



Universidad de
los Andes
DECANATURA DE ESTUDIANTES
DEPORTES
PROGRAMA SELECCIÓN
FÚTBOL FEMENINO
2021-10

1. INFORMACIÓN DEL CURSO

NOMBRE DEL CURSO: Selección De Futbol Femenino

CÓDIGO: DEPO 3101

SECCION: 1

CRÉDITO: 1

PROFESOR RESPONSABLE: John Alejandro Arciniegas Castillo

CORREO ELECTRÓNICO: ja.arciniegas@uniandes.edu.co

SALÓN: Sala Virtual

PLATAFORMA: Zoom

HORARIO: Lunes y miércoles 5:00 - 6:45 PM

2. DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

La selección de Fútbol busca generar hábitos de vida saludable en la comunidad estudiantil y dar las herramientas necesarias para poder realizar un trabajo en casa que nos permita lograr el mantenimiento físico necesario para la práctica del futbol y la vuelta a los trabajos prácticos, además pretende contribuir en la formación integral de los alumnos como personas a través de valores como el esfuerzo, el compromiso, la responsabilidad, la excelencia, la solidaridad, la integridad y la constancia.

Por otro lado a través de esta no solo se pretende desarrollar la parte física y conocer las capacidades físicas que hacen parte de la preparación del fútbol, si no buscamos fortalecer los vínculos de grupo, las habilidades comunicativas, expresivas y la interrelación con los demás; además ofrece la oportunidad de descubrir talentos ocultos, aprender sobre uno mismo, y desarrollar un nuevo sentido de capacidad y valor personal.

También podemos encontrar la oportunidad de interactuar a través de otro medio y darnos la posibilidad de conocernos mejor como individuo en donde podemos tener lecciones sobre la vida y la realidad; por ultimo nos ayuda a buscar la motivación para tratar de alcanzar metas y objetivos que la mayoría de los adolescentes abandona por considerarlos imposibles, todas estas posibilidades están incluidas en la esencia única del deporte; por eso creemos que es parte fundamental de la formación y crecimiento como ser humano.

3. OBJETIVOS DEL CURSO

OBJETIVO GENERAL

- Generar la adquisición de hábitos de vida saludable, actividades físicas y facilitar el desarrollo de la forma deportiva mientras se fortalece los vínculos de grupo, las habilidades comunicativas, expresivas y la interrelación con los demás desde una perspectiva de respeto entendiendo el papel de cada uno dentro de nuestra comunidad.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Desarrolla espacios deportivos de bienestar y felicidad, en torno a la práctica deportiva.
- Aportar a la formación integral del estudiante mediante valores como el esfuerzo, la excelencia, la solidaridad, la integridad y otros valores que permitan la mejora del entorno.
- Fomentar el aprendizaje a través del esfuerzo por conseguir lo que deseamos.
- Fortalece las habilidades técnicas y tácticas propias del deporte a un nivel competitivo, además de mantener la coordinación motora, controlando mejor su cuerpo, manteniendo el equilibrio, fuerza, resistencia, flexibilidad y buena postura.
- Consolidar un equipo competitivo que pueda representar a la universidad.

4. METODOLOGÍA DE TRABAJO:

Metodología para desarrollo de contenidos teóricos y prácticos		Requerimientos materiales. Lecturas didácticas, apoyos digitales.
<p>Actividades presenciales: Ejercicios individuales guiados de las diferentes capacidades físicas.</p> <p>Presentaciones grupales de las capacidades físicas.</p> <p>Ejercicios lúdicos con reglas simples para el fortalecimiento de valores.</p> <p>Circuitos simples físico – técnicos.</p> <p>Videos que permitan conocer la preparación física del fútbol.</p> <p>Lecturas y charlas que permitan aclarar conceptos tácticos.</p>	<p>Actividades independientes: Prácticas individuales de las capacidades físicas propuestas en clase.</p> <p>Ver videos de acondicionamiento físico en el fútbol que permitan aprender a través del análisis.</p> <p>Investigación de la literatura para adquirir conocimientos de las diferentes capacidades físicas.</p> <p>Búsqueda en la web de ayudas visuales que permitan mejorar la técnica de ejecución de los diferentes ejercicios.</p>	<p>- Pesas o tarros con agua</p> <p>- Barra olímpica o palo de escoba</p> <p>-Bandas elásticas thereband</p> <p>-Videos especializados. Sala para video.</p> <p>-FIFA http://es.fifa.com/about-fifa/official-documents/law-preventivo/index.html Historia del fútbol FIFA http://es.fifa.com/about-fifa/who-we-are/the-game/index.html</p>

