



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

**CURSO:** Actividad Deportiva Baloncesto Hombres Principiantes

**SIGLA:** EF-7221

**CRÉDITOS:** 0

**REQUISITO:** No tiene

**MODALIDAD:** Práctico.

**HORARIO:** Jueves 10:00-11:50 (2 horas Prácticas)

**PERÍODO:** I Ciclo, 2020

**PROFESOR:** Mynor Rodríguez Hernández, Ph.D.

**CORREO ELECTRÓNICO:** mynor.rodriguez@ucr.ac.cr

**OFICINA:** 25117156

**GRUPO:** 01

### **I -DESCRIPCIÓN DEL CURSO:**

El curso de baloncesto para principiantes en la Actividad Deportiva está orientado fundamentalmente a contactar a los 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.

### **II -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.

### **III- OBJETIVOS ESPECIFICOS DEL CURSO**





Durante el curso los estudiantes:

- A) Conocerán las diferentes reglas de juego por medio de lecturas del reglamento de baloncesto.
- B) Aplicarán por medio de actividades individuales los principios básicos que comprende el programa.
- C) Conocer diferentes tipos de rutinas para fortalecer el cuerpo en general.

#### 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

- Explicación y demostración por parte de la docente, mediante vídeo o documentos que serán compartidos mediante el correo electrónico institucional.
  - Ejecución por parte de los estudiantes: prácticas individuales y devolución de evidencias (foto o vídeos cortos) que enviarán mediante correo o el grupo el grupo de WhatsApp.
- Realimentación semanal respecto a la técnica aplicada en las prácticas individual.

*Este curso conlleva virtualidad baja en su versión del II semestre 2022. Se utilizará la plataforma institucional Mediación Virtual para colocar los documentos, presentaciones y vídeos del curso. En caso de ser necesario, se realizarán clases sincrónicas o por medio de la aplicación Zoom. Para las clases sincrónicas (en caso de ser necesario, ya que las clases son presenciales) se compartirá con antelación*





la fecha y el enlace a utilizar, que permita al estudiante preparar su espacio físico y dispositivos necesarios.

## VI-RECURSOS DIDÁCTICOS

- Computadora
- Teléfono
- Implementos básicos para algunas sesiones (palos de escoba, paños, botellas, galones y balón)

## VII-CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Podrán participar de las lecciones los y las estudiantes universitarias debidamente matriculadas en el respectivo curso.
2. Los cursos de Actividad Deportiva se aprueban con la **participación activa en TODAS las lecciones**. Si un estudiante no entrega la evidencia semanal, automáticamente queda ausente en ella.
3. De acuerdo con el Artículo 24 del *Reglamento de Régimen Académico Estudiantil*, los estudiantes podrán **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. La docente a cargo del curso, entregará el trabajo semanal asignado, mínimo un día antes. En el caso de los estudiantes, enviarán sus evidencias el día y horario del curso (fotografías, vídeos o documento según la asignación).
5. Independientemente si la clase es presencial o virtual es necesario los estudiantes utilicen la indumentaria deportiva respectiva para el curso matriculado (pantalóneta (NO pantalón corto, ni de mezclilla), ó licra a la altura de la rodilla o larga, camiseta, zapatos tenis, y medias), de no vestir según lo indicado **queda ausente** en la(s) lección(es).
6. Al final del curso, las notas se reportarán como “AP” para aquellas personas que aprueben el curso o como “NAP” para las personas que lo reprueban.





## VIII-CRONOGRAMA

FECHA	CONTENIDO	A CARGO DE	NOTAS
18 de agosto	<i>Actividad introductoria</i>	Profesor y estudiantes	Discusión del programa. Reglas del curso.
25 de agosto	<i>Ambientación- Acondicionamiento Físico</i>	Profesor	
01 de septiembre	<i>Dribling, control</i>	Profesor	
08 de septiembre	<i>Pivote, parada simple y doble</i>	Profesor	
15 de septiembre	Pivote, parada simple y doble Pase de pecho, picado	Profesor	
22 de septiembre	Pase de pecho, picado	Profesor	
29 de septiembre	<i>Pase por arriba de la cabeza</i> Rutinas de ejercicios para fortalecer piernas	Profesor	
6 de octubre	<i>Caballito lado fuerte y lado débil</i>  <i>Rutina de ejercicio para fortalecer tren superior</i>	Profesor	





<b>13 de octubre</b>	<i>Lanzamiento, corto y largo</i> <i>Rutina de Tabata</i>	Profesor	
<b>20 de octubre</b>	<i>Trenza</i> <i>Rutina de ejercicios para fortalecer el abdomen</i>	Profesor	
<b>27 de octubre</b>	<i>Rompimientos, trenza</i> <i>Reglamentación</i>	Profesor	
<b>3 de noviembre</b>	<i>El once</i> <i>Rutina de ejercicios por medio de circuito</i>	Profesor	
<b>10 de noviembre</b>	<i>Sistemas defensivos y colectivo</i>	Profesor	
<b>17 de noviembre</b>	<i>Sistemas ofensivos y colectivos</i>	Profesor	
<b>24 de noviembre</b>	<i>Colectivo</i> <i>Reglamentación</i>	Profesor	
<b>01 de diciembre</b>	Colectivo Reglamentación	Profesor y estudiantes	
<b>08 de diciembre</b>	Sesión de retroalimentación y cierre con el grupo	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

Reglamento 2014 FIBA: [http://es.fiba.com/basketball\\_rules.com](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."

