



# Fundamentos básicos del fútbol y su enseñanza

Grado en Ciencias de  
la Actividad Física y  
del Deporte



UNIVERSIDAD  
NEBRIJA

## GUÍA DOCENTE

**Asignatura:** Fundamentos básicos del fútbol y su enseñanza

**Titulación:** Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

**Carácter:** Obligatoria

**Idioma:** Castellano.

**Modalidad:** Presencial

**Créditos:** 6

**Curso:** 1º

**Semestre:** Segundo Semestre

**Profesores/Equipo Docente:** Dr. D. David Recuenco Serrano y Dra. Dña. Alba Práxedes Pizarro

### 1. COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE

#### 1.1. Competencias

CB1: Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.

CB2: Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.

CB3: Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.

CB4: Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

CB5: Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

CG7: Diseñar, desarrollar y evaluar el proceso de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y al deporte atendiendo a las características individuales de la población y al contexto dónde se desarrolla.

CG10: Programar, desenvolver y evaluar el proceso de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles y ámbitos.

CG12: Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

CG13: Desarrollar competencias para el aprendizaje autónomo y la adaptación a las nuevas situaciones.

CG14: Desarrollar el razonamiento crítico y hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional, actuando con respeto a los principios éticos necesarios.

CG15: Demostrar que han desarrollado las habilidades necesarias para la práctica profesional en el ámbito de actividad física y del deporte.

CG16: Utilizar la educación física y el deporte como un medio para formar en valores, tanto en el contexto educativo como en cualquier otro en el que el/la profesional desempeñe su labor.

CE6: Relacionar desde una perspectiva sociológica e historiográfica, los factores sociales y culturales que influyen en la práctica de la actividad física y deportiva, con las situaciones problemáticas relacionadas con dicha práctica.

CE14: Abordar la actividad física y el deporte desde una perspectiva científica y educativa, aplicando medios y metodologías innovadoras en los diferentes contextos en los que el/la profesional desempeñe su labor.

CE18: Diseñar y desarrollar métodos de entrenamiento específicos para el desarrollo de las cualidades física y el perfeccionamiento de las habilidades técnicas y capacidades técnico-tácticas del deportista.

CE21: Conocer e identificar los beneficios bio-psico-sociales de la práctica de actividad física, deportiva y recreativa.

CE22: Conocer los fundamentos teórico-prácticos de las actividades físicas, deportivas y recreativas para aplicarlos al contexto educativo o a cualquier otro ámbito profesional.

CE24: Conocer y utilizar de forma adecuada el material, el equipamiento y las instalaciones deportivas y saber adecuarlos a las actividades a desarrollar, a los usuarios y a las circunstancias particulares.

CE25: Conocer la organización y la estructura del deporte en sus diferentes niveles y ámbitos, actuando según la legislación correspondiente.

## 1.2. Resultados de aprendizaje

- Conocer los fundamentos básicos de las actividades y habilidades deportivas.
- Utilizar la representación gráfica y nomenclatura específica básica de los deportes.
- Conocer y saber aplicar el reglamento de las diferentes disciplinas deportivas.
- Aplicar los principios tácticos y estratégicos a las distintas habilidades deportivas.
- Ser capaz de aplicar las disciplinas deportivas en contextos competitivos, educativos y recreativos.
- Conocer y aplicar los recursos y las metodologías más adecuadas durante el proceso de enseñanza-aprendizaje de diferentes deportes.
- Diseñar tareas y progresiones para la enseñanza de las habilidades técnicas específicas de los deportes.

## 2. CONTENIDOS

### 2.1. Requisitos previos

Ninguno.

### 2.2. Descripción de los contenidos

El fútbol es uno de los deportes con mayor seguimiento social, además de una vía laboral muy extendida en nuestra sociedad para los Graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. El alumno, a través de la asignatura conocerá el deporte y su lógica interna para ser capaz de proponer tareas que desarrollen las habilidades del alumnado. De igual forma se iniciará en los procesos básicos del entrenamiento para poder entender cuáles serán las tareas más adecuadas en función de la población objetivo.

### 2.3. Contenido detallado

Presentación de la asignatura.  
Explicación de la Guía Docente.

#### 1. Aproximación y estudio del fútbol como deporte colectivo

- Evolución y orígenes del fútbol.
- Características del fútbol como deporte colectivo.
- Reglas de juego.
- Modelos de competición en el fútbol.
- Conceptos básicos.

