |
|-----|--|--|
| 1.1 | Departamento Académico                               | : Ingeniería y Arquitectura                                      |
| 1.2 | Semestre Académico                                   | : 2019-I   |
| 1.3 | Código de la asignatura                              | : TR000501010  |
| 1.4 | Ciclo  | : I  |
| 1.5 | Créditos   | : 1  |
| 1.6 | Horas semanales totales                              | : 4  |
|     | 1.6.1 Horas lectivas (Teoría, Práctica. Laboratorio) | : 2 (T=0, P=2, L=0)  |
|     | 1.6.2. Horas no lectivas                             | : 2  |
| 1.7 | Condición del Curso                                  | : Obligatorio  |
| 1.8 | Requisito(s)   | : Ninguno  |
| 1.9 | Docentes   | : Mg. Héctor Cáceres Echegaray<br>Lic. Rubén Felipe Vásquez Jara |

#### II. SUMILLA

El curso de fútbol se da en forma teórico-práctico, el propósito es el de complementar el trabajo intelectual con el trabajo motor.

El desarrollo del curso comprende las siguientes unidades:

I. Historia y evolución del fútbol del Perú y del mundo. II. La técnica del fútbol: superficie de contacto, análisis de movimiento. III. Funciones Específicas en el fútbol.

#### III. COMPETENCIAS Y SUS COMPONENTES COMPRENDIDOS EN LA ASIGNATURA

##### 3.1 Competencias

- . Describe las diversas etapas de la evolución del Fútbol. Y las diferencia de los sistemas utilizados en el fútbol en la actualidad.
- . Demuestra la mecánica del movimiento y las diversas formas de controlar el balón y como utilizarlo.
- . Describe las diferentes funciones específicas de las posiciones
- . Demuestra destrezas en el manejo del balón dentro de las funciones propias de su posición.

##### 3.2 Componentes

###### • Capacidades

- . Analiza las etapas del fútbol y los sistemas de juego..
- . Optimiza su condición física a través de ejercicios específicos.
- . Explora las diferentes formas de controlar el balón.
- . Realiza con solvencia el manejo del balón.

###### • Contenidos actitudinales

- . Participa en las clases con entusiasmo y puntualidad.
- . Reconoce sus posibilidades y limitaciones, respetando la de los compañeros.
- . Persevera en su propósito de mejorar su técnica
- . Valora la actividad física como parte de una vida sana y saludable.

#### IV. PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS

| UNIDAD I : HISTORIA Y EVOLUCIÓN DEL FÚTBOL DEL PERÚ Y DEL MUNDO  |   |   |  |       |      |
|--|---|---|--|-------|------|
| CAPACIDAD: Describe las diversas etapas de la evolución del Fútbol. Y las diferencia de los sistemas utilizados en el fútbol en la actualidad. |   |   |  |       |      |
| SEMANA   | CONTENIDOS CONCEPTUALES   | CONTENIDOS PROCEDIMENTALES  | ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE   | HORAS |      |
|  |   |   |  | L     | T.I. |
| 1  | Introducción a la asignatura. Prueba de entrada.<br>Sistemas de futbol:<br>Sistema clásico (piramidal), 1883. Sistema WM.<br>"Cuadrado mágico", 1930. | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Responde la prueba de entrada</li> <li>· Conceptúa los fundamentos</li> <li>· Analiza los diferentes sistemas existentes.</li> </ul> | <b>Lectivas (L):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Introducción al tema - 1 h</li> <li>· Desarrollo del tema - 1 h</li> </ul> <b>Trabajo Independiente (T.I):</b><br>Trabajo Aplicativo – 2 h   | 2     | 2    |
| 2  | Sistema: "El año del concreto armado" 1942. Sistema "4-2-4" de Brasil, 1958.<br>Sistema "4-4-2" de Holanda (fútbol total), 1972.                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Reconoce los sistemas defensivos y ofensivos.</li> </ul>   | <b>Lectivas (L):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Introducción al tema - 1 h</li> <li>· Desarrollo del tema - 1 h</li> </ul> <b>Trabajo Independiente (T.I):</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>· Trabajo Aplicativo – 2 h</li> </ul> | 2     | 2    |

