

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

Cursos: EF-7101 Baloncesto Principiantes I ciclo 96  
EF-8101

Prof. Mario Blanco R.

#### Descripción del curso:

El curso se imparte a los estudiantes interesados en aprender los fundamentos técnicos básicos del baloncesto. Para lograr lo propuesto, se emplearán diversas progresiones y formaciones así como el juego dirigido y libre.

Las actividades planeadas serán enmarcadas en un ambiente formativo y recreativo que favorezca una amplia participación de los estudiantes. Complementando el aprendizaje de los fundamentos del baloncesto, se utilizarán diversos tipos de ejercicios físicos dirigidos a mejorar la condición y salud física de los participantes.

#### OBJETIVOS GENERALES

- A-Enseñar los fundamentos técnicos del baloncesto.
- B-Promover la salud física y mental de los estudiantes.

#### UNIDADES A DESARROLLAR

- A-Fundamentos técnicos básicos del baloncesto.
- B-El Reglamento de juego.

#### UNIDAD #1

Fundamentos técnicos básicos del baloncesto.

#### Objetivos operacionales

- a-Al finalizar el curso los estudiantes deberán ejecutar correctamente los fundamentos técnicos básicos del baloncesto.
- b-Al finalizar el curso los alumnos estarán en condiciones de jugar baloncesto según lo indican las reglas de este deporte.

## Contenidos

- a- Forma correcta de coger, recibir y proteger el balón.
- b- La posición básica
- c- Conducción del balón
- d- Pases
- e- Parada y pivote
- f- Lanzamientos
- g- Juego sin balón

## Actividades

- a- Uso de progresiones y formaciones individuales y colectivas en la enseñanza de la técnica.
- b- Empleo de juegos predeportivos, juego dirigido y libre.

## UNIDAD # 2

El Reglamento de Juego del Baloncesto.

## Objetivos operacionales

- a- Demostrar en la práctica el dominio de las reglas de juego.
- b- Interpretar correctamente cada una de las reglas.

## Contenidos

- a- Reglamento de Baloncesto.

## Actividades

- a- Asignaciones
- b- Trabajos en grupo
- c- Prácticas de juego

## Evaluación

Aprobarán el curso los estudiantes que asistan y participen en un mínimo del 80 % del total de las lecciones impartidas y cumplan con los trabajos que se asignen como tareas.

## Bibliografía

- 1- Gladman, George. Baloncesto. Editorial Sintés S. A. 1974
- 2- Buscate, Miliano. Manual de Baloncesto. Editorial de Vecchi, 1.975
- 3- Forquet, Jofre. Cómo se hace un jugador de Baloncesto. Editorial Sintés S. A. 1.972