



PROGRAMA

PRÁCTICA DEPORTIVA III: El Basquetbol y su Enseñanza

ESTABLECIMIENTO: I.S.F.P. "LA MERCED" N° 8155

CARRERA: PROFESORADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

ESPACIO CURRICULAR : PRÁCTICA DEPORTIVA III: El Basquetbol y su Enseñanza

FORMATO : TALLER

REGIMEN: Cuatrimestral

DOCENTE: PROFESOR JOSE ANTONIO TOLABA

CURSO: 2º AÑO

AÑO LECTIVO 2020

EXPECTATIVAS DE LOGROS

- ❖ Adquirir los conocimientos teóricos prácticos de los fundamentos técnicos Básicos del basquetbol.
- ❖ Incorporar las metodologías adecuadas a los distintos niveles educativos.
- ❖ Elaborar y conducir propuestas de trabajos para el desarrollo de aspectos básicos de los contenidos.
- ❖ Insertar el deporte dentro del diseño y la elaboración del proyecto áulico de educación física.
- ❖ Conocer e implementar materiales alternativos para la instrumentación de la enseñanza de este deporte.
- ❖ Reconocer la importancia de la disciplina en relación con la salud, como así también su rol de agente social.-

CONTENIDOS CONCEPTUALES

UNIDAD N° 1: GENERALIDADES – FUNDAMENTO DRIBLING

Diagnostico a cerca de las experiencias motrices, en relación al trabajo de piernas, paradas, saltos, salticados, fintas, pantalla etc. Partes de la clase e E.F. el calentamiento o entrada en calor, Parte principal y vuelta a la calma. Importancia de cada una de las partes.

Ambientación con el elemento, objetivos, atributos del elemento, actividades, empleo de diferentes tipos de elementos. Juegos predeportivos y de Iniciación deportiva. Fundamento dribling, metodología, Tipos de Dribling : Dribling de traslación, de velocidad y de protección, visión periférica recursos, cambio de dirección, giro invertido. Errores y correcciones. Trabajos con obstáculos, driles de combinación, metodología y juegos aplicativos. Triple amenaza. Reglamento: reglas 1,2,3 y 4



UNIDAD N° 2: FUNDAMENTOS PASES Y LANZAMIENTOS

Fundamento pases, ubicación de las manos. Fases de la recepción .Fases para la enseñanza de los pases y lanzamientos. Pase de pecho, pase de pique, pase béisbol, pase a dos manos sobre cabeza, pasos metodológicos, Errores y correcciones, driles combinación con dribling, trabajo por tres calles , trenzas.

Fundamento lanzamiento, pasos metodológicos lanzamientos estacionario y en suspensión, descripción técnica, toma del balón, trabajo de la mano de lanzamiento, Errores y correcciones, trabajo de la mano de apoyo variante de distancia y altura, combinaciones con dribling, pases, metodología y juegos aplicativos. Reglamento: reglas 5 y 6 . Reglas de los tiempos

UNIDAD N° 3 : MECANICA DE PIERNAS

Trabajos de piernas , pique con uno y otro pie , paradas de un tiempo y de dos tiempos, diferentes situaciones para el empleo de paradas, Pívor, de acuerdo al tipo de paradas variantes en el ritmo y situaciones . Fintas: salidas para uno y otro lado, diferentes perfiles. Ritmo de dos tiempos, lanzamiento en bandeja, trabajo de pierna de pique, mecánica del primer paso, combinación con el dribling, en carrera, Errores y correcciones , metodologías y juegos aplicativos. Reglamento: reglas 7y 9

UNIDAD N° 4 : FUNDAMENTOS DE ACCIONES INDIVIDUALES Y COLECTIVAS

Defensa : tipos de defensa, individual, en zonas, combinadas o mixtas. Principios de los diferentes tipos de defensa, defensa de Hombre con balón: ubicación en relación a la pelota y en relación al hombre . Ventajas y desventajas .Empleo de recursos de acuerdo a diferentes situaciones de juego, pantallas , cortinas, roídos, giros , fintas, Desplazamientos con y sin pelota, situaciones para la búsqueda del balón , ataque, fundamento, salida rápida , importancia, metodología y juegos aplicativos.

