

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
SEDE DE OCCIDENTE
DEPARTAMENTO DE EDUCACION
SECCION DE EDUCACION FISICA

CURSO: EF-2261 BALONMANO PRINCIPANTES (1)
EF-2261 BALONMANO PRINCIPANTES

IIC-93

PROFESOR: MARIO BLANCO RAMIREZ

PROGRAMA DEL CURSO

I. DESCRIPCION DEL CURSO:

El balonmano es un juego de fácil ejecución que permite poner en práctica las habilidades de los participantes en un ambiente de esparcimiento propicio para el aprendizaje de su técnica y tácticas y la programación del ejercicio físico.

Constituye el curso una valiosa oportunidad para promover una vida sana y activa.

Durante las clases se aprenderán los fundamentos técnicos, en como las reglas del juego partiendo de formaciones que introducirán a los participantes en las situaciones reales del juego mismo.

II. OBJETIVOS GENERALES DE LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS:

1. Lograr que el estudiante vea en la Actividad Deportiva un campo propicio para las prácticas del ejercicio físico ordenado, el aprendizaje de diversas técnicas deportivas y la participación en actividades recreativas y deportivas elementos que favorecen el desarrollo integral.
2. Mejorar las cultura deportiva de los estudiantes como aspecto esencial para comprender y valorar el aporte de los programas deportivos en el desarrollo de las personas y los pueblos.

III. OBJETIVOS ESPECIFICOS DEL CURSO:

1. Promover la práctica del balonmano entre los jóvenes de la región.
2. Ofrecer un espacio para la recreación y las prácticas de actividades que se desarrollen y conservar la salud física.
3. Aprender en las clases, las técnicas básicas del balonmano, su reglamento y participar en el juego activamente.

IV. UNIDADES:

a. FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO

OBJETIVOS OPERACIONALES:

Al finalizar el curso los estudiantes estarán en capacidad de:

1. Pasar el balón con precisión, empleando al menos el pase de lado y por encima del hombro, tanto en movimiento como en posición estáticas.
2. Recibir el balón correctamente, empleando la técnica adecuada según lo demanda la altura y velocidad que trae la bola, tanto estando en movimiento como estático.
3. Realizar lanzamientos a marco de todas las formas posibles.
4. Conducir el balón empleando el bote simple, y las fintas.

2. CONTENIDOS:

- A. Posición fundamental
- B. Desplazamiento de los pies
- C. Recepción del balón
- D. Pases
- E. Manejo y conducción del balón
- F. Lanzamientos

B. EL REGLAMENTO DE JUEGO:

OBJETIVOS:

Al finalizar el curso los estudiantes serán capaces de:

- a. Conocer y comprender las reglas de juego
- b. Participar en el juego cumpliendo con las reglas que regulan el mismo.

2. CONTENIDOS:

- a. El reglamento de juego

C. PREPARACIÓN FÍSICA:

OBJETIVOS OPERACIONALES:

Al finalizar el curso los estudiantes estarán en capacidad de:

- a. Realizar el esfuerzo físico que requiere el juego de balommano sin que el mismo esfuerzo, signifique un riesgo para la salud.
- b. Demostrar una condición física superior entre un 20 y un 30% de las que tenían al comienzo del curso.

2. CONTENIDOS:

- A. Ejercicios aeróbicos-
- B. Gimnasia aplicada.
- C. El estiramiento

V. ACTIVIDADES GENERALES:

A. PRACTICAS DE EJERCICIOS FISICOS:

1. Aeróbicos
2. De flexibilidad
3. De fuerza
4. Estiramiento

B. TRABAJOS INDIVIDUALES Y DE GRUPO CON BALON,

1. Estéticos
2. En movimiento

C. EXPOSICION DE TEMAS Y TRABAJOS DE GRUPO SOBRE:

1. El reglamento del balommano
2. Los ejercicios aeróbicos y la gimnasia utilitarios.

D. PRACTICAS DE JUEGO:

1. Juego dirigido
2. Juego libre

VI. EVALUACION:

1. Asistencias y participación del 80% de las lecciones
2. Dominio y aplicación de las reglas de juego
3. Ejecución de las destrezas básicas del balommano
4. Presentar los trabajos que se asignen durante el curso.

VII. BIBLIOGRAFIA:

Küster Honst. Héndbol. Editorial Kapelusz. Buenos Aires. 1976.

Balommano. Ediciones AURAS. Barcelona. 1976.