#### 2. Fundamentos técnicos básicos

- Técnica individual y colectiva.
- Entrenamiento de la técnica y su aplicación táctica.

#### 3. El proceso de enseñanza-aprendizaje en fútbol

- Proceso de enseñanza aprendizaje.
- Diseño de tareas.

#### 4. Las cualidades físicas y perceptivo-motrices en fútbol

- Características y análisis del fútbol como deporte colectivo.
- Cualidades físicas y perceptivo-motrices. Desarrollo y entrenamiento.

### 2.4. Actividades formativas

ACTIVIDAD FORMATIVA	HORAS	PORCENTAJE DE PRESENCIALIDAD
Clases Magistrales	20	100 %
Caso Práctico	8	100 %
Tutorías	14	100 %
Trabajos individuales o en grupo de los estudiantes	16	0 %

Acceso e investigación sobre contenidos complementarios	6	0 %
Estudio individual y trabajo autónomo	50	0%
Actividades prácticas de campo	36	100%

## 2.5. Metodologías docentes

**MD1** - Método expositivo / Clase magistral: Exposición por parte del docente de los contenidos de cada tema por medio de explicaciones y presentaciones, junto con indicaciones sobre fuentes de información y bibliografía. Se promueve la participación activa del estudiante con actividades de debate, discusión de casos, preguntas y exposiciones. El estudiante dispondrá previamente de materiales didácticos, que incluirán objetivos, guiones, cronograma y recursos.

**MD2** - Resolución de ejercicios y problemas: Planteamiento de situaciones y ejercicios prácticos que el estudiante debe resolver.

**MD3** - Método del caso: Examen y análisis sistemáticos y profundos de los diferentes aspectos y cuestiones de casos prácticos reales y concretos y propuesta de resolución de los mismos.

**MD4** - Realización de trabajos: Elaboración de informes y documentos en los que el estudiante debe realizar labores de búsqueda bibliográfica, recopilación de información, análisis de documentos, análisis de casos, redacción y explicación de conclusiones.

**MD5** - Aprendizaje orientado a proyectos: Metodología de aprendizaje llevada a cabo en la realización, organización y diseño de proyectos orientados al ámbito de la actividad física y del deporte.

## 2.6. Actividades Dirigidas

Durante el curso se podrán desarrollar algunas de las actividades, prácticas, memorias o proyectos siguientes, u otras de objetivos o naturaleza similares:

Actividad Dirigida 1 (AD1): *casos prácticos*.

- Tareas y supuestos prácticos a realizar en clase con el fin de profundizar en los contenidos teóricos-prácticos explicados por el profesor.

Actividad Dirigida 2 (AD2): *trabajos individuales o en grupo de los estudiantes*.

- Elaboración, de forma individual o en grupos, de una semana de entrenamiento, con justificación teórica adaptada a diferentes edades.

Actividad Dirigida 3 (AD3): *acceso e investigación sobre contenidos complementarios*.

- Búsqueda de dos artículos científicos relacionados con la temática. Análisis de los mismos y propuesta de aplicación práctica al fútbol.

Actividad Dirigida 4 (AD4): actividades prácticas de campo.

- Elaboración de un cuaderno de campo que registre las sesiones prácticas realizadas así como añadida variantes y alternativas de interés justificado.
- El alumno deberá desarrollar y presentar sesiones prácticas.

### 3. SISTEMA DE EVALUACIÓN

#### 3.1. Sistema de calificaciones

El sistema de calificaciones finales se expresará numéricamente, de acuerdo a lo dispuesto en el art. 5 del Real Decreto 1125/2003, de 5 de septiembre (BOE 18 de septiembre), por el que se establece el Sistema Europeo de Créditos y el sistema de Calificaciones en las titulaciones universitarias de carácter oficial y su validez en todo el territorio nacional.

0 - 4,9 Suspenso (SS)

5,0 - 6,9 Aprobado (AP)

7,0 - 8,9 Notable (NT)

9,0 - 10 Sobresaliente (SB)

La mención de "matrícula de honor" podrá ser otorgada a alumnos que hayan obtenido una calificación igual o superior a 9,0"

El número de matrículas de honor no podrá exceder de 5% de los alumnos matriculados en una materia en el correspondiente curso académico, salvo que el número de alumnos matriculados sea inferior a 20, en cuyo caso sólo se podrá conceder una sola Matrícula de Honor.

