

Universidad de Costa Rica
Sede de Occidente
Departamento de Ciencias de la Educación
Sección de Educación Física
Actividad Deportiva
Curso EF-8221 Baloncesto Principiantes mujeres(EF-7221) Baloncesto
Principiantes hombres.
Ciclo lectivo II-2004.
Prof: Lic. Enrique Cantero Alfaro.

PROGRAMA DEL CURSO.

I- Descripción del curso:

Este curso tiene como propósito que los estudiantes adquieran los conocimientos y destrezas básicas del baloncesto. En el transcurso de las lecciones los alumnos aprenderán a aplicar las reglas del juego, los fundamentos técnicos básicos y los principios tácticos que le permitirán participar plenamente en la clase con una actitud orientada al aprendizaje del baloncesto y a mejorar su nivel de condición física.

II- Objetivos Generales del curso:

1. Contribuir con el desarrollo integral de estudiante universitario por medio de los beneficios físicos, mentales y sociales, que la actividad física progresiva y sistemática produce en los individuos.
2. Fomentar en el estudiante una actitud positiva para el ejercicio y el deporte que establezca el hábito de al práctica deportiva sistemática, como parte de mantenimiento y desarrollo de la salud integral del estudiante.

III- Objetivos de curso:

1. Ejecutar y aprender los diferentes fundamentos técnicos del juego de baloncesto, individual y grupalmente.
2. Demostrar en la práctica de las reglas del juego de baloncesto.
3. Comprender la importancia del juego del baloncesto y la actividad deportiva en general como medio fundamental par el mejoramiento de la salud integral.

IV- Contenidos:

Unidad I:

1. Elementos del juego.
2. Posición básica.
3. Desplazamientos.

Unidad II :

1. Paso de pecho.
2. Pase picado.

3. Pase por encima de la cabeza.
4. Pase de béisbol.

Unidad III:

1. Condición del balón.
2. Conducción alta-baja.
3. Parada: simple y doble.

Unidad IV:

1. Lanzamientos.
2. Estático y suspensión.
3. Caballito.

Unidad V:

1. Elementos tácticos.
2. Defensas: 2-1-2, 1-3-1, hombre a hombre.

Unidad VI:

1. Análisis del reglamento.

V- Estrategias metodológicas:

1. Demostración por parte del profesor de cada uno de los fundamentos técnicos básicos.
2. Prácticas individuales y grupales. Formaciones y progresiones de enseñanza.
3. Uso de juegos predeportivos, dirigidos y libres.
4. Exposiciones, observación de juegos.
5. Pequeñas investigaciones relacionadas con el deporte del baloncesto.

VI- Recursos:

1. Balones de Baloncesto.
2. Gimnasio.
3. Silbato.
4. Pizarras.
5. Salas de audiovisuales.
6. Videos.

VII- Medición y Evaluación:

Los siguientes puntos establecen los criterios necesarios par cursar y aprobar satisfactoriamente un curso de actividad deportiva de la Universidad de Costa Rica:

1. Podrán asistir a las lecciones los estudiantes regulares debidamente matricularlos en el curso.
2. Los cursos se aprueban con asistencia y participación activa en todas las lecciones. Por razones de fuerza mayor plenamente comprobados, el estudiante puede justificar una ausencia durante el curso.
3. Se considera llegadas tardía, el retraso del estudiante hasta diez minutos después de iniciada la lección, posterior a ese tiempo se corre ausencia.
4. El / la estudiante que no presente la indumentaria deportiva respectiva quedará ausente en dicha lección.

.Bibliografía

AldeAtrete, José Luis y Osama, José Juan. (1998). Baloncesto, Técnica Individual de Ataque. Madrid, España : Editorial Gymnos.

Dean Euret S. (1991). El Bulanato, Técnica y Estrategia. Barcelona, España : Editorial Hispano-Europea.

F.B.A. (2004). Reglamento Oficial de Baloncesto.

Oliveira Betrán, Javier. (1998). 1250 ejercicios y Juegos de Baloncesto. Barcelona, España : Editorial Paidotribo.

Río del, José Antonio. (1998). Metodología del Baloncesto. Barcelona, España : Editorial Paidotribo.

Sandoval Chávez, Edgar. (1981). Metodología de la Enseñanza del Heredia, Costa Rica : Editorial EUNA.

Porras Quirós, Warren. (1993). Manual Técnico Pedagógico del Baloncesto. Heredia, Costa Rica : Departamento de Publicaciones Universidad Nacional.