**UNIDAD II : : LA TÉCNICA DEL FÚTBOL, SUPERFICIE DE CONTACTO, ANÁLISIS DE MOVIMIENTO**

**CAPACIDAD:** Demuestra la mecánica del movimiento y las diversas formas de controlar el balón y como utilizarlo

| SEMANA | CONTENIDOS CONCEPTUALES   | CONTENIDOS PROCEDIMENTALES   | ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE   | HORAS |      |
|--------|---|--|--|-------|------|
|        |   |  |  | L     | T.I. |
| 5      | Preparación física:<br>Acondicionamiento físico: resistencia, fuerza, potencia, velocidad, reacción reflejo.                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Practica ejercicios de acondicionamiento físico</li> <li>· Demuestra las clases de acondicionamiento físico</li> <li>· Explica la razón e importancia de la fuerza y potencia</li> <li>· Aplica la clasificación de energías</li> </ul>   | <b>Lectivas (L):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Introducción al tema - 1 h</li> <li>· Desarrollo del tema - 1 h</li> </ul> <b>Trabajo Independiente (T.I.):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trabajo Aplicativo – 2 h</li> </ul> | 2     | 2    |
| •      | Técnicas de contacto del balón con el pie<br>Técnicas y fundamentos del manejo del balón<br>Conducción del balón<br>Examen Físico | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Realiza ejercicios de control orientado del balón</li> <li>· Desarrolla ejercicios de cambio de orientación de juego</li> <li>· Aplica los fundamentos básicos de pases</li> <li>· Realiza ejercicios de conducción del balón con el borde interno y externo del pie</li> </ul> | <b>Lectivas (L):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Introducción al tema - 1 h</li> <li>· Desarrollo del tema - 1 h</li> </ul> <b>Trabajo Independiente (T.I.):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trabajo Aplicativo – 2 h</li> </ul> |       |      |
| •      | Análisis mecánico del movimiento  | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Realiza movimientos acrobáticos con el balón</li> <li>· Práctica ejercicios con los segmentos del cuerpo con el balón</li> <li>· Coordina movimientos de parada y una semiparada</li> </ul>   | <b>Lectivas (L):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Introducción al tema - 1 h</li> <li>· Desarrollo del tema - 1 h</li> </ul> <b>Trabajo Independiente (T.I.):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trabajo Aplicativo – 2 h</li> </ul> |       |      |
| 6      | Amortiguación y desviación  | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Aplica las técnicas del control del balón con los se segmentos del cuerpo</li> <li>· Practica ejercicios de desviación indirecta e indirecta</li> </ul>   | <b>Lectivas (L):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Introducción al tema - 1 h</li> <li>· Desarrollo del tema - 1 h</li> </ul> <b>Trabajo Independiente (T.I.):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trabajo Aplicativo – 2 h</li> </ul> | 2     | 2    |
| 7      | Prueba de talento   | Desarrolla ejercicios de precisión con la pelota   | <b>Lectivas (L):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Introducción al tema - 1 h</li> <li>· Desarrollo del tema - 1 h</li> </ul> <b>Trabajo Independiente (T.I.):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trabajo Aplicativo – 2 h</li> </ul> | 2     | 2    |
| 8      | Examen parcial  |  |  |       |      |

**UNIDAD III: FUNCIONES ESPECÍFICAS EN EL FÚTBOL**

**CAPACIDAD:** Describe las diferentes funciones específicas de las posiciones  
Demuestra destrezas en el manejo del balón dentro de las funciones propias de su posición.

