

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA MADRE Y MAESTRA
DECANATO DE ESTUDIANTES
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

PROGRAMA

DEP-108-T

Baloncesto Masculino

T	P	C
0	2	1

Prerrequisito: Ninguno

Correquisito: Ninguno

I. JUSTIFICACIÓN

Baloncesto es una de las opciones de las Electivas del área Deporte del Ciclo de Estudios Generales. No forma parte de ninguna secuencia. Esta asignatura procura la formación de un ser humano saludable en el que las dimensiones físicas, mentales y emocionales se acoplen, estén potencializadas y en armonía para introducirse en el ámbito social y emocional del individuo. Para cursar esta asignatura se requieren habilidades o destrezas en el manejo del balón.

Dentro de EEGG esta asignatura se conecta con las áreas Historia y Sociedad, ya que al tratarse de un deporte de equipo se enfatiza la interacción entre los miembros del grupo enfocados en una meta común. Asimismo, la práctica del voleibol refuerza el hecho de que toda interacción social armónica se rige por unas normas acordadas por el colectivo social. De igual forma, en esta asignatura se analiza el desarrollo histórico de esta disciplina Deportiva. Fuera de EEGG, esta electiva se conecta con el Área de Salud en general, dado que la práctica de este Deporte ayuda a mantener la buena forma física, lo que contribuye a prevenir padecimientos como la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, entre otras.

Las competencias a desarrollar en esta asignatura procuran incentivar el trabajo en equipo, la autoconciencia de sus recursos y limitaciones personales y la resistencia ante situaciones de presión y estrés, las cuales podrán ser extrapoladas por los estudiantes a cualquier área de su vida.

II. COMPETENCIAS

Competencias genéricas

Trabajo en equipo	
Nivel de dominio 1:	Participar y colaborar activamente en las tareas del equipo y fomentar la confianza, la cordialidad y la orientación a la tarea conjunta.
Resistencia y adaptación al entorno	
Nivel de dominio 1:	Mantener dinamismo y energía para seguir realizando las tareas en situaciones de presión de tiempo, desacuerdo, dificultades y un manejo adecuado de los resultados.
Automotivación	
Nivel de dominio 1:	Tener conciencia de los recursos personales y limitaciones (personales, entorno, etc.) para aprovecharlos en el óptimo desempeño de las tareas encomendadas.

**Co
mpe
tenc
ias
espe
cífic
as**

1. E

valuar los recursos y limitaciones de su equipo y del equipo contrario, así como las condiciones ambientales (temperatura, aire libre o no, visitante/local, relevancia del partido) para formular la estrategia de juego. **Automotivación / Trabajo en equipo**

2. Planificar y ejecutar estrategias de juego tomando en cuenta las reglas del voleibol, los recursos y limitaciones de cada uno de los miembros del equipo y las condiciones ambientales para alcanzar el mejor resultado posible. **Trabajo en equipo**
3. Evaluar constantemente el desarrollo del juego y el ambiente psicológico de su equipo y del opuesto para tomar medidas (pedir tiempo, hacer sustituciones, dar ánimo a los compañeros, etc.) con la finalidad de mantener la energía y dinamismo del equipo y una actitud positiva ante los resultados. **Resistencia y adaptación al entorno**

III. CONTENIDOS

UNIDAD I: Introducción

- 1.1 Definición del baloncesto
- 1.2 Recuento histórico (descubrimiento, evolución)
- 1.3 Objetivos del baloncesto
- 1.4 Actitud y manejo de los resultados

UNIDAD II: Reglamentaciones

- 2.1 Conocimiento de la utilería, dimensiones de la cancha, reglas

2.2 Descripción y práctica de los ejercicios básicos antes de comenzar un juego

UNIDAD III: Estrategias

3.1 Técnicas del juego: diferentes sistemas defensivos, cómo atacar, los diferentes sistemas de defensa, aprender a marcar jugadas, técnicas de ofensiva, entrenadores, jueces

IV. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

En el desarrollo de esta asignatura se combinará: a) el análisis teórico de aspectos fundamentales del Voleibol, b) el desarrollo de clases prácticas de acondicionamiento físico, adaptadas a las capacidades de los participantes y c) la organización y participación en competencias en equipos, desempeñando los diversos roles.

Las clases son fundamentalmente prácticas, basadas en el ejercicio y perfeccionamiento del voleibol, incluyendo partes teóricas (historia, reglas, etc.) en el ritmo y espacio más adecuados. Al inicio del curso se realiza una evaluación diagnóstica y se organiza una secuencia de entrenamientos para poner a los estudiantes en capacidad física y ayudarlos a desarrollar las habilidades básicas para participar en los juegos.

Los estudiantes tendrán la posibilidad de evaluar, de manera individual o en grupo, los recursos y limitaciones de su equipo y del equipo contrario auxiliándose de grabaciones de video para mejorar su desempeño, planificar y ejecutar estrategias de juego.

V EVALUACIÓN

El sistema de evaluación de esta asignatura se realizará como se detalla a continuación:

Competencia	Actividad	Valor
Evaluar los recursos y limitaciones del su equipo y del equipo contrario, así como las condiciones ambientales (temperatura, aire libre o no, visitante/local, relevancia del partido) para formular la estrategia de juego.	Breve informe de evaluación de los recursos y limitaciones de su equipo y del equipo contrario previo a la realización de un partido.	20
Planificar y ejecutar estrategias de juego tomando en cuenta las reglas del voleibol, los	Desempeño en la práctica del voleibol en el desarrollo de las clases.	60

recursos y limitaciones de cada uno de los miembros del equipo y las condiciones ambientales para alcanzar el mejor resultado posible.		
Evaluar constantemente el desarrollo del juego y el ambiente psicológico de su equipo y el opuesto para tomar medidas (pedir tiempo, hacer sustituciones, dar ánimo a los compañeros, etc.) con la finalidad de mantener la energía y dinamismo del equipo	Breve ensayo de autoevaluación de su desempeño y del equipo usando grabaciones de video.	20
Total		100%

VI. BIBLIOGRAFÍA

Enciclopedia Salvat. Deportes (Tomo IV).

Everett D. (1978). *El baloncesto: técnica y estrategia* (4.ª ed.). Barcelona: Hispano-Europea.

Gladman, G. (1979). *Baloncesto: entrenamiento, técnicas y formación de conjuntos* (7.ª ed.). Barcelona: Sintesis.

Valdés, T. (1974). *Técnicas del baloncesto* (3.ª ed.). Barcelona: Sintesis.