

## SÍLABO ACTIVIDADES I: FÚTBOL

### ÁREA CURRICULAR: HUMANIDADES

CICLO: I

SEMESTRE ACADÉMICO: 2018-I

I. CÓDIGO DEL CURSO : TR000501010

II. CRÉDITOS : 01

III. REQUISITOS : Ninguno

IV. CONDICIÓN DEL CURSO : Obligatorio

**V. 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. Fútbol, preparación física: nivel alta competición. III. La técnica del fútbol: superficie de contacto, análisis de movimiento. IV.

Funciones Específicas en el fútbol: arquero, marcadores de punta, defensa central, el libero, el medio campista ofensivo y defensivo, centro delantero y los punteros.

**VI. FUENTES DE CONSULTA****Bibliográficas**

- Bompa, 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.

**VII. UNIDADES DE APRENDIZAJE****UNIDAD I: HISTORIA Y EVOLUCIÓN DEL FÚTBOL DEL PERÚ Y DEL MUNDO****OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:**

- Describir las diversas etapas de la evolución del Fútbol.
- Describir y demostrar la diferencia de los sistemas utilizados en el fútbol en la actualidad.

**PRIMERA SEMANA**

Sistemas de Fútbol. Sistema clásico (piramidal), 1883. Sistema WM. “Cuadrado mágico”, 1930.

**SEGUNDA SEMANA**

Sistema: “El año del concreto armado” 1942. Sistema “4-2-4” de Brasil, 1958.

Sistema “4-4-2” de Holanda (fútbol total), 1972.

**UNIDAD II: LA TÉCNICA DEL FÚTBOL****OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:**

- Demostrar la relación del trabajo intelectual con el motor en beneficio del alumno
- Demostrar una evolución en el rendimiento físico del alumno por medio de tests físicos.
- Describir la mecánica del movimiento y las diversas formas de controlar el balón y como utilizarlo

- Demostrar dominio, reacción reflejos, y habilidades con el balón.

### **TERCERA SEMANA**

Preparación física, pretemporada o acondicionamiento físico. Resistencia, fuerza y potencia. Velocidad, reacción y reflejos.

### **CUARTA SEMANA**

Superficie de contacto del pie, planta, empeine, borde interno, borde externo, punta, talón, canilla, muslo, bajo vientre, pecho, cabeza y manos.

Evaluación 1: Examen Físico (P1)

### **QUINTA SEMANA**

Análisis mecánico del movimiento: controles de balón, paradas y semiparadas.

### **SEXTA SEMANA**

Amortiguación. Desviación. Utilización del balón: conducción, dribling, pase, remate.

Otras maniobras técnicas (chilena – paloma).

### **SÉPTIMA SEMANA**

Examen de Talento - Técnico (EP)

### **OCTAVA SEMANA**

Semana de Exámenes Parciales

## **UNIDAD IV: FUNCIONES ESPECÍFICAS EN EL FÚTBOL**

### **OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:**

- Describir las diferentes funciones específicas de las posiciones
- Demostrar destrezas en el manejo del balón dentro de las funciones propias de su posición.

### **NOVENA SEMANA**

Entrenamiento especial de las funciones específicas. El arquero: juego de posiciones. Dominar el área penal

### **DÉCIMA SEMANA**

Los marcadores de punta (carrileros). Juego de posiciones, intervención en la defensa, juego de ataque. El defensa central, (barredor): Debe interceptar el pase dirigido al centro delantero.

Hostiga al centro delantero por el ala. Entrenamiento del cabeceo.

### **UNDÉCIMA SEMANA**

El Libero: Pronto en su área de protección. Intercepta pelotas altas. Protege los claros o lugares vacíos. Contraataca u busca remate.

Evaluación 2: Examen escrito (P2)

### **DUODÉCIMA SEMANA**

El medio campista defensivo (recuperador de balón). El medio campista ofensivo: Práctica el pase corto. Práctica el pase largo

### **DECIMOTERCERA SEMANA**

El centro delantero: Driblea y avanza hacia el arco. Los punteros.

Evaluación 3: Examen Físico (P3)

### **DECIMOCUARTA SEMANA**

Entrenamiento específico. Otros amagos.

### **DECIMOQUINTA SEMANA**

Examen de talento (EF)

### **DECIMOSEXTA SEMANA**

Semana de exámenes finales

## DECIMOSÉPTIMA SEMANA

Entrega de promedios finales y acta del curso.

### CONTRIBUCIÓN DEL CURSO AL COMPONENTE PROFESIONAL

a. Matemática y Ciencias Básicas	0
b. Tópicos de Ingeniería	0
c. Educación General	1

### PROCEDIMIENTOS DIDÁCTICOS

**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.

### X. MEDIOS Y MATERIALES

**Equipos:** Uso de máquinas específicas de gimnasio para los alumnos para su desarrollo corporal.

**Materiales:** Manual universitario, pelotas, chalecos, conos, platos, sogas, colchonetas, vallas, pelotas medicinales, estacas.

### XI. EVALUACIÓN

El promedio final se obtiene del modo 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 Escritas

### XII. APORTE DEL CURSO AL LOGRO DE RESULTADOS

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

**K = clave      R = relacionado      Recuadro vacío = no aplica**

(a)	Habilidad para aplicar conocimientos de matemática, ciencia e ingeniería	
(b)	Habilidad para diseñar y conducir experimentos, así como analizar e interpretar los datos obtenidos	
(c)	Habilidad para diseñar sistemas, componentes o procesos que satisfagan las necesidades requeridas	
(d)	Habilidad para trabajar adecuadamente en un equipo multidisciplinario	K
(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	

(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.	K
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.	

### XIII. HORAS, SESIONES, DURACIÓN

a) <b>Horas de clase:</b>	<b>Teoría</b>	<b>Práctica</b>	<b>Laboratorio</b>
	0	2	0

b) **Sesiones por semana:** Una sesión.  
c) **Duración:** 2 horas académicas de 45 minutos

### XIV. JEFE DE CURSO

Mg. Héctor Alejandro Cáceres Echegaray

### XV. FECHA

La Molina, marzo de 2018.