

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
SEDE DE OCCIDENTE
CIUDAD UNIVERSITARIA CARLOS MONGE ALFARO
SECCION DE EDUCACION FISICA
ACTIVIDAD DEPORTIVA

PROGRAMA

EF7111 BALONCESTO PRINCIPIANTES MASCULINO.
PROF. LIC. NORMA SOLANO ROJAS.

I. DESCRIPCION DEL CURSO:

I SEMESTRE 1995

Este curso tiene como propósito que los estudiantes adquieran los conceptos y las destrezas básicas del baloncesto. Tendrá gran importancia la participación en la clase con una actitud orientada al aprendizaje del juego, a mejorar la condición física y aumentar la cultura deportiva, guiándose por los principios que rigen el deporte y el humanismo. El curso se imparte durante un semestre con dos horas semanales.

II. OBJETIVOS GENERALES:

Al finalizar el curso los estudiantes serán capaces de:

- a.- Demostrar en la práctica el dominio de cada uno de los fundamentos del baloncesto, tanto de manera independiente y en situación de juego.
- b.- Demostrar conocimiento de las reglas de juego del baloncesto.
- c.- Comprender la importancia del juego de baloncesto y la actividad deportiva en general como un medio fundamental para el mejoramiento de la salud integral.

III. TITULOS DE LAS UNIDADES:

- a.- Deporte -Salud.
- b.- Los fundamentos básicos del baloncesto.

IV. ANALISIS DE LAS UNIDADES:

- A.- Unidad Nº 1: FUNDAMENTOS BASICOS.

1.- OBJETIVOS OPERACIONALES:

- a.- Al finalizar la unidad los estudiantes deberán ejecutar correctamente los fundamentos básicos del baloncesto de manera independiente y en situaciones de juego.

2.- CONTENIDOS:

- Elementos de juego.
 - a.- Posición básica.
 - b.- Coger y proteger el balón.
 - c.- Los pases.
 - d.- Dribling.
 - e.- Parada y
 - f.- Tiros al cesto.
 - g.- Juego sin balón.
 - h.- Defensa: a) hombre a hombre b) por zonas
 - i. Ofensiva: a) rompimiento b) juego controlado

3.- ACTIVIDADES:

- a.- Práctica individual y en grupo de cada uno de los fundamentos básicos del baloncesto empleando diversas formaciones y progresiones.
- b.- Uso de juegos predeportivos, juego dirigido y juego libre.

6.- Unidad Nº 2: EL REGLAMENTO DEL JUEGO.

1.- OBJETIVOS OPERACIONALES:

- a.- Conocer y aplicar las reglas de juego correctamente.

2.- CONTENIDO:

- a.- Reglamento del juego.

3.- ACTIVIDADES:

- a.- Aplicar las reglas del juego en situaciones independientes y en situaciones de juego correctamente.
- b.- Estudio del reglamento de manera individual y en grupos, así como charlas sobre el mismo.

C.- Unidad Nº 3: SALUD, DEPORTE Y RECREACION.

1.- OBJETIVOS OPERACIONALES:

- a.- Que los estudiantes conozcan los conceptos de salud, deporte y recreación y su influencia sobre la salud del individuo y su comunidad.

2.- CONTENIDOS:

- a.- El deporte.
- b.- La recreación.
- c.- La salud integral.

3.- ACTIVIDADES:

- a.- Investigación Bibliográfica.
- b.- Exposición de lecturas.
- c.- Trabajo en grupos.

V. EVALUACION

Para aprobar el curso los estudiantes deben asistir como mínimo el 80% de las lecciones, participando en las prácticas y presentando los trabajos que se les asignen.

BIBLIOGRAFIA

- Deon S. Everett. El Baloncesto. Editorial Hispano Europea, Barcelona, España, 1974.
- Forquet Trius Jofre. Cómo se hace un jugador de baloncesto. Editorial Sintés S.A. Barcelona, España, 1972.
- W.A. Healey. Baloncesto de ataque. Editorial Hispano Europea, 1985.
- Porrás, Warren. Reglamento Oficial de Baloncesto. Universidad Nacional. Escuela Ciencias del Deporte, 1993.