

**UNIVERSIDAD DE CHILE
FACULTAD DE CIENCIAS AGRONOMICAS**

FUTBOL SELECCIÓN FEMIMINA AGRORECURSOS

**TIPO DE MODALIDAD: TIPO B (MIXTA),
Dependiendo como sigue la pandemia y protocolos a seguir en el área deportiva.**

Profesor Responsable	: Sebastián Varas Romero
Código	: LIB55-1
Semestres	: II
Tipo de Asignatura	: Electiva General
Requisito	:
Horas teóricas/alumna	: 1
Horas prácticas/alumna	: 4
Horas Adicionales	: 3 (competencias Inter-Facultades)
Unidades docentes	: 3
Página Web	: ---

Objetivos Generales y Específicos.

PERIODO PREPARATORIO

Pretemporada / Adaptación.

Se inicia desde el primer día de entrenamiento hasta el primer partido de competencia.

Objetivos Físicos:

El trabajo y desarrollo de carácter físico es tanto general como específico. Desarrollando todas las cualidades físicas.

- Carrera continúa.
- Juegos de velocidades. (Cambios de ritmo).
- Coordinación.
- Resistencia Intermitente.
- Potencia. (Velocidad, Fuerza).
- Velocidad. (Velocidad de reacción).
- Flexibilidad.

Objetivos Técnico – Táctico:

Familiarizar a la jugadora con la precisión en las acciones técnico – tácticas individuales. (Secuencia técnica, juegos y ejercicios de aspecto técnico).

Explicar y desarrollar el “MODELO DE JUEGO” que se quiere desarrollar.

- Sistema de juego y sus variantes.
- Organización de juego defensiva y ofensiva.

- Principios de juegos generales, ofensivos y defensivos. (De carácter individual y colectivo).

Objetivos Psicológicos:

Conocer a las jugadoras y los diferentes roles que cada jugadora ocupa en el equipo.

PERIODO COMPETITIVO:

Capacidad de soportar cargas intensas de entrenamiento y de competición, adquiridas durante la pretemporada.

El trabajo es más específico, con tareas que se asemejen a la estructura concreta del juego del fútbol.

Objetivos Físicos:

- Mantener la potencia aeróbica.
- Desarrollo de la resistencia intermitente.
- Desarrollo de la resistencia a la fuerza explosiva.
- Mejorar la velocidad de corta duración.

Objetivos Técnico – Táctico:

- Desarrollo y perfeccionamiento del “MODELO DE JUEGO”.
- Trabajo de forma integral en el que NO se separe el trabajo físico el técnico-táctico.

Objetivos Psicológicos:

- Mejorar la atención y concentración en la tarea de entrenamiento y competencia.
- Educar a la jugadora para que sepa mantener unos índices adecuados de ansiedad ante la competición.

A considerar:

- Desarrollo de los entrenamientos.
- Comportamiento y actitud del equipo.
- Alteraciones tanto de carácter individual como colectivo.
- Evaluar el desarrollo de los objetivos y metas.

PERIODO DE TRANSICIÓN:

Fase de regeneración y descanso.

Se inicia desde que termina la temporada hasta que se inicia la siguiente.

Desligarse del estrés de la competencia.

Objetivos:

- Recuperar física y psicológicamente a las jugadoras de los esfuerzos de una larga temporada.
- Recuperar a las lesionadas.
- Mejorar las posibles deficiencias de las jugadoras.

- Comenzar la pretemporada en mejor estado de forma que el año anterior.

Debido a la pandemia, los entrenamientos se desarrollan de forma virtual, a través de zoom desde la plataforma U-Cursos. Donde se trabajan los siguientes puntos.

- Desarrollar el aspecto físico, manteniendo al equipo entrenado y preparador para competir.
- Permitir a las alumnas, seguir practicando su deporte predilecto con un nivel de exigencia superior.
- Fomentar la práctica de este deporte entre los alumnos.
- Favorecer la integración al grupo
- Distribución adecuada del tiempo libre, en forma útil.

Unidades Didácticas:

Modelo de Juego 2021 con todas las bases que lo sustentan.

Filosofía de juego.

Sistemas de Juego.

Indicadores futbolísticos.

Principios de juego Generales.

Principios de juego Defensivos.

Principios de juego Ofensivos.

Concepciones de juego.

Organización Defensiva.

Organización Ofensiva.

Táctica fija y Funcional.

Con balón:

Secuencia Técnica (Dominio de balón).

Conducción y sus elementos.

Pase

Sin balón:

Aspecto físico.

Metodología:

Para el trabajo y desarrollo de este curso es utilizado el método analítico, aunque en la mayoría de los entrenamientos se utiliza el método sintético - analítico – sintético, esto significa que todos los contenidos serán desarrollados a través de ejercicios y juegos, donde en los ejercicios permite observar y fijar ciertos movimientos de acuerdo a la actividad señalada y en ocasiones para corregir algunos gestos técnicos, con respecto a los juegos permite observar la toma de decisiones de cada uno de las alumnas, que es fundamental para jugar al fútbol.

