

Fundamentos y Práctica del Baloncesto para Estudiantes de Media

Educación Física | Deporte | para estudiantes de media (15-17 años) | 4 semanas

Descripción del Curso

Este curso de baloncesto está diseñado para estudiantes de media de 15 a 17 años interesados en conocer y desarrollar habilidades fundamentales en este deporte. A lo largo de cuatro semanas, los alumnos explorarán tanto los aspectos teóricos como prácticos del baloncesto, aprendiendo desde sus reglas básicas hasta la ejecución de técnicas esenciales para el juego.

El curso está dirigido a estudiantes que desean iniciarse o perfeccionar sus capacidades físicas relacionadas con el baloncesto, fomentando el trabajo en equipo, la coordinación y la resistencia física. Se empleará una metodología activa y participativa que combina exposiciones breves, ejercicios prácticos, juegos y dinámicas grupales para facilitar un aprendizaje significativo y motivador.

Al finalizar el curso, los estudiantes serán capaces de comprender las reglas básicas del baloncesto, manejar el balón con destreza, ejecutar movimientos técnicos como pases, tiros y dribbling, así como aplicar estrategias simples en situaciones de juego. Además, habrán desarrollado habilidades motoras y condición física necesarias para la práctica segura y efectiva del deporte.

Objetivos Generales

- Identificar y explicar las reglas fundamentales del baloncesto.
- Ejecutar de manera efectiva las técnicas básicas: dribbling, pase y tiro.
- Aplicar habilidades físicas y motrices necesarias para la práctica del baloncesto.
- Participar colaborativamente en actividades y juegos en equipo.
- Planificar y realizar estrategias sencillas para el juego ofensivo y defensivo.

Competencias

- Comprender y aplicar las reglas básicas del baloncesto en situaciones de juego.
- Demostrar habilidades técnicas fundamentales como dribbling, pase y tiro con precisión y control.
- Desarrollar la coordinación, agilidad y resistencia física para la práctica del baloncesto.
- Participar activamente en actividades y juegos en equipo respetando normas y fomentando la cooperación.
- Analizar y emplear estrategias básicas para mejorar el desempeño en partidos amistosos.

Requerimientos

- Conocimientos básicos sobre deportes en equipo y reglas generales del juego.
- Ropa deportiva cómoda y adecuada para actividad física.
- Zapatos deportivos con buena sujeción y tracción.
- Balón de baloncesto para práctica individual y grupal.
- Acceso a una cancha de baloncesto o espacio adecuado para la práctica.

Unidades del Curso

Unidad 1: Introducción al Baloncesto y Reglas Básicas

Unidad 2: Técnicas Básicas de Manejo del Balón

Unidad 3: Habilidades de Lanzamiento y Tiro

Unidad 4: Aplicación Práctica y Estrategias Básicas de Juego