



Universidad de Buenos Aires  
Colegio Nacional de Buenos Aires

## Departamento de Educación Física

**Asignatura: Educación Física**

**Ciclo lectivo 2024**

**Año de cursada: 5º año.**

Fútbol Femenino. Perfeccionamiento y optimización.

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, personal y grupal.

### 2. Objetivos

Que las alumnas

- dominen 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 de 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 en la integración y crecimiento de las alumnas ingresantes
- Brinden su experiencia y conocimiento a las nuevas integrantes

### 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.** (velocidad, agilidad y control, en situación de juego)  
Conducción. Dominio de visión periférica. Protección del balón.  
Control. Parada. Semi-parada. Amortiguamiento y Control orientado (empeine, muslo, tronco abdomen, pecho). Dominio de pelotas de diferente trayectoria y potencia.  
Fintas. Simple y compuestas. Aplicación al juego.  
Tiros. Perfeccionamiento y precisión. Definición de la jugada.(Empeine, borde externo e interno del pie, cabeza). Remates y tiros libres. Distancias, ángulos y potencia.  
Arquero. Voz de mando. Seguridad. Retenciones y despejes. Juego aéreo. Juego con los pies. Salidas y achiques  
Golpe de cabeza. Juego defensivo (Despejes, anticipaciones) y ofensivo ( pases y remates). Técnica.

#### **Técnica colectiva (dominio)**

Pases. (Empeine, borde externo e interno del pie, tronco, cabeza). Paredes y proyecciones.  
Dominio , potencia y precisión. Pase al jugador y al espacio vacío.

#### **Táctica**

Posición y función específica de cada jugador de cada línea en distintas formaciones tácticas.  
Desplazamientos en juego. Ubicación del espacio libre. Ubicación del jugador 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//4-3-1-2//4-2-3-1  
Marcación individual. Técnica. Anticipación. Defensa personal, en zona y personal en zona.  
Ataques. Paredes y proyecciones. 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.



*Universidad de Buenos Aires*  
*Colegio Nacional de Buenos Aires*

Medición del rendimiento cuantitativo en las diferentes técnicas aprendidas. Pruebas de ejecución. Progresión y evolución en los aprendizajes Registro de 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. Liliána Suárez  
Coordinadora del Departamento de Educación Física