#### 3.2. Criterios de evaluación

##### Convocatoria ordinaria

Modalidad: Presencial

Sistemas de evaluación	Porcentaje
Asistencia y participación en clase	10%
Presentación de trabajos y proyectos (Prácticas individuales y trabajo en equipo)	20%
Prueba parcial (escrita/presentación trabajo)	0%
Examen final o trabajo final	50%
Realización de actividades prácticas de campo	20%

##### Convocatoria extraordinaria

Modalidad: Presencial

Sistemas de evaluación	Porcentaje
Presentación de trabajos y proyectos (Prácticas individuales y trabajo en equipo)	30%
Examen final o trabajo final	50%
Realización de actividades prácticas de campo	20%

### **3.3. Restricciones**

#### Calificación mínima

Para poder hacer media con las ponderaciones anteriores es necesario obtener al menos una calificación de 5 en la prueba final.

#### Asistencia

El alumno que, injustificadamente, deje de asistir a más de un 25% de las clases presenciales podrá verse privado del derecho a examinarse en la convocatoria ordinaria.

#### Normas de escritura

Se prestará especial atención en los trabajos, prácticas y proyectos escritos, así como en los exámenes tanto a la presentación como al contenido, cuidando los aspectos gramaticales y ortográficos. El no cumplimiento de los mínimos aceptables puede ocasionar que se resten puntos en dicho trabajo. Por cada falta de ortografía se resta 0,1 puntos a la nota final, pudiendo el alumno llegar a suspender el examen.

### **3.4. Advertencia sobre plagio**

La Universidad Antonio de Nebrija no tolerará en ningún caso el plagio o copia. Se considerará plagio la reproducción de párrafos a partir de textos de auditoría distinta a la del estudiante (Internet, libros, artículos, trabajos de compañeros...), cuando no se cite la fuente original de la que provienen. El uso de las citas no puede ser indiscriminado. El plagio es un delito.

En caso de detectarse este tipo de prácticas, se considerará Falta Grave y se podrá aplicar la sanción prevista en el Reglamento del Alumno.

## **4. BIBLIOGRAFÍA**

### Bibliografía básica

Bompa, T. (2005). *Entrenamiento para jóvenes deportistas. Planificación y programas de entrenamiento en todas las etapas de crecimiento*. Barcelona: Hispano Europea.

Bompa, T. (2009). *Entrenamiento de equipos deportivos*. Barcelona: Paidotribo.

Casáis, L., Domínguez, E. y Lago, C. (2013). Fútbol base. *El entrenamiento de las categorías inferiores*. Pontevedra: MCsports.

Castelo, J. (2009). *Tratado general de fútbol. Guía práctica de ejercicios de entrenamiento*. Barcelona: Paidotribo.

Drake, R. L., Mitchell, A. M. W., y Vogl, A. W. (2010). *Gray. Anatomía para estudiantes*. Madrid: Elsevier Health Sciences Spain.

Lavega, P., y Lasierra, G. (2006). *1015 juegos y formas jugadas de iniciación a los deportes de equipo*. Barcelona: Paidotribo.

#### Bibliografía recomendada

- Cometti, G. (1999). *Fútbol y musculación*. Barcelona: INDE.
- Cometti, G. (2002). *La preparación física en el fútbol*. Barcelona: Paidotribo.
- Gómez, P. (2011). *La preparación física en el fútbol contextualizada en el fútbol*. Pontevedra: MCsports.
- Pol, R. (2010). *Modelo organizacional-estratégico de entrenamiento en fútbol*. Pontevedra: MCsports.
- Tamarit, X. (2010). *Qué es la periodización táctica*. Pontevedra: MCsports.
- Ticó, J. (2005). *1013 ejercicios y juegos polideportivos*. Barcelona: Paidotribo.
- Weineck, J. (2005). *Fútbol Total. El entrenamiento físico del futbolista*. Barcelona: Paidotribo.
- Práxedes, A., Del Villar, F., Moreno, A., Gil-Arias, A., y Davids, K. (2019). Effects of a nonlinear pedagogy intervention programme on the emergent tactical behaviours of youth footballers. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 24 (4), 332-343. DOI: 10.1080/17408989.2019.1580689
- Práxedes, A., Moreno, A., Gil-Arias, A., Claver, F., y Del Villar, F. (2018). The effect of small-sided games with different levels of opposition on the tactical behaviour of young footballers with different levels of sport expertise. *PLoS ONE* 13(1): e0190157. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190157>
- Práxedes, A., Moreno, A., Sevil, J., Pizarro, D., y Del Villar. (2016a). "Efecto de la igualdad y desigualdad numérica en juegos modificados sobre el rendimiento táctico en jóvenes Futbolistas." *Journal of Sport Pedagogy and Research* 2 (1), 22–29.
- Práxedes, A., Pizarro, D., Conejero, M., González-Silva, J., y Moreno, A. (2016b). Manipulación del número de jugadores por equipo en juegos modificados en fútbol: Análisis del rendimiento e implicaciones prácticas. Comunicación presentada en el III Congreso Internacional de optimización del entrenamiento y readaptación físicodeportiva. Sevilla, España.

