

“Programación CFG FAU”

Objetivo General:

“Crear en el estudiante la noción de importancia de la continuidad en la práctica de ejercicio físico y deportes”

Institución:

Facultad de ingeniería y urbanismo de la Universidad de Chile

Objetivos Específicos:

- entregar los dominios técnicos básicos para la práctica del baloncesto recreativo.
- concientizar la importancia de la práctica de actividad física regular según la OMS (3 veces por semana / 60 min / intensidad Leve-Moderada)
- dominar un conocimiento básico de las capacidades físicas condicionales (resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad) y las necesidades cotidianas de cada estudiante.

Contenidos:

Para una mejor enseñanza de los contenidos basados en la técnica, estas han sido descompuestas por fundamento: Tiro y Bandeja, Dribbling y pases-recepción.

Importante:

- al tener un grupo con conocimientos y dominio de la técnica tan dispersos, se ha dejado fuera los contenidos tácticos del juego como si, se entregara la técnica fundamental como deporte de cooperación y oposición (jugar con el compañero, velocidad en el ataque y ayuda en la defensa)
- se priorizara un mayor compromiso motor por parte del alumno, esto significa un mejor uso del tiempo disminuyendo las pausas completas de los estudiantes.
- cada concepto técnico (descomposición de la técnica) tendrá su explicación e importancia en el “uso” de esta en la “realidad de juego”
- Mayoritariamente las actividades de realidad de juego deben ser adaptadas. (a excepción del contenido de “realidad de juego)

- introducción teórica a las capacidades físicas condicionantes y su uso en la practica de actividad física
- plan de trabajo físico autónomo.

Contenido 1° “Tiro y Bandeja”:

Tiro:

- a) postura de tiro
- b) tomada del balón
- c) lanzamiento con un brazo
- d) alineamiento del codo
- e) lanzamiento por sobre la cabeza
- f) sumatoria de fuerza (uso del tren inferior en el tiro)
- g) chequeo de muñeca

Bandeja:

- a) pasos
- b) pose de la mano
- c) el blanco en el tablero de la bandeja (“Magic Corner)

“el lanzamiento y bandeja debe ser con armonía en su coordinación, uso de todo el cuerpo y confianza en uno mismo, demostrando así la expresión corporal más relevante del baloncesto”

Contenido 2° “Dribbling”:

- a) malabares y conocimiento del móvil
- b) protección del balón (balón-cuerpo-rival)
- c) arrancadas del dribbling
- d) dribbling y bandeja
- e) dribbling en carrera
- f) pivoteo
- g) rompimiento en el 1x1

“al ser una técnica compleja, y su uso excesivo va en contra del juego en equipo. Su uso será reglado, para así tener un desarrollo más fluido en el dominio de la táctica grupal deportiva”

Contenido 3° “Pase y Recepción”:

- a) pase con pique o picado
- b) orientación en el pase
- c) recepción de pase y triple amenaza
- d) recepción de pase y bandeja
- e) tipos de pase (ej.: de aire o pecho, por sobre la cabeza, a dos manos, a una mano picado, de béisbol).
- f) leer tres opciones de pase

“En pro del juego en equipo y ser la técnica predominante en la triple amenaza, el pase, ayuda un ataque coordinado, hilado por

una sucesión y progresión al aro de estos, demuestra dominio en el juego”

Evaluaciones:

Los estudiantes tendrán dos evaluaciones al semestre:

1.- la primera nota evaluara aspectos actitudinales:

- participación practica del estudiante en clases
- horario de llegada
- vestimenta deportiva
- compañerismo
- juego en equipo.

La evaluación será determinada por el profesor a cargo subjetivamente a través de todo el semestre.

2.- la segunda nota evaluara el progreso objetivo del dominio de las tres técnicas.

- tiro y bandeja
- dribbling
- pase y recepción

La evaluación se realizara a través de una tabla de apreciación (anexos) con una grabación en video de la ejecución de la técnica en tiro, bandeja y dribbling. La evaluación del pase se realizara en su uso en “realidad de juego” (tabla de cotejo).

3.- co-evaluacion