



USMP
UNIVERSIDAD DE
SAN MARTÍN DE PORRES

Facultad de
Medicina
Humana

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

ASIGNATURA ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y CULTURALES

FÚTBOL

I. DATOS GENERALES

1.1 Departamento Académico	:	Ciencias Básicas
1.2 Semestre Académico	:	2024- 1
1.3 Código de la asignatura	:	10140901010
1.4 Ciclo	:	I
1.5 Créditos	:	01
1.6 Horas semanales totales	:	32 horas
Horas de Práctica	:	32 horas
1.7 Pre- Requisito(s)	:	Ninguno
1.8 Docente	:	Edgar Agui Reynoso

II. SUMILLA

La presente asignatura forma parte de la formación profesional del alumno en el aspecto personal y de actitudes que lo conduzcan a buenas prácticas que en el futuro contribuirán en su vida profesional.

En tal sentido el deporte del fútbol, por su naturaleza fomentará la disciplina, intensidad, actitud frente a situaciones difíciles que requieran una adecuada reacción ante una eventual dificultad.

Asimismo, por su exigencia física, impulsará buenos hábitos que le permitirán adoptar un estilo de vida que le permita conducirse ejemplarmente tanto en su conducta personal como en la profesional. Desarrolla las siguientes unidades durante el ciclo:

Unidad I: se explica el reglamento del juego y realizan todos los fundamentos técnicos del fútbol como la conducción, pases, recepción, dribling, dominio, remates y actividades de esfuerzo físico

Unidad II: se realiza acciones tácticas ofensivas y defensivas, estrategias del juego y se realiza un torneo interno de fútbol aplicando las reglas del juego

III. COMPETENCIAS Y SUS COMPONENTES COMPRENDIDOS EN LA ASIGNATURA

3.1. Competencia

Descubren, reconocen, y aplica las reglas del juego durante las actividades del juego y en sus actividades cotidianas respetando al compañero fomentando el trabajo en equipo.

3.2 Componentes

- **Capacidades**

Reconoce y aplica los fundamentos técnicos del fútbol utilizándolo durante las actividades y deportivos, tomando conciencia de sus habilidades técnicas en beneficio del equipo.

Reconoce y aplica los conceptos básicos del juego en acciones tácticas ofensivas y defensivas, utilizando estrategias adecuadas para el beneficio del equipo.

- **Contenidos actitudinales**

Fundamenta las razones por las que el fútbol es un deporte de equipo donde se busca el respeto a cada uno de sus integrantes y el juego es de contacto, pero respetando reglas.

Participa en la selección de equipo y busca darse integro en el juego por el equipo.

Muestra interés por el desarrollo técnico de sus habilidades en beneficio del equipo

Aprecia la importancia del proceso en el desarrollo del juego buscando un estilo en el equipo.

Muestra interés por el desarrollo del equipo.

Participa activamente, mostrando interés en la actividad.

Participa en la selección de material de trabajo.

Muestra interés por la mejora del equipo.

Aprecia los ejercicios ejecutados.

Participa activamente de los torneos de fútbol.

Participa y muestra interés en la ejecución de los ejercicios tácticos.

Participa y muestra interés en torneos externos.

Muestra interés en los ejercicios.

Participa en todas las actividades deportivas.

IV. PROGRAMACIÓN DE CONTENIDO

UNIDAD I: TEST FÍSICO Y FUNDAMENTOS TECNICOS DEL FÚTBOL

CAPACIDAD:

- Reconoce y aplica los fundamentos técnicos del fútbol durante el juego, utiliza su estado físico en las competencias

