



**UNIVERSIDAD DE COSTA RICA**

**SEDE DE OCCIDENTE**

**CIUDAD UNIVERSITARIA CARLOS MONGE ALFARO**

**DEPARTAMENTO CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**CURSO: Actividad Deportiva Baloncesto Principiantes Hombres**

**SIGLA: EF-7221**

**CRÉDITOS: 0**

**REQUISITO: No tiene**

**HORARIO: Miércoles 10:00 a 11:50 (2 horas Prácticas)**

**PERÍODO: I Ciclo, 2017**

**PROFESOR: Carlos Benavides Sancho**

**CORREO ELECTRÓNICO: deportivas.ucr.so@gmail.com**

**OFICINA: 25117156/25117513**

**GRUPO: 01**

**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**

- 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 ESPECÍFICOS

Al finalizar el curso, los estudiantes:

- a) Ejecutarán dos diferentes tipos de dribling, paradas, pases y lanzamientos en situación de juego.
- b) Pondrán en práctica al menos dos principios básicos de la marcación uno contra uno durante un partido de baloncesto.
- c) Reconocerán y ejecutar los movimientos básicos de al menos una zona defensiva durante un partido de baloncesto.
- d) Mejorarán aspectos físicos en el estudiante, aplicados en la práctica del baloncesto.

### IV. CONTENIDOS TEMÁTICOS

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:** gimnasio, tableros, conos, bancas, aros, cuerdas, balones de baloncesto, pizarra, cronómetro, hojas de anotación para partido, silbato.

## VII. CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

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. El o la estudiante podrá reponer una lección por mutuo acuerdo con el profesor, en alguno de los cursos establecidos por el mismo.
5. 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.
6. El estudiante que **no se presente con la indumentaria deportiva respectiva** para el curso matriculado (pantalóneta (NO pantalón corto, ni de mezclilla), camiseta, zapatos tenis, y medias), **queda ausente** en la(s) lección(es).
7. Se desarrollará el trabajo en equipo, buscando la evaluación formativa, máxima participación de los estudiantes matriculados en el curso.



## VIII. CRONOGRAMA

| FECHA       | CONTENIDO  | A CARGO DE             | NOTAS                                     |
|-------------|--|------------------------|---|
| 14 de marzo | Actividad introductoria  | Profesor y estudiantes | Discusión del programa. Reglas del curso. |
| 21 de marzo | Ambientación, Posiciones básicas de los jugadores.                               | Profesor               |   |
| 28 de marzo | Desplazamientos sin balón, Dribling, control                                     | Profesor               |   |
| 4 de abril  | Acondicionamiento físico   | Profesor               |   |
| 11 de abril | Pivote, parada simple y doble  | Profesor               | <b>SEMANA SANTA</b>                       |
| 18 de abril | Pase de Pecho, Picado  |                        |   |
| 25 de abril | Pase con dos manos sobre la cabeza, Béisbol, Pase de Entrega                     | Profesor               | <b>SEMANA U</b>                           |
| 2 de mayo   | Caballito lado fuerte y lado débil   | Profesor               |   |
| 9 de mayo   | Lanzamiento básico (California), Tiro libre, lanzamiento en suspensión (Jumping) | Profesor               |   |
| 16 de mayo  | Trenza- Rompimientos   | Profesor               | <b>SIMPOSIO UCR</b>                       |
| 23 de mayo  | El Once  | Profesor               |   |
| 30 de mayo  | Sistemas defensivos y Pantallas  | Profesor               |   |
| 6 de junio  | Acondicionamiento físico y colectivo   | Profesor               |   |
| 13 de junio | Sistemas ofensivos   | Profesor               |   |
| 20 de junio | Colectivo  | Estudiantes            |   |
| 27 de junio | Colectivo  | Estudiantes            |   |
| 4 de julio  | <b>SESIÓN RECREATIVA FINAL</b>   | Profesor y estudiantes |   |

## IX. INDICACIONES GENERALES



Es deber del estudiante comunicar y comprobar alguna situación especial de salud, lesión o embarazo, esto para adaptar las actividades o suspender algunas de ellas.

## X. REFERENCIAS

### Lecturas Obligatorias

Federación Internacional de Baloncesto. Reglas Oficiales de Baloncesto 2014, aprobadas por la Comité Central de la FIBA en Febrero del 2014.  
Recuperado de  
[http://www.fiba.com/downloads/Rules/2014/Official\\_Basketball\\_Rules\\_2014\\_Y.pdf](http://www.fiba.com/downloads/Rules/2014/Official_Basketball_Rules_2014_Y.pdf)

Federación Española de Baloncesto. Reglas Oficiales de Baloncesto 2014, aprobadas por la Comité Central de la FIBA en Febrero del 2014.  
Recuperado de  
<http://www.fabasket.com/docum/Reglas%20de%20Juego%20FIBA%202014.pdf>

### Lecturas Complementarias

Mora, R. (2009). *Baloncesto*. El Cid Editor/Apuntes. Disponible en Sibdi (e-brary)  
<http://site.ebrary.com/lib/sibdilibrosp/detail.action?docID=10316511&p00=balonces to>

## XI. 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."