



UNIVERSIDAD DE  
COSTA RICA



Departamento de Educación  
Sección de Educación  
Física y Deportes



---

## SECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

---

Juntos avanzamos por la senda de los procesos de autoevaluación.

---

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

SEDE DE OCCIDENTE

CIUDAD UNIVERSITARIA CARLOS MONGE ALFARO  
DEPARTAMENTO CIENCIAS DE LA EDUCACION

### ACTIVIDAD DEPORTIVA BALONCESTO PRINCIPIANTES HOMBRES EF-7221

Créditos: 0

Requisitos: ninguno

Horas por semana: 2 horas Prácticas.

I ciclo 2015

Profesora: María de los Ángeles Ramírez Ruiz

#### 1-DESCRIPCIÓN DEL CURSO

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.

#### 2-OBJETIVOS GENERALES DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

- a) Contribuir con el desarrollo integral de los 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 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.

Teléfonos: 2511-7072 / Fax. 2445-6005

Correo Electrónico: [educación.so@ucr.ac.cr](mailto:educación.so@ucr.ac.cr) Página Web: <http://www.so.ucr.ac.cr>



UNIVERSIDAD DE  
COSTA RICA



Departamento de Educación  
Sección de Educación  
Física y Deportes



## 2.1 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 aspectos físicos en el estudiante, aplicados en la práctica del baloncesto.

## 3-UNIDADES TEMATICAS

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
- Caballito lado fuerte y lado débil
- Lanzamientos
- Uno vs uno
- Pantallas
- El once
- Rompimientos (situación de ataque en ventaja numérica)
- Sistema ofensivo y defensivo
- Generalidades del reglamento de FIBA

Teléfonos: 2511-7072 / Fax. 2445-6005

Correo Electrónico: [educación.so@ucr.ac.cr](mailto:educación.so@ucr.ac.cr) Página Web: <http://www.so.ucr.ac.cr>



#### 4-ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS:

- Explicación y demostración de la destreza por parte del profesor o el asistente.
- Prácticas individuales, en parejas y grupales.
- Colectivos entre los estudiantes.

#### 5-CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Las siguientes normas establecen los criterios necesarios para cursar y aprobar satisfactoriamente un curso de Actividad Deportiva de la Universidad de Costa Rica:

1. Podrán asistir a lecciones los estudiantes universitarios debidamente matriculados en el respectivo curso.
2. Los cursos de Actividad Deportiva se aprueban con la **asistencia y participación activa en TODAS las lecciones**. Si un estudiante se niega a participar ACTIVAMENTE en una lección, automáticamente queda ausente en ella.
3. De acuerdo con el Artículo 24 del *Reglamento de Régimen Académico Estudiantil*, el 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".
4. Se considera llegada tardía al retraso del estudiante hasta los primeros 10 minutos de **cada lección**. Posterior a este tiempo, la llegada tardía **se convierte en ausencia**. Dos tardías conforman una ausencia.
5. El estudiante que **no se presente con la indumentaria deportiva respectiva** para el curso matriculado (pantalóneta (no pantalón corto, ni de mezclilla), ó licra, camiseta, zapatos tenis, y medias), **queda ausente** en la(s) lección(es).



## 6- CONDICIONES GENERALES:

El estudiante debe indicar al profesor alguna dificultad física, problema de salud que le dificulte realizar la deportiva matriculada.

## 7-RECURSOS DIDÁCTICOS

- Gimnasio.
- Tableros.
- Conos, colchonetas, bancas, aros, cuerdas.
- Balones de baloncesto.

Pizarra, cronómetro, hojas de anotación para partidos

## 8-CRONOGRAMA

FECHA	CONTENIDO	A CARGO DE	NOTAS
12 de Marzo	Actividad introductoria	Profesora y estudiantes	Discusión del programa. Reglas del curso.
19 de Marzo	Ambientación, Posiciones básicas de las jugadoras.	Profesora	
26 de Marzo	Desplazamientos sin balón, Dribling, control.	Profesora	
02 de Abril	Semana Santa	Profesora	<b>Semana santa</b>
09 de Abril	Pivote, parada simple y doble	Profesora	
16 de Abril	Pase de pecho y picado		
23 de Abril	Pase con dos manos sobre la cabeza, Beisbol, Pase de Entrega.	Profesora	<b>Semana universitaria</b>
30 de abril	Caballito lado fuerte y lado débil		



UNIVERSIDAD DE  
COSTA RICA



Departamento de Educación  
Sección de Educación  
Física y Deportes



07 de Mayo	Lanzamiento básico, Tiro libre, lanzamiento en suspensión (Jumping).	Profesora	
14 de Mayo	Trenza- Rompimientos	Profesora	
21 de Mayo	El Once	Profesora	
28 de Mayo	Sistemas defensivos y Pantallas	Profesora	
04 de Junio	Sistemas ofensivos	Profesora	
11 de Junio	Colectivo	Profesora	
18 de Junio	Colectivo	Estudiantes	
25 de Junio	<b>SESIÓN RECREATIVA FINAL</b>	Profesor y estudiantes	

## 9-BIBLIOGRAFÍA

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

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

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

Porras, W. (1993). Baloncesto: manual – técnico – pedagógico. Ed. Universidad Nacional.