**DECANATURA DE ESTUDIANTES**
**DEPORTES**
**SELECCIÓN DEPORTIVA**
**2021-20**

## INFORMACIÓN DEL CURSO

**NOMBRE DEL CURSO**: Selección Baloncesto masculino y femenino
**CNR**: 10280 Femenino -10744 Masculino
**CÓDIGO:** Depo 3100
**SECCIÓN**: 1 femenino y 6 masculino
**CRÉDITO**: 1
**EPSILON**: SI _NO X
**PROFESOR RESPONSABLE**: Iván Leonardo Rincón Chía
**CORREO ELECTRÓNICO:** il.rincon@uniandes.edu.co
**SALÓN**: Blended /Virtual - Cancha la Gata Centro Deportivo
**PLATAFORMA**: ***Bloque Neón*** y zoom
**HORARIO:**

Femenino Lunes 5:00 a 6:45 pm (virtual)
Miércoles 9:30 a 10:45 am (cancha la gata)
Viernes 5:00 a 5:45 pm (virtual)

Masculino Lunes 7:00 a 8:45 pm (virtual)
Miércoles 11:00 a 12:15 pm (cancha la gata)
Viernes 6:00 a 6:45 pm (virtual)

## 1. DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

En una primera aproximación a la construcción de este plan de entrenamiento es necesario tener encuentra el marco contextual donde se desarrollará. En este sentido se reconoce que la práctica del baloncesto como actividad deportiva de acuerdo a las condiciones actuales, 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 prácticas para los deportistas que se inscriben a las selecciones de Baloncesto (Reglamento, desarrollo del baloncesto a nivel nacional e internacional, preparación Técnica (lanzamiento, definiciones al cesto, drible), preparación táctica (estructuras de ataque y defensa 5c0), preparación física adaptada al baloncesto, valores)

## 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 y aplicar las características del Baloncesto, interpretación del reglamento, sistemas tácticos ofensivos y defensivos, fundamentos técnicos y aspectos volitivos del deporte

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 velando porque la influencia de estos fortalezca el desarrollo físico técnico tácticos del deportista

## 3. METODOLOGÍA DE TRABAJO:

| **Metodología para desarrollo de contenidos teóricos y prácticos** | | **Requerimientos materiales. Lecturas didácticas, apoyos digitales.** |
|---|---|---|
| Los contenidos teóricos se desarrollarán de la siguiente manera: a través de la plataforma Zoom se enviará previo la información tanto texto, videos o el aplicativos HEAD COACH BASKETTBAL, en el cual estarán diseñados los sistemas tácticos tanto ofensivos cómo defensivos para su posterior revisión en las clases grupales teóricas, de igual manera se complementará el trabajo teórico con las charlas del practicante de psicología y observar partidos a nivel nacional e internacional | En las clases prácticas se trabajará el trabajo en dos sesiones en la sesión del lunes hacia el trabajo de acondicionamiento físico especifico del baloncesto y manejo y control del balón sin drible, en la segunda sesión del miércoles que es práctica se enfocará el trabajo a ejercicios de fácil aplicación técnicos de drible mecánica de tiro, definiciones al cesto, estructuras de ataque y defensa sin oposición (Plataforma -Zoom), cancha la gata. | Por medio de charlas, videos, textos, clases prácticas |

