



## Ficha técnica de materias optativas

<b>Nombre del curso:</b> Futbol
<b>Docente:</b> Entrenador: Adrián Maldonado Valdovinos
<b>Días y horarios:</b> Martes y jueves 14:00 – 16:00 horas
<b>Cupo máximo:</b> 30 alumnos
<b>Criterios de inscripción (si aplica):</b>
<b>Conceptos básicos:</b> Recibir y controlar Cómo driblar Cómo pasar el balón El tiro al arco El cabeceo. La protección del arco
<b>Justificación:</b> <p>Las actividades físicas deportivas no sólo permiten tener una condición física saludable, sino que también contribuyen a tener una mejor salud psicológica y emocional, es decir, permite a las personas sentirse más relajadas y motivadas para realizar las labores cotidianas. Dentro de los beneficios de realizar actividades del futbol, se encuentran también: mejora la autoestima, favorece el trabajo en equipo, mejora las capacidades de planeación y organización de actividades, desarrolla la empatía, mejora la capacidad intelectual, mejora las relaciones sociales, mejora la memoria y previene las adicciones.</p> <p>La importancia de las actividades del futbol, algunas veces no son tan evidentes ya que en la mayoría de las ocasiones, se les resta importancia frente a otro tipo de compromisos, no obstante tienen un impacto importante en el desempeño de las actividades de todas las personas. Por poner un ejemplo, México es uno de los países con mayor índice de obesidad, la cual produce desde una baja autoestima hasta una depresión severa y está asociada con enfermedades de naturaleza cardiaca, vascular, respiratoria, hepatobiliar, o endócrino-metabólica. De ahí, que para poder desempeñar nuestras actividades de la manera más eficiente posible, se requiere primero de un cuerpo saludable.</p> <p>Programas de esta índole nos permiten contribuir a proporcionar una educación integral, para formar mejores estudiantes y mejores personas, y a su vez podemos crear un nuevo estilo de vida en nuestra universidad, refiriendo así un nuevo rol que debemos plasmar en nuestros estudiantes, ya que la cultura física, no solo es una oportunidad para descubrir su cuerpo o disfrutar de actividades recreativas, sino que además, fomenta la convivencia y a su vez representa la oportunidad de desarrollar una diversidad de valores personales.</p>
<b>Objetivo general:</b> El futbol es un deporte que aporta beneficios sobre el estado físico del organismo y sobre el funcionamiento psicológico de la persona que lo realiza, para poder atender tal situación, está puesto en marcha un Programa de optativas, dentro del cual se contempla una serie de actividades, que contribuyan a brindar una educación integral a los alumnos de la UCEMICH,



### Ficha técnica de materias optativas

entre lo que se pretende fomentar una conducta ética, responsable, disciplinada, crítica y saludable entre sus estudiantes.

**Objetivos específicos:**

Favorecer el desarrollo físico, psicológico y social de los educandos

Fomentar los valores que integran el deporte estudiantil.

Que los jóvenes adquieran hábitos y estilos de vida saludables, además de contribuir a su formación y desarrollo equilibrado desde una perspectiva integral.

**Método de trabajo:**

Trabajo en equipo

**Criterios de evaluación:**

Asistencia: 50%

Evaluación: 50%

Teórica 25%

Practica 25%

**Temario:**

Métodos de entrenamiento del fútbol

Calentamiento, movilidad y flexibilidad

Estado físico

Entrenamiento para aumentar la fuerza

Programa de entrenamiento para aumentar la fuerza con levantamiento de

Entrenamiento polimétrico

La Enseñanza de la técnica del fútbol

Recibir y controlar

Cómo driblar

Cómo pasar el balón

El tiro al arco

El cabeceo.

La protección del arco

Enseñanza de estrategia y tácticas del fútbol

Introducción al juego del fútbol

Principios del juego

Estilos de juego

Sistemas de juego

Estrategia y tácticas de juego

Jugadas de pelota detenida

**Bibliografía:**

Sin bibliografía