

DECANATURA DE ESTUDIANTES
DEPORTES
PROGRAMA CURSO
2021-20

INFORMACIÓN DEL CURSO

NOMBRE DEL CURSO: Didáctica del baloncesto

CNR: 10591 - 10661

CÓDIGO: Depo 1231

SECCIÓN: 1-2

CRÉDITO: 1

EPSILON: SI NO

PROFESOR RESPONSABLE: Iván Leonardo Rincón Chía

CORREO ELECTRÓNICO: il.rincon@uniandes.edu.co

SALÓN: Blended - Cancha la gata Centro Deportivo

PLATAFORMA: **Bloque Neón** y zoom

HORARIO: Sección 1 jueves 9:30 a 10:45 am

Sección 2 jueves 11:00 a 12:15 am

1. DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

En una primera aproximación a la construcción de este plan de entrenamiento es necesario tener en cuenta el marco contextual donde se desarrollará.

En este sentido se reconoce que la práctica del baloncesto como actividad formativa con el grupo de estudiantes que se inscriben en el curso.

Como es posible apreciar la demanda de la comunidad estudiantil frente a la práctica del baloncesto ha ido creciendo paulatinamente, lo que implica la necesidad de establecer un sistema organizativo que garantice una adecuada dirección pedagógica del proceso, siendo así se impone la necesidad de estructurar las sesiones de entrenamiento virtual y práctico para los practicantes que se inscriben a los cursos de baloncesto, (Reglamento, Formación Técnica-Táctica – Acondicionamiento físico)

2. OBJETIVOS DEL CURSO:

General:

Ofrecer formación y orientación a todos los agentes implicados en el ámbito deportivo, para sensibilizar y profundizar sobre la importancia que tiene la educación en valores en la práctica de la actividad físico-deportiva.

Específicos:

Identificar las características del baloncesto, pasajes históricos de su creación e interpretación de la simbología para incentivar el interés cognoscitivo, mejorando así la comprensión del juego.

Apropiar al practicante de los conocimientos necesarios en el nuevo nivel competitivo a través de la interpretación de las reglas y los conceptos técnicos y tácticos.

Continuar desarrollando de forma específica las capacidades motrices y los fundamentos básicos velando porque la influencia de estos fortalezca la salud en el practicante.

3. METODOLOGÍA DE TRABAJO:

<u>Metodología para desarrollo de contenidos teóricos y prácticos</u>		Requerimientos materiales. Lecturas didácticas, apoyos digitales.
<p>Los contenidos teóricos se desarrollarán de la siguiente manera: dos días antes de la sesión enviaré la información para que los estudiantes puedan leer previo a la clase y para tener una clase más activa y participativa a manera de conversatorio se hablarán sobre los diferentes aspectos del tema que se está desarrollando aclarando dudas que se puedan presentar, esta sesión se desarrollará de manera virtual (zoom) la última semana de cada mes</p>	<p>En las clases prácticas se desarrollarán de manera presencial las tres (3) primeras semanas de cada mes enfocando el trabajo hacia el desarrollo y mejora de los fundamentos técnicos del drible y el lanzamiento, aspectos tácticos (5 c 0) y desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas</p>	<p>Por medio de charlas, videos, textos, clases prácticas (para las clases prácticas es necesario que cada estudiante que asiste deba llevar un balón)</p>

4. CONTENIDOS DEL CURSO:

N° de clase	Temas para la clase	Se evaluará	Se busca en el estudiante
1	<p>Acondicionamiento físico y ejercicios técnicos (habilidad y control del balón-definiciones al cesto), acciones tácticas</p> <p>RESPONSABILIDAD autonomía, honestidad</p> <p>Definición: Es hacernos cargo de las consecuencias de las palabras, las acciones y los compromisos, y, en general, de los actos libre y voluntariamente realizados, no sólo cuando sus resultados son buenos y gratificantes, sino también cuando nos son adversos o indeseables.</p>	Asistencia y participación activa en clase	Desarrollar o mejorar la condición física (desplazamientos defensivos) fundamento técnicos manejo y control del balón con y sin drible. Estructuras de ataque 5 c 0
2	<p>Acondicionamiento físico y ejercicios técnicos (cambios de dirección con drible), acciones tácticas</p>	Asistencia y participación activa en clase.	Desarrollar o mejorar la condición física (potencia del salto) y fundamentos técnicos (cambios de dirección y velocidad de desplazamiento con drible), estructuras de ataque 5 c 0
3	<p>Acondicionamiento físico y ejercicios técnicos (combinaciones de drible y definiciones al cesto)</p> <p>DISCIPLINA, compromiso</p> <p>Son actitudes con las cuales se instruye para desarrollar y fortalecer la voluntad con el fin de lograr las metas y propósitos planteados, siguiendo un determinado código de conducta u "orden".</p>	Asistencia y participación activa en clase	Desarrollar o mejorar la condición física (velocidad de reacción y desplazamiento) y fundamentos técnicos del drible y definiciones al cesto, estructuras de ataque 5 c 0
4	teoría Reglamento del baloncesto, Glosario, Historia	Asistencia y participación activa en clase	<p>Identificar los aspectos más relevantes del reglamento, la historia y terminología del baloncesto</p> <p>Aceptar y cumplir compromisos y deberes consigo mismo y con los demás.</p> <p>Asumir una actitud acorde a contexto para asimilar y facilitar el aprendizaje propio y del grupo.</p>
5	Acondicionamiento físico y ejercicios técnicos (movimientos de pies para definir al cesto)	Asistencia y participación activa en clase	Desarrollar o mejorar la condición física y fundamento técnicos (movimientos de pies y desplazamientos)

