



**UNIVERSIDAD DE COSTA RICA  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES  
Recinto de Tacares**

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

**I CICLO 2012**

**M.Sc. Mynor Rodríguez Hernández  
e-mail: [mynor.rodriguez@ucr.ac.cr](mailto:mynor.rodriguez@ucr.ac.cr)  
Oficina: 03 Gimnasio /Tel: 2511-7156 / 89800016**

**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.

## 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.

25 balones.

Tableros de baloncesto

Aros

30 conos.

Silbato

Pizarra, marcadores, borrador (posiciones básicas defensivas y de ataque).

## 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) regulares y 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 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 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 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), **quedará ausente en la(s) lección(es)**.

#### CRONOGRAMA

FECHA	CONTENIDO	A CARGO DE	Observaciones
05 de marzo	<i>Actividad introductoria</i>	Profesor y estudiantes	Discusión del programa. Reglas del curso.
12 de marzo	<i>Desplazamientos sin balón</i>	Profesor	
19 de marzo	Dribling, control, pivote, parada simple y doble	Profesor	
26 de marzo	<i>Pase de pecho, picado</i>	Profesor	
02 de abril	<b>SEMANA SANTA</b>		
09 de abril	<i>Pase por arriba de la cabeza, de béisbol</i>	Profesor	
16 de abril	<i>Repaso pases</i>	Profesor	
23 de abril	<i>pivote y paradas</i>		
30 de abril	<i>Caballito lado débil y fuerte</i>	Profesor	
07 de mayo	<i>Lanzamiento</i>		
14 de mayo	<i>Caballito, lanzamiento, corto y largo, parada y lanzamiento</i>	Profesor	
21 de mayo	<i>Rompimientos, trenza</i>	Profesor	
28 de mayo	<i>ACSM (no hay clases)</i>		
04 de junio	<i>Rompimientos, el once</i>	Profesor	
11 de junio	<i>Sistemas defensivos</i>	Profesor	
18 de junio	<i>Sistemas ofensivos</i>	Profesor	
25 de Junio	<b>SESIÓN RECREATIVA FINAL, EVALUACIÓN DEL CURSO</b>	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.