

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
SEDE DE OCCIDENTE
DEPARTAMENTO DE EDUCACION
SECCION DE EDUCACION FISICA
Cursos: EF7101

EF8101 Baloncesto Principiantes 1993 *II ciclo*

Préf. Lic. Wilberth Méndez Méndez

Descripción del curso:

El curso se imparte a los estudiantes interesados en aprender los fundamentos técnicos básicos del baloncesto. Para lograr lo propuesto, se emplearán diversas progresiones y formaciones así como el juego dirigido y libre.

Las actividades planeadas serán enmarcadas en un ambiente formativo y recreativo que favorezca una amplia participación de los estudiantes. Complementado el aprendizaje de los fundamentos del baloncesto, se utilizarán diversos tipos de ejercicios físicos dirigidos a mejorar la condición y salud física de los participantes.

OBJETIVOS GENERALES

- A- Enseñar los fundamentos técnicos del baloncesto.
- B- Promover la salud física y mental de los estudiantes.

Unidades a desarrollar

- A-Fundamentos técnicos básicos del baloncesto.
- B- El reglamento de juego del baloncesto.
- C- Fundamentos teóricos-prácticos de la preparación física.

UNIDAD I

- Fundamentos técnicos básicos del baloncesto.
- Fundamentos de acondicionamiento físico.

OBJETIVOS OPERACIONALES

- A- Al finalizar el curso los estudiantes deberán ejecutar

correctamente los fundamentos técnicos básicos del baloncesto.

B- Al finalizar el curso los alumnos estarán en condiciones de jugar baloncesto según lo indican las reglas de este deporte.

CONTENIDOS

- A- Forma correcta de coger, recibir y proteger el balón.
- B- La posición básica.
- C- Conducción de balón.
- D- Pases.
- E- Parada y pivot.
- F- Lanzamientos.
- G- Juego sin balón.

Actividades

- A- Uso de progresiones y formaciones individuales y colectivas en la enseñanza de la técnica.
- B- Empleos de juegos predeportivos, juego dirigido y libre.

UNIDAD II

El reglamento de juego del baloncesto.

OBJETIVOS OPERACIONALES

- A- Demostrar en la práctica el dominio de las reglas de juego
- B- Interpretar correctamente cada una de las reglas.

CONTENIDOS

- A- Reglamento de baloncesto.

ACTIVIDADES

- A- Asignaciones
- B- Trabajos en grupo
- C- Prácticas de juego

EVALUACION

Aprobarán el curso los estudiantes que asistan y participen en un mínimo del 80% del total de las lecciones impartidas y cumplan con los trabajos que se asignen como tareas.

BIBLIOGRAFIA

- 1- Gladman, George. Baloncesto. Editorial Sintés S.A. 1974
- 2- Buscate, Emiliano. Manual de Baloncesto. Editorial de Vecchi, 1975
- 3- Porquet, Jofre. Cómo se hace un jugador de Baloncesto. Editorial Sintés S. A. 1972.