Evaluación:

- Asistencia
- Participación y compromiso por la selección
- Competencias.

La evaluación, se obtiene del rendimiento como jugador en los entrenamientos y partidos, con su correspondiente calificación en notas.

Asistencia: A práctica, es de un 100% obligatoria.

CALENDARIZACIÓN ASIGNATURA SELECCIÓN FÚTBOL

Semestre Primavera 2021

Horarios: Recursos Hombres Lunes – miércoles 18:00 hrs. Vía Zoom / Presencial horarios por definir.

Agrorrecursos Mujeres Martes – Jueves 19:00 hrs. Vía Zoom / Presencial horarios por definir.

Teoría: Modelo de juego 2021, con todas las bases que lo sustentan.

Práctica: Aspectos del fútbol (Técnico – físico - táctico – psicológico – reglamentario), además de las competencias durante el semestre.

Equipo Docente: Sebastián Varas.

SEMANA	FECHA	Tipo actividad	TEMA	PROFESOR
1	18 agosto	Práctica	Aspectos del Fútbol (Físico)	Sebastián Varas
2	23 agosto	Teórica	Principios de Juego – Sistemas de Juego	Sebastián Varas
3	30 agosto	Práctica	Aspecto Físico	Sebastián Varas
4	06 septiembre	Práctica	Aspecto Físico	Sebastián Varas
	08-09 sep	Evaluación	Aspectos del Fútbol	Sebastián Varas
	13 septiembre		RECESO TODA UNIVERSIDAD DE CHILE	
5	20 septiembre		SEMANA SIN EVALUACIONES	
6	27 septiembre	Teórica	Organizaciones y Concepciones de juego	Sebastián Varas
7	04 octubre	Práctica	Aspecto Técnico	
	07-08 Oct	Evaluación	Organizaciones y Concepciones de juego	Sebastián Varas
8	11 octubre		LUNES 11 DE OCTUBRE FERIADO	
		Práctica	Aspecto Táctico	Sebastián Varas
9	18 octubre	Práctica	Aspecto Táctico	Sebastián Varas

10	25 octubre	Práctica	Aspecto Táctico	Sebastián Varas
	27-28 oct	Evaluación	Principios y sistemas de juego	Sebastián Varas
	01 noviembre		RECESO ACADÉMICO	
11	08 noviembre		SEMANA SIN EVALUACIONES	
12	15 noviembre	Práctica	Táctica Fija	Sebastián Varas
13	22 noviembre	Práctica	Táctica Fija	Sebastián Varas
14	29 noviembre	Práctica	Campeonato interno fútbol tenis	Sebastián Varas
	06 diciembre		RECESO ACADÉMICO PREPARACION EVALUACIONES FINALES	
15	13 diciembre		EVALUACIONES FINALES	
16	20 diciembre		EVALUACIONES FINALES	
	27 diciembre		EXAMENES	
	05 enero		INICIO SEMESTRE VERANO	

FECHAS IMPORTANTES

Semestre Primavera 2021

- Inicio de Clases: 18 agosto 2021
- Recesos: 13 septiembre; 01 noviembre; 06 diciembre
 - Evaluaciones: 08-09 de septiembre – 07-08 de octubre – 27-28 de octubre
 - Exámenes: 27 de diciembre (Modelo de juego)
 - Inicio de Semestre de Verano: 05 de enero 2022

EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

La evaluación, se obtiene del rendimiento como jugador en los entrenamientos y partidos, con su correspondiente calificación en notas, además de evaluaciones sobre el modelo de juego a desarrollar.

- Asistencia
- Participación y compromiso por la selección
- Competencias.

<i>Instrumentos</i>	<i>Ponderación</i>
1ª Prueba de Cátedra	30%
2ª Prueba de Cátedra	30%
3º Prueba de Cátedra	30%
Seminarios (se deben realizar todos)	10%
Nota de Presentación (NPE)*	100%
Examen Aprobatorio** (si la nota obtenida es $\geq 4,0$ el estudiante será aprobado con Nota Final = 4,0)	

*Dada la condición de Pandemia y Docencia on-line, excepcionalmente en el semestre Primavera 2021 los alumnos que logren una NPE ≥ 4.0 se eximirán de la obligación de rendir Examen siempre y cuando hayan rendido todas sus evaluaciones y su Nota Final (NF) será = NPE.

Atendiendo a los acuerdos alcanzados con los/las estudiantes, aquellos(as) que tengan una Nota de Presentación inferior a 4,0 o que no haya rendido alguna evaluación, podrán optar a un único examen final con carácter aprobatorio. Este examen, que se constituye ahora como **única opción de examen, debe asegurar la evaluación de todos los contenidos del curso y su comprensión integral