

**UNIVERSIDAD DE COSTA RICA**  
**SEDE DE OCCIDENTE**  
**SECCION DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCACION**  
Curso Baloncesto Principiantes Mujeres  
EF-7221  
I Ciclo Lectivo de 2009

Lic Enrique Cantero Alfaro.

**PROGRAMA DEL CURSO**

**Créditos:** no tiene créditos.

**Número de horas semanales:** dos

**Horario:** Grupo 01: Miércoles de 15:00 a 16:50 p.m.

**I. Descripción:**

El Presente curso tiene como finalidad brindar al estudiante universitario la oportunidad de adquirir o mejorar sus destrezas en el deporte del baloncesto, por medio de prácticas individuales y de conjunto. Además pretende educar al estudiante para la práctica del deporte en general.

**II. Objetivos generales de la Actividad Deportiva .**

- a) Contribuir con el desarrollo integral de los y las 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 y las 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 del curso:**

Al finalizar el curso el estudiante será capaz de:

- a) Ejecutar dos diferentes tipos de dribling, paradas, pases y lanzamientos en situación de juego.
- b) Poner en práctica al menos dos principios básicos de la marcación uno contra uno durante un partido de baloncesto
- c) Reconocer y ejecutar los movimientos básicos de al menos una zona defensiva durante un partido de baloncesto.
- d) Mejorar el puntaje del test físico técnico aplicado al principio del semestre.

#### **IV. Contenidos**

El programa del curso se desarrollará con base en la siguiente lista de contenidos, la cual puede ser modificada siempre que se conserve la orientación general del curso dada por los objetivos.

- Acondicionamiento físico.
- Familiarización con el balón
- Dribling
- Pases
- Parada simple y parada doble
- Pivote
- Fintas
- Lanzamientos
- Principios básicos defensivos
- Uno vs uno
- Pantallas
- Rompimientos (situación de ataque en ventaja numérica)
- Zonas 2-1-2 y 1-3-1
- Generalidades del reglamento de FIBA

#### **V. Estrategias metodológicas:**

- Explicación y demostración de la destreza por parte de él profesor o el asistente.
- Prácticas individuales, en parejas y grupales.
- Participación en un Torneo Interno.

#### **VI. Recursos didácticos:**

- Gimnasio .
- Sala de audiovisuales .
- Balones de baloncesto
- Pizarra, cronómetro, tablillas de faltas, hojas de anotación para partidos.

#### **VII. Criterios de Evaluación:**

Las siguientes normas establecen los criterios necesarios para cursar y aprobar satisfactoriamente un curso de Actividad Deportiva de la Sección de Educación Física y Deportes de la Sede de Occidente , U.C.R.

1. Podrán asistir a lecciones los(as) estudiantes universitarios(as) debidamente matriculados(as) en el respectivo curso.

2. Los cursos de Actividad Deportiva se aprueban con la **asistencia y participación activa en TODAS las lecciones**. Si un estudiante se niega a participar **ACTIVAMENTE** en una lección, automáticamente queda ausente en ella.
3. De acuerdo con el Artículo 24 del *Reglamento de Régimen Académico Estudiantil*, el(la) estudiante podrá **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. Se considera llegada tardía al retraso de él (la) estudiante hasta los primeros 10 minutos de **cada lección**. Posterior a este tiempo, la llegada tardía se convierte en ausencia. Dos tardías conforman una ausencia.
5. El(la) estudiante que no se presente con la indumentaria deportiva respectiva para el curso matriculado queda ausente en la(s) lección(es).

### VIII. Cronograma

Semana	Contenido	Actividad especial
Marzo 11	Presentación del curso	Elementos básicos del juego de baloncesto
Marzo 18	Pre-test físico técnico, diagnóstico	Colectivo Diagnóstico
Marzo 25	Familiarización con balón, parada simple y doble y pivots	Explicar valoración del IMC, y milla
Abril 1	Conducción del balón	Importancia del calentamiento
Abril 15	Tipos de pases	Ejercicio aeróbico
Abril 22	Pases en desplazamiento	Fuerza (circuito)
Abril 29	Lanzamiento estático y en suspensión	Análisis de reglamento de juego
Mayo 6	Practica en conjunto de los fundamentos vistos	Análisis de reglamento de juego Charla . Invitado especial
Mayo 13	Lanzamiento de caballito	Análisis de reglamento de juego
Mayo 20	Ejercicio de trenza y otros	Juego dirigido poniendo en práctica los tipos de defensa
Mayo 27	Defensa 2-1-2 2-3 1-3-1	
Junio 3	Repaso de fundamentos vistos en clase	Juego dirigido
Junio10	Principios básicos ofensivos	Juego dirigido
Junio 17	Torneo interno	Planear equipos torneo interno y externo
Junio 24	Torneo Interno	Partidos
Julio 2	Torneo Interno y evaluación del curso	Partidos

## **IX. Bibliografía**

DeVenzio, D. (1983). Cosas que el buen jugador de baloncesto debería saber. Ed. Olimpia, San José.

Dwyer, B. (1979). Zonas: cómo atacarlas y cómo defenderlas. Ed. VILLENA., Madrid.

Oliveira Betran Javier. (1998) 1250 ejercicios y juegos del baloncesto. Barcelona , España: Editorial Paidotribo.

Porras Quirós, Warren. (1993). Manual técnico pedagógico del baloncesto. Heredia, Costa Rica: Editorial EUNA.

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

Sandoval Chavez, Edgar. (1981). Metodología de la enseñanza del baloncesto. Heredia Costa Rica: Editorial EUNA

Santos, R. (1990). Baloncesto básico. Ed. Alhambra.

Wall. K. y García, F. (1982). Elementos prácticos del baloncesto. Ed. MAPON-Caracas.