



**UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
SEDE DE OCCIDENTE
CIUDAD UNIVERSITARIA CARLOS MONGE ALFARO
DEPARTAMENTO CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

PROPUESTA PROGRAMÁTICA

CURSO: Actividad Deportiva Baloncesto Masculino Principiantes

SIGLA: EF-7221

CRÉDITOS: 0

REQUISITO: ninguno

HORAS: 2

PERÍODO: II CICLO 2018

PROFESOR: Mynor Rodríguez Hernández, Ph.D.

Grupo 001, (J: 9:00 a 10:50. Gimnasio)

Correo electrónico: mynorgrh@gmail.com

HAE: Jueves de 14:00 pm a 17:00 pm. Oficina externa #3 del gimnasio.

I -DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

El curso de baloncesto para principiantes en la Actividad Deportiva está orientado fundamentalmente a contactar a las estudiantes con los fundamentos y principios básicos de esta disciplina. Se les formará globalmente en la práctica de las destrezas y su análisis dentro de un ambiente caracterizado por el respeto y el compañerismo.

Es importante considerar que éste curso será respaldado a través de mediación virtual baja. El portafolio virtual comprenderá la utilización de videos, documentos y otro material de soporte que colabore en la ejemplificación y desarrollo de las destrezas propias del baloncesto para que el estudiante pueda complementar los conceptos propios de esta disciplina.

En el siguiente enlace se explica cómo ingresar y registrarse en el portafolio virtual.

<https://mediacionvirtual.ucr.ac.cr>



II -OBJETIVOS GENERALES DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

- A) Contribuir con el desarrollo integral de las estudiantes universitarias por medio de los beneficios físicos, mentales y sociales que la actividad deportiva progresiva y sistemática produce en los individuos.

- B) Fomentar en 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 ESPECIFICOS DEL CURSO

Durante el curso las estudiantes:

- A) Conocerán y aplicarán las diferentes reglas de juego durante los colectivos.
- B) Aplicarán durante el juego los principios básicos que comprende el programa.
- C) Desarrollarán las actividades en un ambiente de respeto y compañerismo.

IV-CONTENIDOS

- A) Acondicionamiento físico general y específico.
- B) Desplazamientos
- C) Transferencia del balón: pase de pecho, picado, sobre la cabeza, de béisbol
- D) Manejo del balón: control, dribling, pivote, parada simple, parada doble, rebote.
- E) Lanzamiento: recepción, caballito, estático, en salto.
- F) Rompimiento: trenza, 2 vs 1, 3 vs 2, el once
- G) Sistemas defensivos
- H) Sistemas ofensivos
- I) Reglamentación del juego



V-ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

Las actividades se desarrollarán mediante el uso de métodos participativos en los que se favorezca el logro de los objetivos y las interrelaciones personales de los estudiantes, llevándolos progresivamente desde las actividades en pequeños grupos hasta grupos grandes, en situación de juego colectivo.

Se recurrirá a juegos en espacios reducidos, al trabajo en estaciones y al juego colectivo, buscando poner en actividad constante a los estudiantes la mayor parte posible del tiempo de clase. Además, se emplearán ayudas visuales para facilitar ciertas explicaciones técnico-tácticas, cuando así se requiera.

Se desarrollará el trabajo en equipo, buscando la máxima participación de los y las estudiantes matriculadas en el curso. Además, se desarrollará el trabajo en parejas, tríos y demás, no dejando de lado la práctica individual y el refuerzo constante.

Además, se cuenta con un portafolio virtual que contiene archivos con material educativo para el uso del estudiante. De este modo, el curso contiene una modalidad virtual baja. El estudiante deberá acceder al portal virtual y formar parte de este mediante la inclusión de la clave de acceso al curso para acceder a los contenidos del mismo, revisar material de apoyo y mantener constante vigilancia de su participación en el curso, así como interactuar con el profesor y con otros miembros de la clase.

VI-RECURSOS DIDÁCTICOS

Cancha oficial de baloncesto.

25 balones.

Tableros de baloncesto

Aros

30 conos.

Teléfonos: 2511-7072 / Fax. 2445-6005

Correo Electrónico: educación.so@ucr.ac.cr Página Web: <http://www.so.ucr.ac.cr>



Silbato

Carteles con esquemas (posiciones básicas defensivas y de ataque).

VII-CRITERIOS DE 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. Por razones de fuerza mayor plenamente comprobadas, la estudiante podrá justificar por escrito una ausencia durante el transcurso del ciclo lectivo. 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, tenis, y medias. La presentación con ropa no deportiva implica ausencia.

VIII-CRONOGRAMA

FECHA	CONTENIDO	A CARGO DE	NOTAS
16 Agosto	<i>Actividad introductoria</i>	Profesor y estudiantes	Discusión del programa. Reglas del curso.

Teléfonos: 2511-7072 / Fax. 2445-6005

Correo Electrónico: educación.so@ucr.ac.cr Página Web: <http://www.so.ucr.ac.cr>



23 Agosto	<i>Ambientación- Acondicionamiento Físico</i>	Profesor	
30 Agosto	<i>Dribling, control , pivote, parada simple y doble</i>	Profesor	
06 Septiembre	<i>Desplazamiento con balón</i>	Profesor	
13 Septiembre	<i>Pase de pecho, picado</i>	Profesor	
20 Septiembre	<i>Pase por arriba de la cabeza</i>	Profesor	
27 Septiembre	<i>Caballito lado fuerte y lado débil</i>	Profesor	
04 Octubre	<i>Lanzamiento, corto y largo</i>	Profesor	
11 Octubre	<i>Trenza</i>	Profesor	
18 Octubre	<i>Rompimientos, trenza</i>	Profesor	
25 Octubre	<i>El once</i>	Profesor	
01 Noviembre	<i>Sistemas defensivos y colectivo</i>	Profesor	
08 Noviembre	<i>Sistemas ofensivos y colectivos</i>	Profesor	
15 Noviembre	<i>Colectivo</i>	Profesor	
22 Noviembre	<i>Colectivo</i>	Profesor y estudiantes	
29 Noviembre	<i>Sesión recreativa</i>	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-BIBLIOGRAFIA

Lectura Obligatoria

Teléfonos: 2511-7072 / Fax. 2445-6005

Correo Electrónico: educación.so@ucr.ac.cr Página Web: <http://www.so.ucr.ac.cr>



Reglamento 2014 FIBA: http://es.fiba.com/basketball_rules.com

Lectura Complementaria

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

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."