| SEMANA | CONTENIDOS CONCEPTUALES  | CONTENIDOS PROCEDIMENTALES  | ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE   | HORAS |      |
|--------|--|---|--|-------|------|
|        |  |   |  | L     | T.I. |
| 9      | El arquero   | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Práctica las funciones de cada puesto de juego</li> <li>· Desarrolla ejercicios de reacción, reflejos y seguridad de manos</li> </ul>  | <b>Lectivas (L):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Introducción al tema - 1 h</li> <li>· Desarrollo del tema - 1 h</li> </ul> <b>Trabajo Independiente (T.I.):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trabajo Aplicativo – 2 h</li> </ul> | 2     | 2    |
| 10     | Los marcadores de punta (carrileros)<br>El defensa central<br>Evaluación escrita | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Desarrolla ejercicios de retardación defensiva, repliegues y de proyección por las bandas.</li> <li>· Desarrolla ejercicios de rechazo de balones aéreos, a, media altura o al ras del piso.</li> </ul>  | <b>Lectivas (L):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Introducción al tema - 1 h</li> <li>· Desarrollo del tema - 1 h</li> </ul> <b>Trabajo Independiente (T.I.):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trabajo Aplicativo – 2 h</li> </ul> | 2     | 2    |
| 11     | El libero  | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Desarrolla ejercicios de coordinación con el defensa central para anular la acción del atacante</li> <li>· Practica ejercicios de cobertura y diagonales defensivas</li> <li>· Ejercita habilidades para comunicar los errores de sus compañeros</li> </ul>  | <b>Lectivas (L):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Introducción al tema - 1 h</li> <li>· Desarrollo del tema - 1 h</li> </ul> <b>Trabajo Independiente (T.I.):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trabajo Aplicativo – 2 h</li> </ul> | 2     | 2    |
| 12     | El mediocampista defensivo<br>El mediocampista ofensivo (Ariete)                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Desarrolla ejercicios de anticipación a las jugadas de los volantes contrarios, y jugadas de retardación para el repliegue de su equipo.</li> <li>· Desarrolla ejercicios de pases con cambios de orientación, pases de profundidad y triangulaciones, para crear jugadas para los atacantes de su equipo</li> </ul> | <b>Lectivas (L):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Introducción al tema - 1 h</li> <li>· Desarrollo del tema - 1 h</li> </ul> <b>Trabajo Independiente (T.I.):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trabajo Aplicativo – 2 h</li> </ul> | 2     | 2    |
| 13     | El centro delantero  | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Desarrolla ejercicios de zigzag, diagonales</li> <li>· Ejercita el desbordar al contrincante y disparar hacia el arco</li> <li>·</li> </ul>  | <b>Lectivas (L):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Introducción al tema - 1 h</li> <li>· Desarrollo del tema - 1 h</li> </ul> <b>Trabajo Independiente (T.I.):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trabajo Aplicativo – 2 h</li> </ul> | 2     | 2    |

| SEMANA | CONTENIDOS CONCEPTUALES                        | CONTENIDOS PROCEDIMENTALES  | ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE   | HORAS |      |
|--------|--|---|--|-------|------|
|        |  |   |  | L     | T.I. |
| 14     | Los punteros                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>· Ejercita en base a velocidad ganar la línea final con pelota dominada</li><li>· Ejecuta centros pasados de derecha a izquierda o viceversa.</li></ul> | <u><b>Lectivas (L):</b></u> <ul style="list-style-type: none"><li>· Introducción al tema - 1 h</li><li>· Desarrollo del tema - 1 h</li></ul> <u><b>Trabajo Independiente (T.I):</b></u> <ul style="list-style-type: none"><li>· Trabajo Aplicativo – 2 h</li></ul> | 2     | 2    |
| 15     | Prueba de talentos                             | <ul style="list-style-type: none"><li>· Desarrolla ejercicios de precisión con la pelota</li></ul>  | <u><b>Lectivas (L):</b></u> <ul style="list-style-type: none"><li>· Introducción al tema - 1 h</li><li>· Desarrollo del tema - 1 h</li></ul> <u><b>Trabajo Independiente (T.I):</b></u> <ul style="list-style-type: none"><li>· Trabajo Aplicativo – 2 h</li></ul> | 2     | 2    |
| 16     | Examen final                                   |   |  |       |      |
| 17     | Entrega de promedios finales y acta del curso. |   |  |       |      |

## V. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

- Método Expositivo – Interactivo. Disertación docente, exposición del estudiante.
- Método de Discusión Guiada. Conducción del grupo para abordar situaciones y llegar a conclusiones y recomendaciones.
- Método de Demostración – Ejecución. El docente ejecuta para demostrar cómo y con que se hace y el estudiante ejecuta, para demostrar que aprendió.

## VI. RECURSOS DIDÁCTICOS

Infraestructura: coliseo de la facultad.

