



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

PROGRAMA DE BALONCESTO PRINCIPIANTES HOMBRES

EF-7221

Lic. Tyrone Loría Calderón
II Semestre del 2010

Horario: Lunes de 10 a.m. a 11:40 a.m.
Grupo: 02

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 física:

- 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.

04

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 la profesora o el asistente.
- Prácticas individuales, en parejas y grupales.
- Participación en un Torneo Interno.

VI. Recursos didácticos:

- Cancha de baloncesto.
- Conos, aros, colchonetas, cuerdas.
- 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 Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidad de Costa Rica:

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 del (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 (licra, buzo, pantaloneta deportiva, camiseta, vestido de baño, gorra de baño, zapatos tenis, o tacos para fútbol, según sea el caso), **queda ausente** en la(s) lección(es).

VIII. Cronograma

Semana	Día	Mes	Actividad
1	9	Agosto	Presentación del curso
2	16		Pretest físico técnico, diagnóstico (colectivo)
3	23		Familiarización con balón, parada simple y doble y pivots
4	30		Técnica de lanzamiento y pases estáticos
5	6	Setiembre	Caballito por lado débil y fuerte, uno contra uno
6	13		Pases en desplazamiento y uno contra uno
7	20		Rompimiento de 1,2 y 3 personas, trenza de 3 y ataque 2 vs 1
8	27		Trenza de 3 y de 5, defensa en L
9	4	Octubre	Ejercicio del 11
10	11		Acondicionamiento físico
11	18		Ajuste (Repaso de contenidos)
12	25		Sistemas defensivos (2-1-2)
13	1	Noviembre	Sistemas ofensivos
14	8		Postest
15	15		Torneo Interno
16	22		Torneo Interno
17	29		Fin del curso / Actividad Social

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.

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. VILLEN A., Madrid.

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

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

X. Otros:

"Este documento es propiedad intelectual de la Escuela de Educación Física y Deporte, de la Facultad de Educación, la Universidad de Costa Rica y del autor. Prohibida la reproducción total o parcial del plan de estudios programa de curso sin la debida autorización del autor del programa y del coordinador de la Escuela de Educación Física. Una vez autorizada la reproducción total o parcial de este documento, debe citarse la fuente y el autor del documento en la primera página del programa de curso de la institución que lo ha reproducido."