

**UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**

**NOMBRE DEL CURSO: ACTIVIDAD DEPORTIVA BALONCESTO MUJERES
NIVEL: PRINCIPIANTES
CÓDIGO: EF-7221
HORAS SEMANALES: 2 (PRÁCTICA)
CRÉDITOS: 0**

I CICLO 2010

Lic. Tyrone Loría Calderón

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

El curso de baloncesto para principiantes en la Actividad Deportiva está orientado fundamentalmente a contactar a los estudiantes con los fundamentos y principios básicos de esta disciplina. Se les formará globalmente en la práctica de las destrezas y su análisis dentro de un ambiente caracterizado por el respeto y el compañerismo.

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.

OBJETIVOS ESPECIFICOS DEL CURSO

Durante el curso los estudiantes:

- A) Conocerán y aplicarán las diferentes reglas de juego durante los colectivos.
- B) Aplicarán durante el juego los principios básicos que comprende el programa.
- C) Desarrollarán las actividades en un ambiente de respeto y compañerismo.

CONTENIDOS

- A) Acondicionamiento físico general y específico.
- B) Desplazamientos
- C) Transferencia del balón: pase de pecho, picado, sobre la cabeza, de béisbol
- D) Manejo del balón: control, dribling, pivote, parada simple, parada doble, rebote.
- E) Lanzamiento: recepción, caballito, estático, en salto.
- F) Rompimiento: trenza, 2 vs 1, 3 vs 2, el once
- G) Sistemas defensivos
- H) Sistemas ofensivos
- I) Reglamentación del juego

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

Las actividades se desarrollarán mediante el uso de métodos participativos en los que se favorezca el logro de los objetivos y las interrelaciones personales de los estudiantes, llevándolos progresivamente desde las actividades en pequeños grupos hasta grupos grandes, en situación de juego colectivo.

Se recurrirá a juegos en espacios reducidos, al trabajo en estaciones y al juego colectivo, buscando poner en actividad constante a los estudiantes la mayor parte posible del tiempo de clase. Además, se emplearán ayudas visuales para facilitar ciertas explicaciones técnico-tácticas, cuando así se requiera.

Participación de los estudiantes en un Torneo Interno.

ACTIVIDADES DE MEDIACIÓN

Se desarrollará el trabajo en equipo, buscando la máxima participación de los y las estudiantes matriculadas en el curso. Además se desarrollará el trabajo en parejas, tríos y demás, no dejando de lado la práctica individual y el refuerzo constante.

RECURSOS

Cancha oficial de baloncesto.

15 balones.

Tableros de baloncesto

Aros

30 conos.

Silbato

Carteles con esquemas (posiciones básicas defensivas y de ataque).

EVALUACIÓN

- Podrán asistir a lecciones los estudiantes universitarios regulares y debidamente matriculados en el curso.
- La evaluación de este curso es de tipo formativa
- Los cursos de Actividad Deportiva se aprueban con la **asistencia y participación activa en TODAS las lecciones**. Sí un estudiante se niega a participar ACTIVAMENTE en una lección, automáticamente queda ausente en ella.
- 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".
- Se considera llegada tardía, el retraso del estudiante hasta los primeros diez minutos de iniciada la lección. Posterior a este tiempo se convierte en ausencia. Dos llegadas tardías conforman una ausencia.

- El estudiante deberá presentarse a las lecciones con ropa deportiva, entendiéndose pantaloneta (no pantalón corto, ni de mezclilla), ó licra, camiseta, zapatos tenis, y medias. La presentación con ropa no deportiva implica ausencia.

CRONOGRAMA

FECHA	CONTENIDO	A CARGO DE	NOTAS
10 Marzo	<i>Actividad introductoria</i>	Profesor y estudiantes	Discusión del programa. Reglas del curso.
17 Marzo	<i>Desplazamientos sin balón y familiarización con balón</i>	Profesor	
24 Marzo	Dribling, control Pivote, parada simple y doble	Profesor	
31 Marzo	Semana santa	libre	
7 Abril	<i>Pase de pecho, picado</i>	Profesor	
14 Abril	<i>Pase por arriba de la cabeza, de béisbol</i>	Profesor	
21 Abril	<i>Repaso pases, pivote y paradas</i>	Profesor	
28 Abril	<i>Caballito lado débil</i>	Profesor	
5 Mayo	<i>Caballito lado fuerte</i>	Profesor	
12 Mayo	<i>Caballito, lanzamiento, corto y largo</i>	Profesor	
19 Mayo	<i>Rompimientos, trenza</i>	Profesor	
26 Mayo	<i>Rompimientos, el once</i>	Profesor	
2 Junio	<i>Sistemas defensivos</i>	Profesor	
9 Junio	<i>Sistemas ofensivos</i>	Profesor	
16 Junio	<i>Situación de juego</i>	Profesor	
23 Junio	<i>Torneo interno</i>	Profesor	
30 Junio	Torneo y FINAL del curso	Profesor y estudiantes	

Nota: Los contenidos del curso son sumativos, es decir que, sesión tras sesión se incorporan (desde el calentamiento y el trabajo general) los contenidos de las clases pasadas.