	<p>EQUIDAD, justicia, igualdad, libertad</p> <p>Consiste en dar a cada uno lo que le corresponde según sus necesidades, méritos, capacidades o atributos. Está relacionada con la justicia entendida como la virtud mediante la cual se da a los demás lo que es debido de acuerdo con sus derechos.</p>		<p>Tratar a nuestros compañeros sin distinción de edad, raza, condición social y sexual</p> <p>Contribuir en todas las circunstancias a aumentar la igualdad comprendiendo que todos somos iguales y que tenemos los mismos derechos y deberes</p>
6	<p>Acondicionamiento físico y ejercicios técnicos (combinaciones de drible y lanzamiento)</p>	Asistencia y participación activa en clase	<p>Desarrollar o mejorar la condición física y fundamento técnicos (aprender y aplicar la correcta mecánica del tiro en baloncesto realizando previos cambios de dirección con drible adaptando los ejercicios a situaciones reales de juego)</p>
7	<p>Acondicionamiento físico y ejercicios técnicos (definiciones al cesto)</p> <p>RESPECTO, tolerancia, autoestima</p> <p>Es tratar humanamente a las personas y su entorno; reconocer que el otro es tan real y semejante a nosotros, aceptando sus diferencias</p>	Asistencia y participación activa en clase	<p>Desarrollar o mejorar la condición física (velocidad de reacción y desplazamiento) y la metodología de definiciones al cesto), estructuras de ataque 5 c 0</p> <p>Ser cordiales y tolerantes promoviendo el compañerismo</p> <p>Incentivar la resolución pacífica y armónica de los conflictos, sin juzgar ni descalificar a los compañeros, rivales, entrenadores, jueces</p>
8	<p>Teoría desarrollo del baloncesto a nivel mundial</p> <p>Teoría Sistemas tácticos ofensivos y defensivos</p>	Asistencia y participación activa en clase	<p>Identificar cuáles son las competencias más importantes en las diferentes ligas del mundo</p> <p>Identificar cuáles son los sistemas tácticos defensivos y ofensivos que más se utilizan en el baloncesto</p>
9	<p>Test de evaluación de lanzamiento</p> <p>SOLIDARIDAD, amor, amistad</p> <p>Es reconocer en cada quien su dignidad humana, su valor intrínseco como persona y en consecuencia, contribuir a la realización de su proyecto de vida y a la satisfacción de sus necesidades.</p>	Asistencia y participación activa en clase	<p>Identificar y aplicar diferentes pruebas de lanzamiento en baloncesto</p> <p>Comprender la situación del otro desde su perspectiva y ayudar a encontrar las soluciones</p> <p>Anteponer el bien grupal a intereses individuales estando dispuestos a dar lo mejor de cada uno ayudando al prójimo</p>
10	<p>Acondicionamiento físico y ejercicios técnicos (habilidad y control del balón), acciones tácticas</p>	Asistencia y participación activa en clase	<p>Desarrollar o mejorar la condición física y fundamento técnicos (habilidad con balón) Acciones tácticas ofensivas 5 c 0</p>

11	<p>Baterías de test de drible</p> <p>TRABAJO EN EQUIPO, participación, sentido de pertenencia</p> <p>Coordinar e integrar esfuerzos necesarios para lograr un resultado; es embarcarse en una misma empresa o en una misma causa</p>	Asistencia y participación activa en clase	<p>Identificar y aplicar diferentes baterías de test de drible</p> <p>Fortalecer nuestras competencias comunicativas y resolver los conflictos por medio del dialogo y la concertación.</p> <p>Compartir responsabilidades, integrarnos con otros y respetar los acuerdos en nuestros equipos de trabajo</p>
12	<p>Teoría capacidades físicas condicionantes y determinantes en el baloncesto</p> <p>Teoría Historia y desarrollo del baloncesto en Colombia y en el mundo, Sistemas de participación</p>	Asistencia y participación activa en clase	<p>Identificar cuáles son las capacidades físicas condicionantes y las determinantes en el baloncesto</p> <p>Conversatorio cómo ha sido el desarrollo del baloncesto en Colombia y en el mundo cuáles son las Ligas o los países potencia en el baloncesto, cómo se desarrollan los diferentes sistemas de competencia en dicho deporte</p>
13	Acondicionamiento físico y ejercicios técnicos (definiciones hacia el cesto)	Asistencia y participación activa en clase	Desarrollar o mejorar la condición física y fundamento técnicos (desarrollar diferentes finalizaciones hacia el cesto)
14	Acondicionamiento físico y ejercicios técnicos (ejercicios combinados cambios de dirección con drible y definiciones al cesto)	Asistencia y participación activa en clase	Desarrollar o mejorar la condición física y fundamento técnicos combinación de acciones técnicas de drible, movimientos de pies, fintas de tiro, fintas de cambios de dirección finalizando con definiciones hacia el cesto
15	Definiciones hacia el cesto	Asistencia y participación activa en clase	Se trabajará en la metodología para enseñar diferentes formas de entrar al cesto (euro stp, giros de reverso, step back etc
16	Retroalimentación	Asistencia y participación activa en clase	Conversatorio con los estudiantes, en los cuáles sobre los aspectos que más le llamaron la atención del curso y sobre propuestas a mejorar para el curso, despedida

5. EVALUACIÓN:

Uno de los parámetros de evaluación será asistencia

Participación en clase

Que los estudiantes propongan temas que quisieran profundizar en el baloncesto

6. BIBLIOGRAFIA:

Reglamento oficial FIBA