SEMANA	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORA LECTIVA
Semana 1	<p>Sesión 1: Fútbol: Definición, Actividad deportiva, recreativa; fundamentos técnicos y tácticos, reglas del juego.</p>	<p>Presentación del silabo (competencias y capacidades) Reconoce las reglas del juego del futbol, elaboran fichas</p>	<p>Exposición dialogada y participativa del desarrollo del curso. Trabajo en equipo, para desarrollar las fichas.</p>	<p>Horas de Práctica: 02</p>
Semana 2	<p>Sesión 2: Test de cooper: prueba de resistencia física para medir la capacidad física.</p>	<p>-Reconoce su capacidad física. -Ejecuta la prueba de esfuerzo fisico, diferenciando las pulsaciones: antes, durante y después de la actividad física.</p>	<p>Trabajo en grupos, participando de la prueba en un determinado tiempo.</p>	<p>Horas de Práctica: 02</p>
Semana 3	<p>Sesión 3: Fundamentos técnicos del fútbol: conducción, pase y recepción. Formas correctas posturales del cuerpo.</p>	<p>-Repite correctamente los ejercicios de los pases y recepción -Identifica las técnicas del juego</p>	<p>Exposición de los fundamentos básicos del fútbol Trabajos grupales para el desarrollo del tema</p>	<p>Horas de Práctica: 02</p>
Semana 4	<p>Sesión 4: Fundamentos técnicos: dominio, dribling y remates al arco.</p>	<p>-Identifica los diferentes pasos para efectuar una buena técnica durante el juego.</p>	<p>Lluvia de ideas sobre los fundamentos técnicos Trabajo en equipo de la técnica del juego</p>	<p>Horas de Práctica: 02</p>
Semana 5	<p>Sesión 5: Sistemas de juego: ubicaciones dentro del campo y funciones de los jugadores por puesto.</p>	<p>-Ejecuta los diferentes sistemas de juego -Establece las posiciones fundamentales en el campo y funciones específicas.</p>	<p>Explicación de los diferentes sistemas de juego Trabajo en equipo para aplicar un sistema de juego.</p>	<p>Horas de Práctica: 02</p>

Semana 6	Sesión 6: Acciones ofensivas: Ataques, contraataques, desmarques, paredes, desdoblamiento.	-Ejecuta una acción ofensiva de ataque durante el juego - Utiliza correctamente un contraataque	Exposición de las diferentes acciones ofensivas Trabajo en grupos para realizar un ataque	Horas de Práctica: 02
Semana 7	Sesión 7: Acciones defensivas: Definición, acciones defensivas: repliegues, marcaje, zonas, pressing, relevos, cobertura.	-Repite una acción defensiva durante el juego. -Identifica una acción defensiva de marcaje en zona durante el juego	Exposición de las diferentes acciones defensivas Trabajo en grupos para realizar un repliegue	Horas de Práctica: 02
Semana 8	EXAMEN PARCIAL			
UNIDAD II: SISTEMAS TACTICOS DEL JUEGO OFENSIVAS Y DEFENSIVAS-ESTRATEGIAS DEL JUEGO				
Capacidad:	Reconoce y aplica las acciones tácticas ofensivas cuando poseen el balón y las acciones tácticas defensivas para recuperar el balón y utilizan los principios del juego.			
Semana 9	Sesión 8: Formas compuestas del juego colectivo de ataque: Triangulaciones, cambio de orientación, desmarques, espacios libres, desdoblamiento.	-Reconoce las acciones de ataque y defensa -Identifica una acción ofensiva de ataque y contraataque durante el juego.	Trabajo en equipo, juego utilizando las acciones ofensivas	Horas de Práctica: 02
Semana 10	Sesión 9: Acciones tácticas ofensivas: desmarque y creación de espacios libres, unidad funcional, escalonamiento, desdoblamiento por líneas.	-Reconoce la funcionalidad ofensiva en situaciones de juego. -Establece diferencias de acciones ofensivas y utiliza el más adecuado ante una situación de juego.	- Trabajo en equipo, juego utilizando las acciones ofensivas	Horas de Práctica: 02
Semana 11	Sesión 10: Táctica ofensiva: juegos de pared, contraataque, amplitud, cambio de orientación, desmarque de ruptura, apoyos, cambios de ritmo.	-Reconoce una acción ofensiva durante el juego. -Identifica las diferentes tácticas ofensivas y utiliza la adecuada ante una situación de juego	Trabajo en equipo, juego utilizando las acciones ofensivas	Horas de Práctica: 02

