



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

SEDE DE OCCIDENTE

CIUDAD UNIVERSITARIA CARLOS MONGE ALFARO

DEPARTAMENTO CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CURSO: Baloncesto Principiantes Mujeres

SIGLA: EF-8221

CRÉDITOS: 0

REQUISITO: No tiene

HORAS: 9:00 a 10:50

PERÍODO: I Ciclo, 2015

PROFESOR: Lic. María Auxiliadora Vargas Villalobos

CORREO: edufipilates@gmail.com

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

Teléfonos: 2511-7156 / Fax. 2445-6005

Correo Electrónico: educación.so@ucr.ac.cr Página Web: <http://www.so.ucr.ac.cr>



parte del mantenimiento y desarrollo de la salud integral de los y las estudiantes.

OBJETIVOS ESPECIFICOS DEL CURSO

Durante el curso las 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

Teléfonos: 2511-7156 / Fax. 2445-6005



mayor parte posible del tiempo de clase. Además, se emplearán ayudas visuales para facilitar ciertas explicaciones técnico-tácticas, cuando así se requiera.

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

30 conos.

Silbato

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

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- 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, tenis, y medias. La presentación con ropa no deportiva implica ausencia.

CRONOGRAMA

FECHA	CONTENIDO	A CARGO DE	NOTAS
10 Marzo	<i>Actividad introductoria</i>	Profesora y estudiantes	Discusión del programa. Reglas del curso.
17 Marzo	<i>Ambientación- Acondicionamiento Físico</i>	Profesora	
24 Marzo	<i>Dribling, control</i>	Profesora	
31 Marzo	Semana Santa		
07 Abril	<i>Pivote, parada simple y doble</i>	Profesora	
14 Abril	Pase de pecho, picado	Profesora	
21 Abril	<i>Pase por arriba de la cabeza</i>	Profesora	
28 Abril	<i>Caballito lado fuerte y lado débil</i>	Profesora	40 Aniversario
05 Mayo	<i>Caballito, repaso</i>	Profesora	
12 Mayo	<i>Lanzamiento, corto y largo</i>	Profesora	Simposio UCR

Teléfonos: 2511-7156 / Fax. 2445-6005

Correo Electrónico: educación.so@ucr.ac.cr Página Web: <http://www.so.ucr.ac.cr>



19 Mayo	<i>Trenza</i>	Profesora	
26 Mayo	<i>Rompimientos, trenza</i>	Profesora	
02 Junio	<i>El once</i>	Profesora	
09 Junio	<i>Sistemas defensivos</i>	Profesora	
16 Junio	<i>Sistemas ofensivos</i>	Profesor a	
23 Junio	<i>Colectivo</i>	Profesora y estudiantes	
30 Junio	SESIÓN RECREATIVA FINAL	Profesora 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.

Bibliografía:

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.