UNIDAD N° 5 : MINI BÁSQUETBOL.

Mini-Básquetbol. Reglas básicas. Sistemas energéticos que se emplean en el básquet, combustible predominante, charlas e interpretaciones del reglamento, contacto en defensa, foul en ataque etc. Elaboración de Proyectos de Básquetbol.



CRITERIOS DE EVALUACIÓN

En Instancias Formales:

- Trabajos Prácticos individuales y grupales. Teóricos y prácticos.
- Examen Parcial.
- Examen recuperatorio.
- Examen Final.

Procesual:

- Participación, responsabilidad y compromiso con las tareas asignadas.
- Capacidad de integración de los conceptos integrados.
- Creatividad frente a situaciones problemáticas planteadas en el aula y en el campo.
- Actitudes y aptitudes en las prácticas pedagógicas frente a sus compañeros.

CRITERIOS DE ACREDITACIÓN:

PARA REGULARIZAR EL ESPACIO CURRICULAR:

- Deben tener el parcial escrito aprobado con una calificación 6 (seis) o mas de 6 , en primera instancia o en su recuperatorio.
- Deben tener el 80% de los trabajos prácticos aprobados.
- Deben tener un 80% de asistencia a clases.
- Presentación obligatoria de carpeta Individual de la materia.
- El no cumplimiento de cualquier de estos requisitos condicionara al alumno a quedar libre en la materia

CONDICIONES PARA RENDIR

EXAMEN COMO ALUMNOS REGULARES

- Tener aprobadas las correlativas anteriores.
- Figurar en el acta de examen.
- Presentar la Libreta de estudios y DNI.
- Deberán presentarse con programa del año que cursaron el espacio curricular. correctamente alineados y con la vestimenta adecuada
- El examen se realizara en forma práctica y oral o escrita.
- Cumplir con las siguientes exigencias prácticas:

Realizar 2 (dos) circuitos : 1^{er})dos pasadas en un circuito ejecutando tipos de dribling, cambios de dirección, giro invertido, parada en un tiempo y lanzamiento en suspensión con un tiempo de un 1' minuto para varones y un 1' 05'' para mujeres, con la correcta ejecución técnica de todos los fundamentos mencionados (circuito condicionante)

2^{do}) un circuito ejecutando dribling de velocidad, giro invertido y ritmo de dos tiempos y lanzamiento (en bandeja)con un tiempo de un 50'' para varones y un 55'' para mujeres, con la correcta ejecución técnica de todos los fundamentos mencionados (circuito condicionante)



BIBLIOGRAFÍA:

- EJERCICIOS Y JUEGOS predeportivos para el BÁSQUETBOL Prof. Rubén Tuso, Ministerio de educación y Justicia.
- Baloncesto mas que un juego. Manuel Comas Editorial Gimnos 2.015.
- Básquetbol , Clier Bee , Editorial Paidrotibo
- 1.250 Ejercicios y juego de Baloncesto . Bases teóricas y Metodológicas. Editorial Paidrotibo.2013
- Básquetbol , D. Kirkof Editorial Stadium .
- Escuela nacional de entrenadores , de Básquetbol, Prof. Walter Garrone, Documentos de apoyo cartillas N° 1,2,3,4,5 y 6 .
- Reglamento de Básquetbol.
- Esper Di Cesare, P. A. . "Baloncesto Formativo", en la web "La Página de Javier" (España): <http://www.civila.com/hispania/baloncesto>
- "La influencia de los métodos del calentamiento muscular sobre la capacidad de salto". Esper Di Cesare, P. A. (2016). Revista Digital de Educación Física y Deportes, Bs. As., <http://www.sportquest.com/revista>
- "La docena diaria : jugando Basquetbol". Gudger, Jim. (2016),U.S.A. Basketball.
- "La preparación física como medio del sistema de entrenamiento de los basquetbolistas de alto nivel". 1º Congreso Mundial de Entrenadores de Básquetbol, Tenerife, España. Ortega, C. (2.017).
- "Entrenamiento para jugadores jóvenes" Julio Lamas Argentina 2018 WWW.juliolamas.com
- Reglamento de Basquetbol. Editorial Stadium. 2019

Prof. José Antonio Tolaba
Matricula P.147