

46
47

Universidad de Costa Rica
Sede de occidente
Departamento de Ciencias dela educación
Sección de Educación Física
Actividad Deportiva
Curso EF-8221 Baloncesto Principiantes mujeres(EF-7221) Baloncesto principiantes hombres.
Ciclo lectivo I – 2004.
Prof. Lic Enrique Cantero Alfaro.

Programa del curso.

I- Descripción del curso:

Este curso tiene como propósito que los estudiantes adquieran los conocimientos y destrezas básicas del baloncesto. En el transcurso de las lecciones los alumnos aprenderán a aplicar las reglas del juego, los fundamentos técnicos básicos y los principios tácticos que le permitirán participar plenamente en el deporte.

Tendrá gran importancia la participación en la clase con una actitud orientada al aprendizaje del baloncesto y a mejorar su nivel de condición física.

II- Objetivos Generales:

- _ Contribuir con el desarrollo integral del estudiante universitario por medio de los beneficios físicos, mentales y sociales, que la actividad física progresiva y sistemática produce en los individuos.
- _ Fomentar en el estudiante una actitud positiva para el ejercicio y el deporte que establezca el hábito de la práctica deportiva sistemática, como parte del mantenimiento y desarrollo de la salud integral del estudiante.

III- Objetivos del curso:

- _ Ejecutar y aprender los diferentes fundamentos técnicos del juego de baloncesto, individual y grupalmente.
- _ Demostrar en la práctica de las lecciones el dominio de los diferentes fundamentos técnicos.
- _ Demostrar conocimientos de las reglas del juego de baloncesto.
- _ Comprender la importancia del juego de baloncesto y la actividad deportiva en general como medio fundamental para el mejoramiento de la salud integral.

IV- Contenidos:

Unidad I:

- _ Elementos del juego.

- _ Posición básica.
- _ Desplazamientos.
- Unidad II: pases:**
- _ Pase de pecho.
- _ Pase picado.
- _ Pase por encima de la cabeza.
- _ Pase de béisbol.
- Unidad III:**
- _ Conducción del balón.
- _ Conducción alta- baja.
- _ Parada simple y doble.
- Unidad IV:**
- _ Lanzamientos.
- _ Estático y suspensión .
- _ Caballito.
- Unidad V:**
- _ Elementos tácticos.
- _ Defensas: 2-1-2, 1-3-1, 1-2-2 , Hombre a hombre.
- Unidad V:**
- _ Análisis del reglamento.

V- Estrategias metodológicas:

- _ Demostración por parte del profesor de cada uno de los fundamentos técnicos básicos.
- _ Prácticas individuales y grupales. Formaciones y progresiones de enseñanza.
- _ Uso de juegos predeportivos, juegos dirigidos y juegos libres.
- _ Exposiciones, observación de juegos.
- _ Pequeñas investigaciones relacionadas con el deporte del baloncesto.

VI- Recursos:

- _ Balones de baloncesto.
- _ Gimnasio.
- _ Silbato.
- _ Pizarras.
- _ Salas de audiovisuales.
- _ Videos.

VII- Medición y evaluación:

Los siguientes puntos establecen los criterios necesarios para cursar y aprobar satisfactoriamente un curso de actividad deportiva de la universidad de Costa Rica:

- _ Podrán asistir a las lecciones los estudiantes regulares debidamente matriculados en el curso.
- _ Los cursos se aprueban con asistencia y participación activa en todas las lecciones. Por razones de fuerza mayor plenamente

comprobados, el estudiante puede justificar una ausencia durante el curso.

_ Se considera llegadas tardía, el retraso del estudiante hasta diez minutos después iniciada la lección, posterior a ese tiempo se corre ausencia.

_ El / la estudiante que no presente la indumentaria deportiva respectiva quedará ausente en dicha lección.

III- Bibliografía:

José Luis, Osama, José Juan. (1998) Baloncesto, técnica individual de
Madrid, España : Editorial Gymnos.

rós, Warren. (1993). Manual técnico pedagógico del baloncesto.
Costa Rica : Departamento de Publicaciones Universidad Nacional.

José Antonio. (1998). Metodología del baloncesto. Barcelona, España :
Editorial Paidotribo.

Chávez, Edgar. (1981). Metodología de la enseñanza del Baloncesto.
Costa Rica : Editorial EUNA.

III- Bibliografía:

, José Luis, Osama, José Juan. (1998) Baloncesto, técnica individual de
Madrid, España : Editorial Gymnos.

rós, Warren. (1993). Manual técnico pedagógico del baloncesto.
Costa Rica : Departamento de Publicaciones Universidad Nacional.

sé Antonio. (1998). Metodología del baloncesto. Barcelona, España :
Editorial Paidotribo.

Chávez, Edgar. (1981). Metodología de la enseñanza del Baloncesto.
Costa Rica : Editorial EUNA.