



---

## SECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

---

Juntos avanzamos por la senda de los procesos de autoevaluación.

---

### **ACTIVIDAD DEPORTIVA BALONCESTO PRINCIPIANTES HOMBRES EF-7221 I CICLO, 2014**

Créditos: 0

Horas por semana: 2 horas Prácticas.

Profesor: Diego Moya Castro.

Correo electrónico: [diegofrancisco.moya@ucr.ac.cr](mailto:diegofrancisco.moya@ucr.ac.cr)

Oficina: 25117156

Grupo 01: Jueves

#### **I. DESCRIPCIÓN DEL CURSO**

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 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 dribbling, 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.

Teléfonos: 2511-7072 / Fax. 2445-6005

Correo Electrónico: [educación.so@ucr.ac.cr](mailto:educación.so@ucr.ac.cr) Página Web: <http://www.so.ucr.ac.cr>



- c) Reconocer y ejecutar los movimientos básicos de al menos una zona defensiva durante un partido de baloncesto.
- d) Mejorar aspectos físicos en el estudiante, aplicados en la práctica del baloncesto.

#### **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
- Caballito lado fuerte y lado débil
- Lanzamientos
- Uno vs uno
- Pantallas
- El once
- Rompimientos (situación de ataque en ventaja numérica)
- Sistema ofensivo y defensivo
- Generalidades del reglamento de FIBA

#### **V. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS:**

- Explicación y demostración de la destreza por parte del profesor o el asistente.
- Prácticas individuales, en parejas y grupales.
- Colectivos entre los estudiantes.

#### **VI. RECURSOS DIDÁCTICOS**

- Gimnasio.
- Tableros.
- Conos, colchonetas, bancas, aros, cuerdas.
- Balones de baloncesto.
- Pizarra, cronómetro, 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 Universidad de Costa Rica:

1. Podrán asistir a lecciones los estudiantes universitarios debidamente matriculados 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 (pantalóneta (no pantalón corto, ni de mezclilla), ó licra, camiseta, zapatos tenis, y medias), **queda ausente** en la(s) lección(es).

## VIII. CRONOGRAMA

FECHA	CONTENIDO	A CARGO DE	NOTAS
13 de Marzo	Actividad introductoria	Profesor y estudiantes	Discusión del programa. Reglas del curso.
20 de Marzo	Ambientación, Posiciones básicas de las jugadoras.	Profesor	
27 de Marzo	Desplazamientos sin balón, Dribling, control.	Profesor	
03 de Abril	Pivote, parada simple y doble	Profesor	



<b>10 de Abril</b>	Pase de Pecho, Picado.	Profesor	
<b>17 de Abril</b>	<b>Semana Santa</b>		
<b>24 de Abril</b>	Pase con dos manos sobre la cabeza, Beisbol, Pase de Entrega.	Profesor	<b>Semana U</b>
<b>01 de Mayo</b>	<b>Feriado</b>		
<b>08 de Mayo</b>	Caballito lado fuerte y lado débil.	Profesor	
<b>15 de Mayo</b>	Lanzamiento básico (California), Tiro libre, lanzamiento en suspensión (Jumping).	Profesor	<b>Simposio</b>
<b>22 de Mayo</b>	Trenza- Rompimientos	Profesor	
<b>29 de Mayo</b>	El Once	Profesor	
<b>05 de Junio</b>	Sistemas defensivos y Pantallas	Profesor	
<b>12 de Junio</b>	Sistemas ofensivos	Profesor	
<b>19 de Junio</b>	Colectivo	Estudiantes	
<b>26 de Junio</b>	<b>SESIÓN RECREATIVA FINAL</b>	Profesor y estudiantes	

## IX. BIBLIOGRAFÍA

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

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

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

Porras, W. (1993). Baloncesto: manual – técnico – pedagógico. Ed. Universidad Nacional.