5. CONTENIDOS DEL CURSO:

N° de clase	Temas para la clase	Se evaluará	Se busca en el estudiante
--------------------	----------------------------	--------------------	----------------------------------

1	Introducción a la selección. Presentación, contenidos y filosofía a seguir.	Conocimiento de los participantes del área del acondicionamiento físico.	Que interactúe con los demás compañeros y con el profesor y dar a conocer los conceptos a trabajar, para generar un espacio donde puedan familiarizarse con la dinámica del curso, además que el estudiante conozca su rol dentro del curso.
2	Relación del Jugador con el entorno y sus compañeros.	El desarrollo de la actividad física general; además los practicantes deberán tener la capacidad de conocer sus actitudes y aptitudes frente a la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar las diferentes alternativas para realizar una adaptación y evaluación del estado físico de los participantes. - Desarrollar las capacidades de equilibrio del cuerpo. - Percibir las diferentes capacidades físicas. - Empezar progresivamente a preparar los estudiantes para el desarrollo de cada capacidad
3	Principios básicos de la Condición Física. Relación del estudiante con el medio. Taller sobre reglamentación.	Conocer los indicadores de su propia condición física, además la capacidad de adaptación para trabajar con diferentes métodos. Conocimiento y aplicación de las reglas del fútbol.	Comprender y contextualizar las principales capacidades físicas que intervienen en el fútbol. Que pueda fomentar el respeto hacia la diversidad de personalidades de los compañeros.
4	Capacidades físicas (coordinación, velocidad, fuerza, resistencia) Principios básicos defensivos	El desarrollo de las capacidades físicas generales e introducción a la preparación física en el fútbol. Conocer los principios defensivos del equipo para saber cómo debemos	Dar a conocer las capacidades físicas y la importancia de cada una de ellas en la práctica del fútbol. Dar a conocer los principios tácticos defensivos y ver la importancia de cada una de ellos en la práctica del fútbol.

		defender en acciones reales de juego.	
5	Relación del Jugador con el medio (coordinación). Principios básicos ofensivos	El desarrollo de las capacidades coordinativas, los participantes deberán buscar tener un buen dominio de cada una de sus extremidades. Conocer los principios ofensivos del equipo para saber cómo debemos defender en acciones reales de juego.	Realizar actividades para mejorar su coordinación tanto de extremidades superiores e inferiores, con el objetivo de mejorar su control corporal. Dar a conocer los principios tácticos defensivos y ver la importancia de cada una de ellos en la práctica del fútbol.
6	Relación del Jugador con el medio (velocidad). Relación del Jugador con la idea y modelo de juego.	Que los estudiantes puedan reaccionar a estímulos en la menor brevedad de tiempo posible. Conocer el desarrollo de la idea de juego, además la capacidad de interpretación para trabajar con base en ella.	Brindarle diferentes estímulos para que el estudiante pueda poner al servicio del deporte todos sus sentidos y capacidad de desempeñar diferentes tareas asignadas. Comprender y contextualizar la idea de juego que interviene en el equipo.
7	Relación del Jugador con el medio (resistencia).	Conocimiento de las diferentes maneras en que podemos mejorar nuestra capacidad aeróbica.	Poder ejecutar algunos ejercicios en los que los estudiantes experimenten algún método de trabajo para mejorar su resistencia aeróbica y que puedan desempeñar las diferentes sesiones de la mejor manera.
8	Relación del Jugador con el medio (fuerza).	Que los jugadores conozcan los diferentes métodos de trabajo para la fuerza.	Dar las herramientas a los estudiantes para poder trabajar la capacidad específica para un buen acondicionamiento en el fútbol.

