



## SECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

Juntos avanzamos por la senda de los procesos de autoevaluación.

### **ACTIVIDAD DEPORTIVA BALONCESTO MUJERES EF-8221 II CICLO, 2014**

Grupo 01: martes

Código: EF- 8221

Créditos: 0

Horas por semana: 2 horas Prácticas.

Profesora: Lic. María Auxiliadora Vargas Villalobos.

Correo: [edufipilates@gmail.com](mailto:edufipilates@gmail.com) / 25117156.

**I. Descripción del curso:** El curso de baloncesto para principiantes en la actividad deportiva está orientado fundamentalmente a contactar a las 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 trabajo en equipo.

#### **II. Objetivo General:**

- A) Contribuir con el desarrollo integral de las estudiantes universitarias por medio de los beneficios físicos, mentales y sociales que la actividad deportiva progresiva y sistemática produce en los individuos.
- B) Fomentar en 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 específicos**

- A) Aplicar durante el juego los principios básicos que comprende el programa.
- B) Conocer y aplicarán las diferentes reglas de juego durante los colectivos.
- C) Desarrollar las actividades en un ambiente de respeto y trabajo en equipo.



#### IV. CONTENIDO PROGRAMÁTICO

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

#### V. SISTEMA DE EVALUACIÓN Y CRONOGRAMA

Podrán asistir a lecciones los estudiantes universitarios regulares y debidamente matriculados en el curso.

El curso se aprueba con la asistencia y participación activa a todas las lecciones. Por razones de fuerza mayor plenamente comprobadas, la estudiante podrá justificar por escrito una ausencia durante el transcurso del ciclo lectivo. En todo caso, de mutuo acuerdo con el profesor, deberá reponer su lección.

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, entiéndase pantaloneta (no pantalón corto, ni de mezclilla), ó licra, camiseta, zapatos tenis, y medias. La presentación con ropa no deportiva implica ausencia.

FECHA	CONTENIDO	A CARGO DE	NOTAS
12 Agosto	Actividad introductoria	Profesor y estudiantes	Discusión del programa. Reglas del curso.
19 Agosto	Ambientación, Posiciones básicas de las jugadoras.	Profesor	
26 Agosto	Desplazamientos sin balón, Dribling, control.	Profesor	
02 Septiembre	Pivote, parada simple y doble	Profesor	
09 Septiembre	Pase de Pecho, Picado.	Profesor	
16 Septiembre	Semana Santa		



<b>23 Septiembre</b>	Pase con dos manos sobre la cabeza, Beisbol, Pase de Entrega.	Profesor	
<b>30 Septiembre</b>	Caballito lado fuerte y lado débil.	Profesor	
<b>07 Octubre</b>	Lanzamiento básico (California), Tiro libre, lanzamiento en suspensión (Jumping).	Profesor	
<b>14 Octubre</b>	Lanzamiento, corto y largo, Colectivo (Capacitación).	Profesor	
<b>21 Octubre</b>	Trenza- Rompimientos	Profesor	
<b>28 Octubre</b>	El Once-	Profesor	
<b>04 Noviembre</b>	Sistemas defensivos Pantallas	Profesor	
<b>11 Noviembre</b>	Sistemas ofensivos	Profesor	
<b>18 Noviembre</b>	Colectivo	Profesor	
<b>25 Noviembre</b>	SESIÓN RECREATIVA FINAL	Profesor y estudiantes	

**Nota:** Los contenidos del curso son sumativos.

## VI. METODOLOGÍA

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.

Cancha oficial de baloncesto.

25 balones.

Tableros de baloncesto-Aros

Conos, Colchonetas, Bastones, Ligas, Cuerdas.

Silbato

Pizarra (posiciones básicas defensivas y de ataque).

## VII. BIBLIOGRAFIA

Federación Española de Baloncesto. (2010). Reglas Oficiales del Baloncesto. FIBA

Foran, B., Pound, R. (2007). Complete Conditioning for Basketball. Human Kinetics. USA

Krause J. Meyer, D. and Meyer, J. (2008) Basketball Skills & Drills, Third Edition. Human Kinetics. USA.