

# UNIVERSIDAD DE CHILE

## FACULTAD DE CIENCIAS AGRONOMICAS

### FUTBOL I

Profesores Responsables	: Patricio Delgado Pino, Prof. Estado Educación Física. : Héctor Pino Quiroz, Prof. Estado Educación Física.
Código	: EA0031
Semestres	: Otoño y Primavera
Tipo de Asignatura	: Electiva General
Requisito	: Acondicionamiento Físico Básico
Horas teóricas/alumno	: 1
Horas prácticas/alumno	: 1
Total horas del programa	: 32
Unidades Docentes	: 2
Página Web	: ---

#### Objetivos Generales

- Desarrollar la condición física general.
- Valorar la actividad física como factor de salud
- Entregar al alumno una alternativa compensatoria al trabajo intelectual
- Mejorar el dominio corporal a través de la práctica de las habilidades deportivas.

#### Objetivos Específicos

- Aprender el reglamento del fútbol
- Dominar la técnica del fútbol
- Conocer los diferentes sistemas de juego
- Mejorar la velocidad
- Desarrollar la potencia aeróbica
- Desarrollar la fuerza
- Mejorar la coordinación

#### Unidades Didácticas

##### 1. Reglamento

##### 2. Técnica

- a) análisis de movimiento
- b) superficie de contacto
- c) dominio del cuerpo
- d) dominio del implemento
  - controles
  - conducción
  - pasos
  - remates
  - juego de cabeza

##### 3. Acondicionamiento Físico

- a) resistencia aeróbica
- b) fuerza
- c) coordinación
- d) elasticidad
- e) velocidad

**Método:**

El curso se desarrollará con clases prácticas.

**Evaluación:**

El mínimo de notas para el semestre será de 4, más una evaluación diagnóstica al inicio del semestre académico, en la que se controlará la condición física de los alumnos.

**Asistencia:** 100% obligatoria.

**Bibliografía:**

Reglamento oficial de Fútbol FIFA