## 4. CONTENIDOS DEL CURSO:

| N° de clase | Temas para la clase | Se evaluará | Se busca en el estudiante |
|---|---|---|---|
| 1 | Reglamento del baloncesto-presentación del programa<br><br>Acondicionamiento físico y ejercicios técnicos (drible)<br><br>RESPONSABILIDAD autonomía, honestidad<br><br>**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 | Asistencia y participación activa en clase | Identificar los aspectos más relevantes del reglamento- dar a conocer a los jugadores los contenidos que se van a desarrollar durante el semestre.<br>Desarrollar o mejorar la condición física (resistencia anaeróbica velocidad de desplazamiento).<br>Fundamentos técnicos del drible (habilidad y cambios de dirección)<br>Cultivar la autodisciplina, el autocuidado y la diligencia en todos sus deberes.<br>Asumir responsabilidades individuales en beneficio de su entorno |
| 2 | Acondicionamiento físico y ejercicios técnicos (drible fintas de cambios de dirección)<br><br>Sistemas tácticos ofensivos y defensivos | Asistencia y participación activa en clase | Desarrollar o mejorar la condición física y fundamento técnicos (coordinación de drible)<br><br>Identificar sistemas tácticos ofensivos y defensivos |
| 3 | Teoría Desarrollo del baloncesto a nivel internacional<br><br>Acondicionamiento físico<br><br>Ejercicios técnicos (definiciones al cesto)<br><br>DISCIPLINA, compromiso<br><br>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". | Asistencia y participación activa en clase | Identificar cómo es el desarrollo del baloncesto en las ligas más importantes del mundo<br><br>Desarrollar o mejorar la condición física (fuerza tren superior e inferior).<br><br>Fundamentación técnica (enseñanza de los diferentes gestos técnicos de definiciones al cesto)<br><br>Aceptar y cumplir compromisos y deberes consigo mismo y con los demás.<br><br>Asumir una actitud acorde al contexto para asimilar y facilitar el aprendizaje propio y del grupo. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4 | Teoría sistemas tácticos ofensivos y defensivos<br><br>Acondicionamiento físico<br><br>Fundamentación técnica (fundamento del drible-Tiro) | Asistencia y participación activa en clase | Identificar, sistemas tácticos ofensivos y defensivos<br><br>Desarrollar o mejorar la condición física (potencia de salto y velocidad de reacción<br><br>Cambios de dirección velocidad con drible, ejercicios de lanzamiento |
| 5 | Teoría (charla practicante psicología)<br><br>Acondicionamiento físico<br><br>Fundamentación técnica técnicos (ejercicios combinados)<br><br>EQUIDAD, justicia, igualdad, libertad<br><br>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. | Asistencia y participación activa en clase | Una vez al mes se establece una charla con el practicante de psicología<br><br>Desarrollar o mejorar la condición física ejercicios de pliometría tren inferior y velocidad de reacción<br><br>Ejercicios combinados de drible y definiciones al cesto.<br><br>Tratar a nuestros compañeros sin distingo de edad, raza, condición social y sexual<br><br>Contribuir en todas las circunstancias a aumentar la igualdad comprendiendo que todos somos iguales y que tenemos los mismos derechos y deberes |
| 6 | Acondicionamiento físico<br><br>Ejercicios técnicos de fundamentación técnica | Asistencia y participación activa en clase | Desarrollar o mejorar la condición física (velocidad de reacción y desplazamiento, fuerza abdominal y de tren superior.<br><br>Fundamentos técnicos (ejercicios combinados de drible y lanzamientos) |
| 7 | Test de evaluación de lanzamiento<br><br>Acondicionamiento físico<br><br>RESPETO, tolerancia, autoestima<br>Es tratar humanamente a las personas y su entorno; reconocer que el otro es tan real y semejante a nosotros, aceptando sus diferencias. | Asistencia y participación activa en clase | Identificar y aplicar diferentes test de lanzamiento en baloncesto<br>Desarrollar o mejorar la condición física (fuerza general de tren superior e inferior), trabajo de cardio<br><br>Ser cordiales y tolerantes promoviendo el compañerismo<br><br>Incentivar la resolución pacífica y armónica de los conflictos, sin juzgar ni descalificar a los compañeros, rivales, entrenadores, jueces |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8 | Acondicionamiento físico y ejercicios técnicos (mecánica de tiro)<br><br>Teoría test físicos aplicados al baloncesto | Asistencia y participación activa en clase | Desarrollar o mejorar la condición física de fuerza y resistencia aeróbica<br>Fundamentos técnicos (aplicar la técnica rápida del tiro al cesto previa realización de fintas)<br>Identificar cuáles son las baterías de test físicos aplicados al baloncesto |
