

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
SEDE DE OCCIDENTE
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN
SECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

EF 7301
EF 8301

PROGRAMA

BALONCESTO PRINCIPIANTES MASCULINOS Y FEMENINO.
PROF: Adrián. Hernández. C.

1. DESCRIPCIÓN DEL CURSO _____ 1 Periodo 2000

Este curso tiene como propósito que los estudiantes adquieran los conceptos y las destrezas básicas del baloncesto.

Tendrá gran importancia la participación en la clase con una actitud orientada al aprendizaje del juego, a mejorar la condición física y aumentar la cultura deportiva guiándose por los principios que rigen el deporte y el humanismo. El curso se imparte durante un periodo con dos horas semanales.

II. OBJETIVOS GENERALES:

Al finalizar el curso los estudiantes serán capaces de:

- a.- Demostrar en la práctica el dominio de cada uno de los fundamentos del baloncesto. Tanto de manera independiente como en situación de juego.
- b.- Demostrar conocimiento de las reglas de juego del baloncesto.
- c.- Comprender la importancia del juego de baloncesto y la actividad deportiva en general como un medio fundamental para el mejoramiento de la salud integral.

III. TITULOS DE LAS UNIDADES.

Unidad #1 fundamentos básicos del Baloncesto.

Unidad #2 El Reglamento de juego.

Unidad #3 Salud- Deporte y Recreación.

IV. Unidad #1: FUNDAMENTOS BASICOS.

1.- OBJETIVOS OPERACIONALES:

a.- Al finalizar la unidad los estudiantes deberán ejecutar correctamente los fundamentos básicos del baloncesto de manera independiente y en situaciones de juego.

2.- CONTENIDOS:

- Elementos de juego.

a.- Posición básica.

b.- Coger y proteger el balón.

c.- Los pases.

d.- Dribling.

f.- Tiros al cesto.

g.- Juegos sin balón.

h.- Defensa: a) hombre a hombre

b) por zonas

i.- Ofensiva: a) rompimiento

b) juego controlado.

3.- ACTIVIDADES:

a.- Práctica en parejas y en grupo de cada uno de los fundamentos básicos del baloncesto empleando diversas formaciones y progresiones.

b.- Uso de juegos predeportivos, juego dirigido y juego libre.

B.- Unidad #2: EL REGLAMENTO DEL JUEGO.

1.- OBJETIVOS OPERACIONALES:

a.- Conocer y aplicar las reglas de juego correctamente.

2.- CONTENIDO:

a.- Reglamento del juego.

3.- ACTIVIDADES:

a.- Aplicar las reglas del juego en situaciones independientes y en situaciones de juego correctamente.

b.- Estudio del reglamento de manera individual y en grupos, así como charlas sobre el mismo.

c.- Unidad #3: SALUD, DEPORTE Y RECREACIÓN.

1.- OBJETIVOS OPERACIONALES:

a.- Que los estudiantes conozcan los conceptos de salud, deporte y recreación y su influencia sobre la salud del individuo y su comunidad.

2.- CONTENIDOS:

- a.- El deporte.
- b.- La recreación.
- c.- La salud integral.

3.- ACTIVIDADES:

- a.- Investigación Bibliográfica.
- b.- Exposición de lecturas.
- c.- Trabajo en grupos.

V. EVALUACIÓN:

Para aprobar el curso los estudiantes deben asistir como mínimo el 80% de las lecciones. Participando en las prácticas y presentando los trabajos que se les asignen.

BIBLIOGRAFIA:

Deon S. Everett. EL Baloncesto. Editorial Hispano Europea, Barcelona, España 1974.

forquet Trius Jofre. Como se hace un jugador de baloncesto. Editorial Sintet S.A Barcelona, España, 1972.

w.A, Healey. Baloncesto de ataque. Editorial Hispano Europea, 1985.

Porras. Warren. Reglamento Oficial de Baloncesto. Universidad Nacional. EscuelCiencias del Deporte, 1993.

Frances Schaafsma Basquetbol para Mujeres. Ed Pax México 1976. Del Rio DEL RÍO José Antonio Metodología del Baloncesto. Ed Pardo tribio 1988