



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

SEDE DE OCCIDENTE

CIUDAD UNIVERSITARIA CARLOS MONGE ALFARO DEPARTAMENTO CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Curso: Actividad Deportiva Baloncesto Femenino Principiantes

Sigla: EF-8221

Grupo: 01

Créditos: 0

Requisitos: No tiene

Modalidad: Práctico

Horario: Jueves 10 a 11.50 (2 horas prácticas)

Periodo: II Ciclo 2016

Profesor: Licda María de los Ángeles Ramírez Ruiz

Correo: maria.ramirezruiz@ucr.ac.cr **Oficina:** 25117154

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 compañerismo.

II -OBJETIVOS GENERALES DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

- 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.

Teléfonos: 2511-7072 / Fax. 2445-6005

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



III- 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.

IV-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

V-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.

Teléfonos: 2511-7072 / Fax. 2445-6005

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



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.

VI-RECURSOS DIDÁCTICOS

Cancha oficial de baloncesto.

25 balones.

Tableros de baloncesto

Aros

30 conos.

Silbato

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

VII-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.

Teléfonos: 2511-7072 / Fax. 2445-6005

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



VIII-CRONOGRAMA

FECHA	CONTENIDO	A CARGO DE	NOTAS
11 Agosto	<i>Actividad introductoria</i>	Profesora y estudiantes	Discusión del programa. Reglas del curso.
18 Agosto	<i>Ambientación- Acondicionamiento Físico</i>	Profesora	
25 Agosto	<i>Dribling, control</i>	Profesora	
01 Setiembre	<i>Pivote, parada simple y doble</i>	Profesora	
08 Setiembre	Pase de pecho, picado	Profesora	
15 Setiembre	<i>Celebración de la independencia de Costa Rica</i>		Feriado por ley.
22 Setiembre	<i>Pase por arriba de la cabeza</i>	Profesora	
29 Setiembre	<i>Caballito lado fuerte y lado débil</i>	Profesora	
06 Octubre	<i>Lanzamiento, corto y largo</i>	Profesora	
13 Octubre	<i>Trenza</i>	Profesora	
20 Octubre	<i>Rompimientos, trenza</i>	Profesora	
27 Octubre	<i>El once</i>	Profesora	

Teléfonos: 2511-7072 / Fax. 2445-6005

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



03 Noviembre	<i>Sistemas defensivos y colectivo</i>	Profesora	
10 Noviembre	<i>Sistemas ofensivos y colectivos</i>	Profesora	
17 Noviembre	<i>Colectivo</i>	Profesor a	
24 Noviembre	Colectivo	Profesora	
01 Diciembre	Sesión recreativa	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.

IX-BIBLIOGRAFIA

Lectura Obligatoria

Reglamento 2014 FIBA: http://es.fiba.com/basketball_rules.com

Lectura Complementaria

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

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."

Teléfonos: 2511-7072 / Fax. 2445-6005

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