

**CENTRO UNIVERSITARIO DE LOS ALTOS
DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS E INGENIERÍA
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA SALUD**

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA



UNIDAD DE APRENDIZAJE:

PRÁCTICAS DE FUTBOL

MTRA. YESICA SUGHEY GONZÁLEZ TORRES

Presidente de la Academia de Salud Pública

DRA. PATRICIA NOEMI VARGAS BECERRA

Jefe del Departamento de Ciencias de la Salud

D.T. EMILIO MANUEL GALLEGOSMEZA

Profesor



**CENTRO UNIVERSITARIO DE LOS ALTOS
PROGRAMA DE ESTUDIOS POR OBJETIVOS
FORMATO BASE**

1.- DATOS DE IDENTIFICACIÓN

CENTRO UNIVERSITARIO:	DE LOS ALTOS
DEPARTAMENTO:	CIENCIAS DE LA SALUD
ACADEMIA:	SALUD PÚBLICA
ÁREA DE FORMACIÓN:	OPTATIVA ABIERTA
NOMBRE DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE:	PRÁCTICAS DE FUTBOL
PARTICIPANTES:	LIC. CFyD JOSÉ GPE. ALCÁNTAR VALLÍN

CLAVE DE LA MATERIA	HORAS DE TEORÍA	HORAS DE PRACTICA	TOTAL DE HORAS	VALOR EN CRÉDITOS
MH176	10	30	40	3

TIPO DE CURSO	NIVEL EN EL QUE SE UBICA	CARRERA	PRERREQUISITOS
➤ CURSO-TALLER	➤ LICENCIATURA	PSICOLOGIA	

FECHA DE ELABORACIÓN	FECHA ULTIMA ACTUALIZACIÓN BIBLIOGRÁFICA
OCTUBRE 2008	FEBRERO 2009
	PARTICIPANTES DE ACADEMIA
	LIC. CFyD JOSÉ GPE. ALCÁNTAR VALLÍN
	JUNIO 2011
	D.T. EMILIO MANUEL GALLEGOS MEZA
	SEPTIEMBRE 2014
	D.T. EMILIO MANUEL GALLEGOS MEZA

2.- PRESENTACIÓN

El curso-taller de Prácticas Deportivas de Fútbol, ha sido elaborado con el propósito de fomentar en los alumnos del Centro Universitario de los Altos el hábito de realizar actividad física, como parte de su preparación universitaria. En esta dirección, complementar y ofrecer una educación integral, que además de tener actividad física, conozca el deporte de su elección (fútbol soccer). Este curso-taller coadyuva en la formación del estudiante, ya que adquiere conocimientos, desarrolla habilidades, actitudes y valores. En espera de que al término del ciclo escolar, el estudiante logre integrar a su vida diaria la práctica indefinida de este deporte, dándole sentido a la práctica deportiva y obtener un mejor desempeño como persona, estudiante y profesionista.

3.- OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Objetivos Formativos:

- Fomentar una actitud de disciplina a través de la práctica deportiva.
- Desarrollar una actitud participativa.
- Desarrollar una actitud de trabajo en grupo.
- Fortalecer el vínculo alumno-Universidad.
- Formar una visión general del desarrollo del fútbol.

Objetivos Teóricos:

- Conocer los Antecedentes del fútbol.
- Conocer los fundamentos básicos del fútbol.
- Conocer el reglamento del fútbol.

Objetivos Generales:

- Desarrollar en el estudiante, la particularidad de poseer un mejor estado físico-atlético, lo cual ayudará al mismo, a preservar una salud corporal y mental.
- Proporcionar a los alumnos las bases para realizar rutinas en las que únicamente trabajará la posición corporal y conforme avance el curso ejecutará rutinas compuestas por más fundamentos técnicos aumentando su dificultad.

Objetivos Específicos:

- Identificar las diferentes técnicas individuales del fútbol.
- Aplicación de técnicas individuales.
- Comprensión y aplicación del reglamento de fútbol.

4.- CONTENIDOS TEMÁTICOS

1.- Activación física

- 1.1.- Trabajo aeróbico.
- 1.2 Trabajo anaeróbico.
- 1.3 Fuerza y flexibilidad
- 1.4 Coordinación.

2.- Fundamentos técnicos del fútbol.

- 2.1.- Toque de balón.
- 2.3.- Recepción o Control de balón.
- 2.4.- Conducción de balón.
- 2.6.- El Regate.
- 2.7.- Saque de banda.

5.- METODOLOGÍA DEL TRABAJO

- Practica sobre la activación física.
- Práctica de los fundamentos técnicos del fútbol.

6.- BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

1.- 250 Actividades de Fútbol y Fútbol Sala

García Ocaña, Francisco

Paidotribo 4ta. Edición 2004

2.- 250 Ejercicios de Entrenamiento

Benedek, Endre

Paidotribo 5ta. Edición 2006

3.- Entrenamiento de Fútbol

Juegos, Adiestramiento y Prácticas

Whitehead, Nick y Cook, Malcom

Paidotribo 6ta. Edición 2001

4.- Entrenarse Jugando. Un sistema completo de ejercicios

Konzag, Irmgar; Döbler, Hugo y Herzog, Hans-Dieter

Paidotribo 4ta. Edición 2003

5.- Seiscientos programas para el entrenamiento de Fútbol

Benedek, Endre y Palfai János

Paidotribo 5ta. Edición 2004

7.- BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

- 1.- Reglamento Internacional de Fútbol
FIFA 2009

8.- CRITERIOS Y MECANISMOS PARA LA CALIFICACIÓN, LA EVALUACIÓN Y LA ACREDITACIÓN:

1. ACREDITACIÓN Cumplir con el 80% de las asistencias a prácticas.			
2. EVALUACIÓN Mostrar dominio mínimo de los fundamentos y técnicas individuales de fútbol. Obtener como mínimo la calificación de 60.			
3. CALIFICACIÓN			
Por asistencia a prácticas	40		
Participación en práctica	50		
Dominio de las técnicas	10		
TOTAL	100		