	UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR	CODIGO: 201-300-PRO05-FOR01
		VERSIÓN: 1
PLAN DE ASIGNATURA		PÁG: 1 de 4

IDENTIFICACIÓN		
Nombre de la asignatura	EXTRAPLAN ACTIVIDAD DEPORTIVA BALONCESTO	
Código de la asignatura	(UPC 08-N)	
Programa Académico	TODOS	
Créditos académicos	0	
Trabajo semanal del estudiante	Docencia directa:3 H	Trabajo Independiente:
Trabajo semestral del estudiante	48 HORAS	
Pre-requisitos		
Co-requisitos		
Departamento oferente	OFICINA DE DEPORTES	
Tipo de Asignatura	Teórico:	Teórico-Práctico: X Práctico:
Naturaleza de la Asignatura	Habilitable:	No Habilitable:X
	Validable: X	No Validable:
	Homologable: X	No Homologable:

PRESENTACIÓN

La asignatura de baloncesto fue creada para la participación de los diferentes alumnos de la Universidad popular del cesar para crear una cultura de la práctica de este deporte y ayudar a la participación de cada uno de los educandos en su formación académica por medio de este deporte.


Es por eso que se crearon dos grupos de baloncesto en la Universidad popular del cesar para mejoras los hábitos de vida saludable de cada alumno y la práctica masiva de este deporte n la población estudiantil.

JUSTIFICACIÓN

El BALONCESTO se constituye en uno del deporte más practicado en nuestro país, que logra reunir miles de personas sin tener en cuenta raza, credo o condición económica. Y contribuye a la formación integral del estudiante universitario. Este deporte es practicado por los niños a muy temprana edad y en la población joven y adulta tiene un gran número de practicantes en todo el mundo, por lo tanto, es después del futbol uno de los deportes más practicado en nuestra universidad, municipio y departamento.

Se hace necesario dar a conocer los pormenores que hacen de este deporte el más practicado en el ámbito universitario municipal, nacional y mundial.

Fisiológicamente, es un deporte de resistencia aeróbica y anaeróbica y desarrollando una excelente preparación física de cada uno de los deportistas practicantes de esta disciplina.

	UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR	CODIGO: 201-300-PRO05-FOR01
		VERSIÓN: 1
	PLAN DE ASIGNATURA	PÁG: 2 de 4

OBJETIVO GENERAL

- Conocer los fundamentos físicos, técnicos, tácticos y reglamentarios en cada uno de los educandos de la universidad popular del cesar.
- Desarrollar las condiciones físicas y técnicas en los estudiantes de la universidad popular del cesar

OBJETIVOS ESPECÍFICOS


- Informarse sobre la historia e importancia del baloncesto.
- Identificar el campo de juego, dimensiones, líneas, áreas y materiales.
- Adquirir información sobre los objetivos, su desarrollo y finalidad del juego.
- Mejorar las capacidades físicas inherentes al baloncesto.
- Utilizar las superficies de contacto para el manejo del balón en el baloncesto.
- Desarrollar habilidades para conducir el balón eludiendo obstáculos.
- Mejorar habilidades para dirigir el balón con precisión y velocidad hacia puntos fijos.
- Aplicar los fundamentos del baloncesto vistos en el desarrollo del juego.

COMPETENCIAS GENERALES Y ESPECÍFICAS

- Participativa.
- Interpretativa.
- Juegos de baloncesto entre grupos.
- Participación en torneos internos.
- Juegos de baloncesto.

METODOLOGÍA

- Método de mando directo
- Método asignación de tareas
- Método descubrimiento guiado
- Clases teórico práctica
- Desarrollo de juego pre deportivos
- Control del aprendizaje por sesión

	UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR	CODIGO: 201-300-PRO05-FOR01
		VERSIÓN: 1
PLAN DE ASIGNATURA		PÁG: 3 de 4

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

-DOCENCIA DIRECTA:

- Trabajos de formación física
- Trabajos de fundamentación deportiva
- juegos recreativos de baloncesto
- juegos predeportivos al baloncesto
- Ejercicios en forma constante para asimilar los fundamentos del baloncesto.

TRABAJO INDEPENDIENTE:

Trabajos grupales e investigación de documentos

CONTENIDO

CONTENIDOS PROGRAMATICOS

UNIDAD I: GENERALIDADES


- 1.1 Concepto histórico baloncesto
- 1.2 Conocimiento del campo de juego
- 1.3 Conocimiento del juego.
- 1.4 Reglamento del baloncesto

UNIDAD II: ACONDICIONAMIENTO FISICO ESPECÍFICO

- 2.1 Capacidades físicas (velocidad, resistencia, coordinación, fuerza)
- 2.2 Test físico.
- 2.3 Trabajos de coordinación con o sin balón en el baloncesto.
- 2.4 Fundamentos a desarrollar en el baloncesto

UNIDAD III: FUNDAMENTOS TECNICOS

- 3.1 La técnica
- 3.2 Superficies de contacto
- 3.3 Control
- 3.4 Conducción
- 3.5 El pase
- 3.6 Finta
- 3.7 Regate
- 3.8 El tiro libre tiro de tres puntos
- 3.9 Doble ritmo

	UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR	CODIGO: 201-300-PRO05-FOR01
		VERSIÓN: 1
PLAN DE ASIGNATURA		PÁG: 4 de 4

UNIDAD IV: REGLAMENTO

1.1 Reglamento actualizado del baloncesto internacional y mundial para poder explicar las reglas y conocimiento de ellas

UNIDAD V: JUEGO Y/O COMPETENCIAS

En esta unidad se realizaran juegos tradicionales con los educandos adecuados para la práctica del baloncesto en nuestra universidad.

También se harán competencias con los demás grupos en los diferentes semestres

EVALUACIÓN

- Asistencia a clases de los alumnos.
- Participación en ejercicios físicos y trabajos de fundamentación.
- Participativa y en preguntas durante la clase.
- Evaluaciones de los diferentes pases del baloncesto
- Participación de torneos de extraplan de baloncesto

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Reglamento del baloncesto a nivel mundial
Tucídides Perea rosero
panamericana editorial
- historia del baloncesto enciclopedia de educación física editorial océano