Semana 12	Sesión 11: Acciones defensivas: definición, formas de defender, marcaje, cobertura, relevos, pressing, repliegues, anticipación, marca zonal, vigilancia, anticipación.	- Establece las diferentes acciones defensivas y utiliza la más adecuada durante el juego - Identifica las acciones defensivas básicas.	- Trabajos de participación individual y grupal, de las acciones defensivas	Horas de Práctica: 02
Semana 13	Sesión 12: Principios ofensivos del fútbol: amplitud, penetración, movilidad e improvisación.	-Identifica y estructura los principios ofensivos del fútbol Utiliza adecuadamente un principio ofensivo.	Trabajos de participación individual y grupal, de los principios ofensivos.	Horas de Práctica: 02
Semana 14	Sesión 13: Principios defensivos del fútbol: retardación, equilibrio, concentración y control.	-Identifica y estructura los principios defensivos durante el juego - Utiliza adecuadamente un principio defensivo	Trabajos de participación individual y grupal, de los principios defensivos.	Horas de Práctica: 02
Semana 15	Sesión 14: Organización y participación del campeonato interno de fútbol: Planificación y ejecución	-Realiza las bases del campeonato interno de fútbol Organiza un equipo para participar	Evento deportivo: -Organización -Participación	Horas de Práctica: 02
Semana 16	EXAMEN FINAL			

V. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

Se desarrollarán en grupos establecidos al inicio de clases no mayores de 20 alumnos por grupo de práctica, de acuerdo al horario fijado para cada grupo.

Los alumnos realizarán cada sesión guiados por su respectivo docente de práctica, cabe mencionar que el objetivo principal es que los estudiantes adquieran y desarrollen las competencias y capacidades descritas anteriormente.

Se realizarán los trabajos prácticos en grupos pequeños para mejorar su fundamento técnico. Se formarán equipos para desarrollar las reglas del juego.

Los trabajos prácticos individuales lo ejecutaran en forma personal para mejorar su dominio del balón.

La evaluación es permanente, por ello cada estudiante debe asistir correctamente uniformado con ropa deportiva y mostrar buena actitud y voluntad en la ejecución de los ejercicios.

Trabajos de Investigación: Sera exclusivo para aquellos alumnos que hayan justificado su inasistencia a más de 3 prácticas cuya nota será reemplazada a sus inasistencias.

Para todas las actividades programadas la asistencia es obligatoria como está establecido en el Reglamento de Evaluación vigente de la FMH-USMP.

VI. RECURSOS DIDÁCTICOS

Medio: dvd, mp3, proyectores, google, you tube

Materiales: Balones de fútbol, conos, chalecos, platillos, cinta métrica, campo de fútbol, cronometro, balanza, silbato, vallas, escaleras polimétricas.

VII. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

El promedio final de la asignatura se determina de acuerdo con lo establecido en la Directiva de Evaluación de Estudiantes de Pregrado vigente para el año 2024.

VIII. FUENTES DE INFORMACIÓN

8.1. Fuentes Bibliográficas

- **CONDE T. Manuel** (2000) Organización del Entrenamiento en Espacios Reducidos. Instituto Monsa de Ediciones – Barcelona.
- **EKBLOM, Bjorn** (1999) Manual de la Ciencia del Entrenamiento de Fútbol. Editorial Paidotribo – España. Publicación de la Comisión Médica COI.
- **GANONG, William F.** (2002) Fisiología Médica. Editorial El Manual Moderno – México.
- **PEERL, Bill** (1999) Tratado General de la Musculación. Editorial Paidotribo – España.
- **SANS TORRELES, Alex** (1999) Manual para la Organización y el Entrenamiento en las Escuelas de Fútbol. Editorial Paidotribo – España.
- **SEGURA RIUS, José** (1997) Ejercicios y Juegos de Fútbol. Editorial Paidotribo – España.

8.2 Fuentes Electrónicas:

- [http://www.codeson.gob.mx/futbol tácticas.htm](http://www.codeson.gob.mx/futbol_tácticas.htm)
- <http://www.Paidotribo.com>
- <http://usuarios.lycos.es/ajesusgalvez/>
- <http://futbol.sportec.es/portaldedefutbol/secciones/documentación/enciclopedias//tacticas.htm>.
- <http://www.wauceulen.com/editorial/futbol/librosdefutbol/>
- <http://www.fpf.com.pe/>
- <http://www.yachay.com.pe/portal.phtml?CID=006&S1=008S2=001>
- <http://fifaworldcup.yahoo.com/02/es/tt/pl/78384/>
- <http://www.ovaciones.com>

ANEXOS

Asesora de la asignatura:
Dra. E. Liliana Gómez Talavera