

“Programación CFG Basquetbol 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 Arquitectura y Urbanismo de la Universidad de Chile

Profesor a cargo:

Sebastián Piña

spinadiaz@gmail.com

Objetivos Específicos:

- Entregar los dominios técnicos y tácticos 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)

Contenidos:

Técnica en el baloncesto:

- Tiro
- Bandeja
- Dribbling
- Pases-recepción
- Postura defensiva
- desplazamiento defensivo

Táctica en el baloncesto:

- Pasar y cortar
- Usar los espacios en la cancha
- juego colectivo
- ayudar al compañero en defensa
- protección del cerco reboteador

Importante:

- se priorizara un mayor compromiso motor por parte del estudiante, 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 serán adaptadas. (a excepción del contenido de “realidad de juego)
- desarrollo de la técnica y tactica desde lo simple a lo complejo.

Evaluaciones:

Los estudiantes tendrán 3 evaluaciones al semestre:

1.- la primera nota evaluará aspectos actitudinales durante el semestre:

- participación práctica del estudiante en clases
- horario de llegada
- vestimenta deportiva
- compañerismo
- juego en equipo
- asistencia

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

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

- tiro y bandeja
- dribbling
- pase y recepción

La evaluación se realizará a través de una tabla de apreciación. La evaluación del pase se verá en su uso en "realidad de juego".

3.- coevaluación

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, ayuda a realizar un ataque coordinado, demuestra dominio en el juego”

Contenido 4° “Postura defensiva”:

- a) Bajar centro de gravedad doblando las rodillas
- b) Espalda erguida
- c) Uso de brazos
- d) equilibrio

Contenido 5° “Desplazamiento defensivo”:

- a) Colocación y uso de los pies para poder ir en varias direcciones
- b) Contacto defensivo en movimiento

“el juego se hace mucho mas entretenido, cuando hay una defensa competente”