



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

Departamento de Educación Física

Asignatura: Educación Física

Ciclo lectivo 2024

Año de cursada: 4° año.

Fútbol Femenino. Perfeccionamiento

Carga horaria: 4 horas cátedra semanales

1. Presentación

Dominio de los Recursos técnicos básicos y avanzados. Desarrollo de Fundamentos Técnicos colectivos y progresión en las tácticas grupales. Evolución deportiva, individual y personal.

2. Objetivos

Que las alumnas

- dominen la ubicación espacial en una cancha de 11 sin perder el orden en la dinámica de juego.
- dominen situaciones de juego básicas y específicas (responsabilidades en juego detenido)
- dominen fundamentos técnicos de manejo ,remate y conducción
- conozcan las reglas y jueguen respetando el reglamento
- dominen fundamentos técnicos específicos: arquero, defensor, mediocampista y delantero, y manejen distintas formaciones tácticas y formas defensivas
- jueguen respetando tanto a sus compañeros de equipo como a sus oponentes.
- transmitan la noción del deporte como un espacio de juego, socialización y regocijo
- transmitan la noción del deporte como un espacio de crecimiento personal y colectivo
- participen de encuentros deportivos y sean promotoras de la práctica del mismo.
- Colaboren y asistan a las ingresantes en el desarrollo de la clase

3. Contenidos

Formación física.

General: Se utilizarán como parámetros de la preparación física general los exigidos por el programa de examen de la asignatura general (resistencia, fuerza y potencia de los principales grupos musculares, flexibilidad y coordinación).

Específica: Trabajos de: desarrollo motor para el deporte; movilidad articular (cintura pélvica, rodillas y tobillos), reacción, fuerza, potencia, agilidad. Desplazamientos.



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

Técnica individual

Conducción. Empeine, Borde interno y externo, punta, planta (pierna inhábil)
Control. Parada. Semi-parada. Amortiguamiento (empeine, muslo, tronco abdomen, pecho,). Control orientado. Empeine, Borde interno y externo, punta).
Dominio de pelotas al ras y aéreas.

Fintas. Simple y compuesta 1vs1

Tiros. Perfeccionamiento. Espacio libre y ubicación del oponente –arquero-(Empeine, borde externo e interno del pie). Remates y tiros libres.
Voleas.

Arquero. Voz de mando. Seguridad. Retenciones y despejes. Juego aéreo. Juego con los pies. Salidas y achiques

Técnica colectiva (dominio)

Pases. Con el pie (Borde interno y externo). Al ras del suelo (dominio de distancia y dirección). Pases elevados

Con la cabeza.

Táctica

Posición y función específica de cada jugador de cada línea en distintas formaciones tácticas.

Desplazamientos en juego. Ubicación del espacio libre.

Ubicación en Situaciones de juego. Saque inicial y de meta. Saque de banda. Tiro de esquina. Tiros libres.

Formaciones tácticas. 4-4-2//4-3-3

Marcación individual. Técnica. Intercepción. Defensa personal , en zona y personal en zona.

Ataques. Relevos y coberturas. Ofensivas y defensivas.

Reglamento

Conocimiento y aplicación. Arbitrar.

4. Bibliografía y otros recursos

Reglamento de la FIFA

5. Instrumentos de Evaluación

Observación Sistemática, Dinámica y Permanente de las prácticas. Observación cualitativa de las técnicas aprendidas.

Apreciación de apropiación e incorporación de aprendizajes.

Medición del rendimiento cuantitativo en las diferentes técnicas aprendidas.

Pruebas de ejecución. Progresión y evolución en los aprendizajes Registro de



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

participación en competencias.

6. Pautas Generales para la aprobación de la asignatura

Asistencia y participación activa. Disposición para el trabajo, puntualidad y compromiso. Aportes. Aptitud, actitud, conducta, interés, técnica. Dominio de los conocimientos y técnicas adquiridas, (conceptos, procedimientos y actitudes). Secuencias de acción.

Intervención en el juego. Comprensión del juego. Adquisición y transferencia de técnicas y estrategias al juego. Toma de decisiones y seguridad. Cooperación.

Prof. Liliana Suárez
Coordinadora del Departamento de Educación Física