Materiales: balones, conos, platillos, escaleras, aros, sogas de potencia, balones medicinales.

## VII. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

El promedio final de la asignatura se obtiene mediante la fórmula siguiente:

$$PF = (EP + EF + PE) / 3$$

$$PE = (P1 + P2 + P3) / 3$$

PF: Promedio final

EP: Examen parcial

EF: Examen final

PE: Promedio de Evaluaciones

P1...P3: Evaluaciones periódicas

## VIII. FUENTES DE CONSULTA

### Bibliográficas

- Bompá, T. y Haff, G., (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training. United States. Human Kinetics.
- Cometti Gilles, (2002). La Preparación Física en el Fútbol. España. Paidotribo.
- Moraga P., Gastón (2005). Bases del Entrenamiento de Fútbol. Preparación Técnica – Táctica - Física y Psicológica. Colombia. Ediciones gráficas.
- Thiess G., Nickel H., Tschiene P., (2004). Teoría y metodología de la competición deportiva. España. Paidotribo.

## IX. APOORTE DEL CURSO AL LOGRO DE RESULTADOS

El aporte del curso al logro de los resultados del estudiante (Outcomes), para las Escuelas Profesionales de: Ingeniería Industrial e Ingeniería Civil, se establece en la tabla siguiente:

|     | K = clave   | R= relacionado | Recuadro vacío = no aplica |
|-----|---|----------------|----------------------------|
| (a) | Habilidad para aplicar conocimientos de matemáticas, ciencia e ingeniería   |                |                            |
| (b) | Habilidad para diseñar y conducir experimentos, así como analizar e interpretar los datos obtenidos                                       |                |                            |
| (c) | Habilidad para diseñar y sistemas, componentes o procesos que satisfagan las necesidades requeridas                                       |                |                            |
| (d) | Habilidad para trabajar adecuadamente en un equipo multidisciplinario   |                | R                          |
| (e) | Habilidad para identificar, formular y resolver problemas de ingeniería   |                |                            |
| (f) | Comprensión de lo que es la responsabilidad ética y profesional   |                | R                          |
| (g) | Habilidad para comunicarse con efectividad  |                | R                          |
| (h) | Una educación amplia necesaria para entender el impacto que tienen las soluciones de la ingeniería dentro de un contexto social y global. |                |                            |
| (i) | Reconocer la necesidad y tener la habilidad de seguir aprendiendo y capacitándose a lo largo de su vida.                                  |                | K                          |
| (j) | Conocimiento de los principales temas contemporáneos  |                |                            |

|     |  |  |
|-----|--|--|
| (k) | Habilidad de usar técnicas, destrezas y herramientas modernas necesarias en la práctica de la ingeniería |  |
|-----|--|--|

El aporte del curso al logro de los resultados (Outcomes), para la Escuela Profesional de Ingeniería de Computación y Sistemas, se establece en la tabla siguiente:

**K** = clave

**R** = relacionado

**Recuadro vacío** = no aplica

|    |  |   |
|----|--|---|
| a. | Habilidad para aplicar conocimientos de computación y matemáticas apropiadas para los resultados del estudiante y las disciplinas enseñadas.                 |   |
| b. | Habilidad para analizar un problema e identificar y definir los requerimientos apropiados para su solución.  |   |
| c. | Habilidad para diseñar, implementar y evaluar un sistema basado en computadoras, procesos, componentes o programa que satisfagan las necesidades requeridas. |   |
| d. | Habilidad para trabajar con efectividad en equipos para lograr una meta común.   | R |
| e. | Comprensión de los aspectos y las responsabilidades profesional, ética, legal, de seguridad y social.  | R |
| f. | Habilidad para comunicarse con efectividad con un rango de audiencias.   | R |
| g. | Habilidad para analizar el impacto local y global de la computación en los individuos, organizaciones y la sociedad.   |   |
| h. | Reconocer la necesidad y tener la habilidad para comprometerse a un continuo desarrollo profesional.   |   |
| i. | Habilidad para usar técnicas, destrezas, y herramientas modernas necesarias para la práctica de la computación.  |   |
| j. | Comprensión de los procesos que soportan la entrega y la administración de los sistemas de información dentro de un entorno específico de aplicación.        |   |