#### Otros recursos

Campus virtual. En esta plataforma se colgarán diversos documentos que sirvan de apoyo para el estudiante y así como los relativos a diferentes sesiones tanto teóricas como prácticas.



## 5. DATOS DEL PROFESOR

Nombre y Apellidos	David Recuenco Serrano
Departamento	Educación
Titulación académica	Doctor en Ciencias del Deporte
Correo electrónico	drecuenco@nebrija.es
Localización	Campus de Berzosa. Sala de Profesores
Tutoría	Contactar con el profesor previa petición de hora por e-mail
Experiencia docente, investigadora y/o profesional, así como investigación del profesor aplicada a la asignatura, y/o proyectos profesionales de aplicación.	<p>Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Sobresaliente Cum Laude, por la Universidad de Castilla la Mancha.</p> <p>Graduado en Fisioterapia.</p> <p>Máster de Preparación Física en Fútbol así como diversos Cursos de Formación relacionados con Anatomía Funcional y Deportiva.</p> <p>Preparador Físico en Diversos equipos deportivos como el Rayo Vallecano de Madrid o la Selección Madrileña.</p> <p>Fisioterapeuta y Readaptador de lesiones de Fútbol en clubes como el Rayo Vallecano de Madrid, 1ª División Femenina.</p> <p>Gran experiencia en formación online, así como docente en la Federación Madrileña de Fútbol.</p>

Nombre y Apellidos	Alba Práxedes Pizarro
Departamento	Educación
Titulación académica	Doctora en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Correo electrónico	apraxedes@nebrija.es
Localización	Campus de La Berzosa. Sala de Profesores.
Tutoría	Contactar con el profesor previa petición de hora por e-mail

<p>Experiencia docente, investigadora y/o profesional, así como investigación del profesor aplicada a la asignatura, y/o proyectos profesionales de aplicación.</p>	<p>Doctora en Ciencias del Deporte con mención internacional y premio extraordinario. Máster de Investigación en Ciencias Sociales y Jurídicas. Máster Universitario en Formación del Profesorado en Educación Secundaria. Grado en Ciencias de la Actividad Física y el deporte. Universidad de Extremadura.</p> <p>Profesionalmente, ha ejercido docencia como profesora de Educación Física en la educación secundaria y el bachillerato en el Colegio Salesiano San Juan Bosco de Granada.</p> <p>También, y más relacionado con el ámbito de entrenamiento deportivo, ha ejercido, durante tres temporadas, como entrenadora de fútbol en las categorías inferiores (benjamín, alevín e infantil) del Club Deportivo Diocesano de Cáceres. También, el pasado año ha sido coordinadora de la categorías inferiores (F7). Posee el Título de Nivel 2 en Fútbol y el de Dirección Metodológica por la UCLM-RFFM.</p> <p>Actualmente, compatibiliza el trabajo de la Universidad con el entrenamiento. Concretamente, es entrenadora de fútbol de las categorías inferiores del Atlético de Madrid Femenino.</p> <p>Con relación a sus publicaciones científicas, cuenta mayoritariamente con artículos en revistas de impacto. Dentro del campo de las Ciencias del Deporte, estas se centran en analizar los modelos de enseñanza y su efecto sobre el rendimiento deportivo y aquellas variables determinantes de la pericia deportiva, sobretodo en deportes de colaboración-oposición. También cuenta con publicaciones en el ámbito educativo, analizando tanto las variables motivacionales como aquellas que están relacionadas con los aspectos cognitivos.</p> <p>Finalmente, destacar su constante presencia en los congresos internacionales, que se celebran cada año, con el fin de compartir conocimientos científicos.</p>
---	--