



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

PROGRAMA DE BALONCESTO PRINCIPIANTES HOMBRES

EF-7221

Lic. Tyrone Loría Calderón
I Semestre del 2011

Horario: Lunes de 10 a.m. a 11:40 a.m.
Grupo: 02

I. Descripción:

El Presente curso tiene como finalidad brindar al estudiante universitario la oportunidad de adquirir o mejorar sus destrezas en el deporte del baloncesto, por medio de prácticas individuales y de conjunto. Además pretende educar al estudiante para la práctica del deporte en general.

II. Objetivos generales de la actividad física:

- a) Contribuir con el desarrollo integral de los y las estudiantes universitarios por medio de los beneficios físicos, mentales y sociales que la actividad deportiva progresiva y sistemática produce en los individuos.
- b) Fomentar en los y las estudiantes una actitud positiva hacia el ejercicio y el deporte, que establezca el hábito de la práctica deportiva sistemática, como parte del mantenimiento y desarrollo de la salud integral de los y las estudiantes.

III. Objetivos del curso:

Al finalizar el curso el estudiante será capaz de:

- a) Ejecutar dos diferentes tipos de dribling, paradas, pases y lanzamientos en situación de juego.
- b) Poner en práctica al menos dos principios básicos de la marcación uno contra uno durante un partido de baloncesto
- c) Reconocer y ejecutar los movimientos básicos de al menos una zona defensiva durante un partido de baloncesto.

d) Mejorar el puntaje del test físico técnico aplicado al principio del semestre.

IV. Contenidos

El programa del curso se desarrollará con base en la siguiente lista de contenidos, la cual puede ser modificada siempre que se conserve la orientación general del curso dada por los objetivos.

- Acondicionamiento físico.
- Familiarización con el balón
- Dribling
- Pases
- Parada simple y parada doble
- Pivote
- Fintas
- Lanzamientos
- Principios básicos defensivos
- Uno vs uno
- Pantallas
- Rompimientos (situación de ataque en ventaja numérica)
- Zonas 2-1-2 y 1-3-1
- Generalidades del reglamento de FIBA

V. Estrategias metodológicas:

- Explicación y demostración de la destreza por parte de la profesora o el asistente.
- Prácticas individuales, en parejas y grupales.
- Participación en un Torneo Interno.

VI. Recursos didácticos:

- Cancha de baloncesto.
- Conos, aros, colchonetas, cuerdas.
- Balones de baloncesto
- Pizarra, cronómetro, tablillas de faltas, hojas de anotación para partidos.

VII. Evaluación

- Podrán asistir a lecciones los estudiantes universitarios regulares y debidamente matriculados en el curso.
- El curso se aprueba con la asistencia y participación activa a todas las lecciones. Si un estudiante se niega a participar activamente en una lección, automáticamente queda ausente en ella.

- Por razones de fuerza mayor plenamente comprobadas, el estudiante podrá justificar por escrito una ausencia durante el transcurso del ciclo lectivo.
- De acuerdo con el artículo 24 del Reglamento Académico Estudiantil, el (la) estudiante podrá justificar por escrito sus ausencias, con la documentación respectiva y las razones del caso, Según este artículo, son justificaciones: “ la muerte de un pariente hasta de segundo grado, la enfermedad del estudiante u otra situación de fuerza mayor o caso fortuito.”
- En todo caso, de mutuo acuerdo con el profesor, deberá reponer su lección.
- Se considera llegada tardía, el retraso del estudiante hasta los primeros diez minutos de iniciada la lección. Posterior a este tiempo se convierte en ausencia. Dos llegadas tardías conforman una ausencia.
- El estudiante deberá presentarse a las lecciones con ropa deportiva, entiéndase pantaloneta (no pantalón corto, ni de mezclilla), ó licra, camiseta, zapatos para fútbol, y medias. La presentación con ropa no deportiva implica ausencia.

VIII. Cronograma

FECHA	CONTENIDO	A CARGO DE	NOTAS
7 marzo	Presentación del curso	Profesor y estudiantes	Discusión del programa. Reglas del curso.
14 marzo	Pretest físico técnico, diagnóstico (colectivo)	Profesor	
21 marzo	Familiarización con balón, parada simple y doble y pivots	Profesor	
28 marzo	Técnica de lanzamiento y pases estáticos	Profesor	
4 abril	Caballito por lado débil y fuerte, uno contra uno	Profesor	
11 abril	Pases en desplazamiento y uno contra uno	Profesor	
18 abril	SEMANA SANTA		
25 abril	Rompimiento de 1,2 y 3 personas, trenza de 3 y ataque 2 vs 1	Profesor	
2 mayo	Trenza de 3 y de 5, defensa en L	Profesor	
9 mayo	Ejercicio del 11	Profesor	
16 mayo	Acondicionamiento físico	Profesor	
23 mayo	Sistemas defensivos (2-1-2)	Profesor	
30 mayo	Sistemas ofensivos	Profesor	
6 Junio	Postest	Profesor	
13 junio	Torneo Interno	Profesor	
20 junio	Torneo Interno	Profesor y estudiantes	
27 junio	Fin del curso / Actividad Social	Profesor y estudiantes	

Nota: Los contenidos del curso son sumativos, es decir que, sesión tras sesión se incorporan (desde el calentamiento y el trabajo general) los contenidos de las clases pasadas.

IX. Bibliografía

DeVenzio, D. (1983). Cosas que el buen jugador de baloncesto debería saber. Ed. Olimpia, San José.

Dwyer, B. (1979). Zonas: cómo atacarlas y cómo defenderlas. Ed. VILLENA., Madrid.

Santos, R. (1990). Baloncesto básico. Ed. Alhambra.

Wall. K. y García, F. (1982). Elementos pre tácticos del baloncesto. Ed. MAPON-Caracas.

Reglamento aprobado por FIBA para España 2010:

<http://www.feb.es/documentos/archivo/pdf/arbitros/reglasoficialesFIBA2010.pdf>

X. Otros:

"Este documento es propiedad intelectual de la Escuela de Educación Física y Deporte, de la Facultad de Educación, la Universidad de Costa Rica y del autor. Prohibida la reproducción total o parcial del plan de estudios programa de curso sin la debida autorización del autor del programa y del coordinador de la Escuela de Educación Física. Una vez autorizada la reproducción total o parcial de este documento, debe citarse la fuente y el autor del documento en la primera página del programa de curso de la institución que lo ha reproducido."

Nota, Ver: <http://deportivaucorso.wordpress.com/>