| 9 | Teoría capacidades físicas condicionantes y determinantes en el baloncesto<br><br>Habilidad con balón<br><br>SOLIDARIDAD, amor, amistad<br>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. | Asistencia y participación activa en clase | Identificar cuáles son las capacidades físicas condicionantes y las determinantes en el baloncesto.<br>Aplicar pruebas de habilidad con balón<br>Comprender la situación del otro desde su perspectiva y ayudar a encontrar las soluciones<br>Anteponer el bien grupal a intereses individuales estando dispuestos a dar lo mejor de cada uno ayudando al prójimo |
| 10 | Baterías de test de drible<br><br>Acondicionamiento físico<br><br>Ejercicios de fundamentación técnica | Asistencia y participación activa en clase | Identificar y aplicar diferentes test de drible en baloncesto<br>Desarrollo de capacidades físicas (resistencia general, coordinación y movimientos de pies)<br>Fundamentación técnica ejercicios combinados de drible, lanzamientos y entradas al cesto |
| 11 | Teoría (charla practicante psicología)<br><br>Acondicionamiento físico.<br><br>Ejercicios de fundamentación técnica<br><br>TRABAJO EN EQUIPO, participación, sentido de pertenencia<br><br>Coordinar e integrar esfuerzos necesarios para lograr un resultado; es embarcarse en una misma empresa o en una misma causa | Asistencia y participación activa en clase | Una vez al mes se establece una charla con el practicante de psicología<br><br>Desarrollo de capacidades físicas (resistencia general, coordinación y movimientos de pies)<br>Fundamentación técnica ejercicios combinados de drible, lanzamientos y entradas al cesto.<br>Fortalecer nuestras competencias comunicativas y resolver los conflictos por medio del dialogo y la concertación.<br>Compartir responsabilidades, integrarnos con otros y respetar los acuerdos en nuestros equipos de trabajo |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 12 | Acondicionamiento físico.<br><br>Introducción a los Sistemas tácticos ofensivos y defensivos | Asistencia y participación activa en clase | Desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas (equilibrio, movimientos defensivos)<br><br>Sistemas ofensivos zonales ofensivos y defensivos en estructuras de 5 c 0 |
| 13 | Acondicionamiento físico<br><br>Ejercicios de fundamentación técnica<br><br>Teoría Sistemas tácticos ofensivos y defensivos | Asistencia y participación activa en clase | Desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas (equilibrio, movimientos defensivos)<br><br>Ejercicios de fundamentación técnica (combinaciones de drible, lanzamientos y entradas al cesto).<br><br>Identificar los sistemas ofensivos y defensivos contra individual |
| 14 | Acondicionamiento físico.<br><br>Introducción a los Sistemas tácticos ofensivos y defensivos | Asistencia y participación activa en clase | Desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas (equilibrio, movimientos defensivos)<br><br>Sistemas contra individual ofensivos y defensivos en estructuras de 5 c 0 |
| 15 | Acondicionamiento físico y ejercicios técnicos (ejercicios combinados)<br><br>Teoría Sistemas tácticos ofensivos y defensivos | 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<br>Identificar, sistemas tácticos ofensivos y defensivos |
| 16 | Retroalimentación | Asistencia y participación activa en clase | Conversatorio con los estudiantes, en los cuáles sobre los aspectos le parecieron más importantes, con cuales se identificó más en el proceso y cuáles se le dificultaron, despedida. |

## 5. EVALUACIÓN:

Uno de los parámetros de evaluación será asistencia

Participación en clase

Requisitos establecidos para prioridad de inscripción

## 6. BIBLIOGRAFIA:

Reglamento baloncesto