

Programa del curso SE-1219

Baloncesto Recreativo

Escuela de Cultura y Deporte

Cursos de Servio, I Semestre 2025.

I parte: Aspectos relativos al plan de estudios

1. Datos generales

Nombre del curso:	Baloncesto Recreativo
Código:	SE-1219
Tipo de curso:	Práctico
Obligatorio o electivo:	Obligatorio
N.º de créditos:	0 créditos
N.º horas de clase por semana:	2 horas
N.º horas extraclase por semana:	0 Horas
Ubicación en el plan de estudios:	En los primeros semestres de las carreras.
Requisitos:	No tiene
Correquisitos:	No tiene
El curso es requisito de:	No tiene.
Asistencia:	Obligatoria.
Suficiencia:	No
Posibilidad de reconocimiento:	A nivel de las Universidades acreditadas a CONARE, según sea el programa del curso llevado.
Aprobación y actualización del programa:	

2. Descripción general

El curso consistirá como su nombre lo indica en aprender, comprender, practicar y mejorar el baloncesto por medio del juego: alegre y divertido. Se trabajará a través de la práctica de los fundamentos, el aprendizaje de sus reglas y de juegos recreativos y pre-deportivos por medio de la práctica de ejercicios o formaciones técnicas y divertidas y del “juego libre” (colectivos o mejengas). Además, a través del curso se busca reforzar en los y las estudiantes de la importancia de proponerse, metas, esforzarse en alcanzarlas y sobre todo el saber que mediante el trabajo en equipo, el compartir en el juego con otros (as) y no contra otros (as) es lo que define el éxito como seres humanos, en una sociedad cada vez más excluyente y selectiva. El cupo por grupo es de un máximo de 25 estudiantes.

3. Objetivos (general y específicos)

General

- Valorar a través del juego la importancia del deporte, la educación física y la recreación en su formación integral y en el mejoramiento de su calidad de vida, en busca de elevar el desarrollo humano.

Específicos:

- Entender y practicar el baloncesto y sus fundamentos a través del juego en forma recreativa.
- Ver en la práctica del baloncesto una excelente herramienta para realizar actividad física para la salud.
- Propiciar la integración y la sinergia mediante el trabajo de equipo en la obtención de resultados y cumplimiento de metas y objetivos

4. Contenidos

1. Fundamentos ofensivos:

- Lanzamientos
- Caballito
- Dribbling
- Pases: pecho, picado, gancho lateral, alto y largo.
- Rebotes
- Paradas y pivotes
- Pantallas.

2. Fundamentos defensivos

- Rebotes
- Posición básica de defensa (con y sin bola).
- La línea de pase
- Marcación personal
- Las zonas: 2-1-2 y 1-3-1.

3. Reglamentación

- Reglamento de juego.

4. Juegos pre-deportivos

- Pases peleados y variantes
- 24, 21, 31 eliminatorias, el reloj y sus variantes.

- Mete la Canasta
- Korfbol, Frisbee, Argolla a India, otros.

5. El juego o partido: “Juego libre” (colectivos y/o mejengas) se jugará libremente en cada lección: “Equipo fuera”, a media cancha y cancha entera, minitorneos por subgrupos y torneo inter grupos.

6. Acondicionamiento Físico: Pretest y Posttest, con materiales y a cuerpo libre.

II parte: Aspectos operativos

5. Metodología

El curso consta de 2 horas por semana, divididas de la siguiente manera: una primera parte de preparación (cambiarse, pasar lista, dar la información pertinente y calentar), una segunda parte de enseñanza y práctica de los fundamentos técnicos y tácticos (progresiones de enseñanza y ejercicios tácticos) y una tercera parte de juegos recreativos, pre-deportivos y colectivos (donde participan los estudiantes). Dentro de los estilos de enseñanza a utilizar están:

6. Evaluación

La evaluación es de tipo sumativa considerando la asistencia, participación en la clase y evaluación física junto con aptitud motriz.

El curso se puede perder por ausencias injustificadas, según los criterios establecidos en la normativa del Reglamento de Régimen de enseñanza aprendizaje.

CRITERIO	ACTIVIDAD	%	OBSERVACIONES
ASISTENCIA	LECCIONES	40	Participación en el 85% de las lecciones
PARTICIPACIÓN	LECCIONES Y ACTIVIDADES	30	<ul style="list-style-type: none">• Calidad de la Participación 7.5% (dinamismo, entusiasmo, actitud positiva ante las actividades programadas)• Responsabilidad 7.5% (implementos deportivos –camiseta, vestido de baño-)• Respeto 7.5% (con los compañeros, el profesor y el asistente)• Cooperación 7.5% (antes, durante y después de la lección)
EVALUACIÓN	PRUEBAS	15	• Evaluación física 10 % Post test
		15	• Aptitud Motriz 10 % Post test
TOTAL		100	

7. Bibliografía

- Alderete, J, Osma, J (1998). Baloncesto: Técnica de entrenamiento y formación de grupos base. Ed. Gymnos Madrid-España.
- Alderete, J, Osma, J (1998). Baloncesto: Técnica individual de

- ataque. Ed. Gymnos Madrid-España.
- Alderete, J, Osma, J (1998). Baloncesto: Técnica individual defensiva. Ed. Gymnos Madrid-España.
- Brittenham, G (1997). Baloncesto Entrenamiento y Preparación. Ed. Martínea Roca S.A. Barcelona- España.
- Calleja, J y otros (2001). Preparación Física en baloncesto de formación y alto rendimiento. Ed. Gymnos Madrid-España.
- Huggins, B (2004). Romper las defensas Presionantes. Editorial Paidotribo, Barcelona, España: 4ª. Edición
- Niedlich, D. (1996) Baloncesto: Esquemas Y Ejercicios Tácticos. Ed. Hispano-Europea, Barcelona-España.
- Olivera B., Javier. (2000) 1250 Ejercicios y Juegos en Baloncesto Vol. I, II y III. Editorial Paidotribo, Barcelona, España: 4ª. Edición
- Wall, K, Díez, F. (1981) Fundamentos Técnicos. Ed. Maxcambor, Caracas-Venezuela.

8. Persona docente

M. Sc. Gustavo Alcides Cabrera Araya.

Atención a estudiantes: Lunes de 9:30am a 11:00am, Oficina #3.

Correo / TEAMS: gcabrera@itcr.ac.cr

Teléfono Oficina 2550-2187