



**UNIVERSIDAD DE COSTA RICA  
SEDE DE OCCIDENTE  
CIUDAD UNIVERSITARIA CARLOS MONGE ALFARO  
DEPARTAMENTO CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**CURSO:** Actividad Deportiva Baloncesto Hombres Principiantes

**SIGLA:** EF7221

**CRÉDITOS:** 0

**REQUISITO:** No tiene

**MODALIDAD:** Práctico.

**HORARIO:** Miércoles 08:00-09:50 (2 horas Prácticas)

**PERÍODO:** I Ciclo, 2020

**PROFESORA:** Licda. María de los Ángeles Ramírez Ruiz **CORREO**

**ELECTRÓNICO:** marielitosramirez@hotmail.com **OFICINA:** 25117154

**GRUPO:** 01

**I -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.

**II -OBJETIVOS GENERALES DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA**

- A) Contribuir con el desarrollo integral de los 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 ESPECIFICOS DEL CURSO

Durante el curso los estudiantes:

- A) Conocerán las diferentes reglas de juego por medio de lecturas del reglamento de baloncesto.
- B) Aplicarán por medio de actividades individuales los principios básicos que comprende el programa.
- C) Conocer diferentes tipos de rutinas para fortalecer el cuerpo en general.

### 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

- Explicación y demostración por parte de la docente, mediante vídeo o documentos que serán compartidos mediante el correo electrónico institucional.
- Ejecución por parte de los estudiantes: prácticas individuales y devolución de evidencias (foto o vídeos cortos) que enviarán mediante correo o el grupo el grupo de WhatsApp.

Realimentación semanal respecto a la técnica aplicada en las prácticas individual.





## VI-RECURSOS DIDÁCTICOS

- Computadora
- Teléfono
- Implementos básicos para algunas sesiones (palos de escoba, paños, botellas, galones y balón)

## VII-CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Podrán participar de las lecciones los y las estudiantes universitarias debidamente matriculadas en el respectivo curso.
2. Los cursos de Actividad Deportiva se aprueban con la **participación activa en TODAS las lecciones**. Si un estudiante no entrega la evidencia semanal, automáticamente queda ausente en ella.
3. De acuerdo con el Artículo 24 del *Reglamento de Régimen Académico Estudiantil*, los estudiantes podrán **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. La docente a cargo del curso, entregará el trabajo semanal asignado, mínimo un día antes. En el caso de los estudiantes, enviarán sus evidencias el día y horario del curso (fotografías, vídeos o documento según la asignación).
5. Independientemente si la clase es presencial o virtual es necesario los estudiantes utilicen la indumentaria deportiva respectiva para el curso matriculado (pantaloneta (NO pantalón corto, ni de mezclilla), ó licra a la altura de la rodilla o larga, camiseta, zapatos tenis, y medias), de no vestir según lo indicado **queda ausente** en la(s) lección(es).
6. Al final del curso, las notas se reportarán como “AP” para aquellas personas que aprueben el curso o como “NAP” para las personas que lo reprueban.



## VIII-CRONOGRAMA

FECHA	CONTENIDO	A CARGO DE	NOTAS
11 marzo	<i>Actividad introductoria</i>	Profesora y estudiantes	Discusión del programa. Reglas del curso.
18 marzo	<i>Ambientación- Acondicionamiento Físico</i>	Profesora	
25 marzo	<i>Dribling, control</i>	Profesora	
01 abril	<i>Pivote, parada simple y doble</i>	Profesora	
08 abril	<i>Semana Santa</i>		<b>Semana Santa</b>
15 abril	Responder un cuestionario  Lectura del reglamento de baloncesto  Pase de pecho, picado	Profesora	
22 abril	<i>Pase por arriba de la cabeza</i> Rutinas de ejercicios para fortalecer piernas	Profesora	
29 abril	<i>Caballito lado fuerte y lado débil</i>  <i>Rutina de ejercicio para</i>	Profesora	<b>Semana Universitaria</b>



	<i>fortalecer tren superior</i>		
<b>06 mayo</b>	<i>Lanzamiento, corto y largo</i>  <i>Rutina de Tabata</i>	Profesora	
<b>13 mayo</b>	<i>Trenza</i>  <i>Rutina de ejercicios para fortalecer el abdomen</i>	Profesora	
<b>20 mayo</b>	<i>Rompimientos, trenza</i>  <i>Reglamentación</i>	Profesora	
<b>27 mayo</b>	<i>El once</i>  <i>Rutina de ejercicios por medio de circuito</i>	Profesora	
<b>03 junio</b>	<i>Sistemas defensivos y colectivo</i>	Profesora	
<b>10 junio</b>	<i>Sistemas ofensivos y colectivos</i>	Profesora	
<b>17 junio</b>	<i>Colectivo</i>  <i>Reglamentación</i>	Profesora	
<b>24 junio</b>	Colectivo  Reglamentación	Profesora y estudiantes	
<b>01 julio</b>	Sesión de retroalimentación y cierre con el grupo	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](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."