



CURSO DEPORTIVO RECREATIVO(DR)

NOMBRE	:	Fútbol I
CODIGO	:	DR 13 A
CUPOS DEL CODIGO	:	Mínimo 22, máximo 30
REGIMEN DE ESTUDIO	:	Semestral
N° DE UNIDAD DOCENTES	:	4(2 sesiones por semana de 90' c/u)
CARACTER	:	Práctico
REQUISITOS	:	Sin requisitos

1.-OBJETIVOS

1. Jugar al Fútbol con sentido recreativo
2. Práctcar los fundamentos técnicos del Fútbol
3. Aplicar los principios de juego básicos del Fútbol
4. Integrar a los estudiantes de la facultad a través del Fútbol
5. Detectar nuevos valores para la Rama de Fútbol
6. Desarrollar el hábito por la práctica del Fútbol.

2.-CONTENIDOS

1. Primera unidad : Acondicionamiento físico específico
2. Segunda unidad : Fundamentos técnicos básicos
3. Tercera unidad : Principios de juego básicos

3.-ACTIVIDADES

1. Primera unidad : repeticiones de velocidad, multisaltos, sobrecarga.
2. Segunda unidad : ejercicios individuales con balón; dominio, conducción, tiros al arco.
ejercicios en parejas y grupos; pases, amortiguaciones.
3. Tercera unidad : ejercicios colectivos; simpleza, jugar en bloque, acompañar la jugada, sistema de juego 4,3,3.



4.-EVALUACION

1. El alumno para aprobar el curso deberá haber asistido, como mínimo, a un 80% de las clases dictadas.
2. Se realizarán 2 controles; conducción con obstáculos y aplicación de los principios de juego.
3. La nota fina se obtendrá de la división porcentual entre; asistencia 60% y rendimiento 40%.