9	<p>Trabajo de la fuerza con auto carga core.</p> <p>Modelo y estructura defensiva</p>	<p>La asimilación y apropiación de la técnica de cada uno de los ejercicios propuestos.</p> <p>Relación del Jugador con el esquema de juego y la forma en que pretendemos defender.</p>	<p>Que el estudiante interiorice los diferentes ejercicios básicos enfocados al trabajo de fortalecimiento de la zona media del cuerpo que permitirá mejor estabilidad y manejo de nuestro cuerpo.</p> <p>Que la jugadora se adapte al esquema de juego utilizado habitualmente y pueda conceptualizar la idea de juego.</p>
10	<p>Trabajo de la fuerza con auto carga tren superior.</p> <p>Modelo y estructura defensiva</p>	<p>La adaptación y asimilación a los métodos con los cuales ejecutaremos el trabajo de fuerza.</p> <p>Relación del Jugador con el esquema de juego y la forma en que pretendemos defender.</p>	<p>Que el estudiante interiorice los ejercicios generales básicos enfocados en el tren superior relacionados al trabajo del futbol.</p> <p>Que la jugadora se adapte al esquema de juego utilizado habitualmente y pueda conceptualizar la idea de juego.</p>
11	<p>Trabajo de la fuerza con auto carga tren inferior.</p> <p>Modelo y estructura de la táctica fija.</p>	<p>La adaptación y asimilación a los métodos con los cuales ejecutaremos el trabajo de fuerza.</p>	<p>Que el estudiante interiorice los ejercicios generales básicos enfocados en el tren inferior relacionados al trabajo del futbol.</p> <p>Que la jugadora se adapte al esquema de juego utilizado habitualmente y pueda conceptualizar la idea de juego.</p>
12	<p>Trabajo de la fuerza con sobre carga tren superior.</p>	<p>La adaptación y asimilación a los medios y los métodos con los cuales ejecutaremos el trabajo de fuerza.</p>	<p>Que el estudiante se adapte a los diferentes medios que utilizaremos para el trabajo de tren superior.</p>
13	<p>Trabajo de la fuerza con sobre carga tren inferior.</p>	<p>La adaptación y asimilación a los medios y los métodos con los cuales ejecutaremos el trabajo de fuerza.</p>	<p>Que el estudiante se adapte a los diferentes medios que utilizaremos para el trabajo de tren inferior.</p>
14	<p>Taller grupal sobre identificación de valores.</p>	<p>La capacidad de adaptación a un trabajo grupal y a compañeros con</p>	<p>Conocer que valores creen que han sido importantes a lo largo de las sesiones para</p>

		los que no comparten habitualmente o tienen diferentes intereses.	tener una mejor cohesión en el trabajo que permitan participar en un ambiente de aprendizaje respetuoso hacia los integrantes de las clases.
15	Trabajo de fuerza en circuito	La evolución en diferentes técnicas de ejecución además de intensidad con la que pueden realizar el trabajo.	Que el estudiante tenga diferentes alternativas para realizar el trabajo de la fuerza poniendo en práctica cada uno de los componentes de sesiones anteriores.
16	Evaluación de logros	La evolución y el desempeño individual durante cada una de las sesiones propuestas.	Determinar el progreso y evolución del estudiante teniendo en cuenta los temas vistos en el programa.

6. EVALUACIÓN:

A lo largo del desarrollo del programa se evidencia que el programa tiene como fin la adquisición de hábitos de vida saludable, además de la adaptación y desarrollo de las diferentes capacidades físicas en el fútbol, así mismo facilita el desarrollo del individuo mientras se fortalece los vínculos de grupo, las habilidades comunicativas, expresivas y la interrelación con los demás; la evaluación que se realizara estará determinada por logros conseguidos a lo largo de las diferentes sesiones planteadas, lo que nos permite generar integración, participación y ser como es cada uno, además que cada quien construye el propio aprendizaje que se podrá evidenciar a través de vivencias y los deseos reales de cada persona.

También podemos ver que en el programa hay contenidos teóricos que apoyan el aprendizaje de cada persona finalmente el estudiante plasma su autogestión dentro del desarrollo del curso y su evolución dentro del deporte practicado, a través de la autoevaluación y auto corrección que es tomada en cuenta para realizar una adecuada retroalimentación y parte integral de la evaluación final.

Como podemos ver no hay un punto mínimo cuantitativo de calificación en cuanto a los temas incluidos en el programa para que este sea aprobado de acuerdo a lo anterior la evaluación, se compone de los siguientes elementos:

1. El estudiante se comprometerá a cumplir con un mínimo de asistencia del 85 % en las prácticas del semestre y solo se exonerara de la falta con incapacidad médica.
2. El estudiante se comprometerá a cumplir con los diferentes requisitos administrativos tales como cita médica, carnet actualizado, encuestas, reuniones y demás actividades solicitadas por la oficina de deportes, todo dentro de las fechas indicadas.

-
-
3. Cumplir con la asistencia a todas las actividades propuestas por el entrenador además de participar de los partidos oficiales de los diferentes torneos en los que participemos solo si es citada por el entrenador.