



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA
RECTORADO
PROGRAMA DE ESTUDIOS BÁSICOS

SÍLABO 2021-I

SÍLABO ADAPTADO PARA EL PERIODO DE ADECUACIÓN A LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL

I. DATOS ADMINISTRATIVOS

Asignatura	:	ACTIVIDADES ARTÍSTICAS Y DEPORTIVAS. BASKETBALL.
Código	:	EB-0001
Ciclo	:	Primero
Créditos	:	01
Horas Semanales	:	02
Requisito	:	Ninguno
Coordinador	:	Rubén Fernández Cabrera
Profesor	:	JUAN MANUEL ALFARO TREGGAR

II. SUMILLA

La asignatura de deportes tiene como finalidad orientar y seguir educando al alumno con valores a través del deporte, con lo cual es necesario formarlo mediante un sistema organizado y planificado de programas de aprendizaje y entrenamiento físico, técnico, táctico, práctico, teórico y psicológico, para de esta manera alcanzar los objetivos propuestos y contribuir así al desarrollo integral del alumno formando seres humanos para una cultura de paz.

III. ASPECTOS DEL PERFIL PROFESIONAL QUE APOYA LA ASIGNATURA

Disciplina y actitud responsable consigo mismo, con la Universidad y con el país, cultivando valor y tratando de participar en el desarrollo y bienestar de la sociedad.

IV. OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA

Objetivos Generales

- *Fomentar la práctica masiva de los estudiantes de una forma organizada, por ser un deporte de altos valores educativos y recreativos.*
- *Mejorar la condición física, técnica, táctica y psicológica de los estudiantes.*

Objetivos Intermedios

- *Reconocer al basketball como disciplina destinada al desarrollo del carácter, como aportador de cualidades físicas y motrices, así como de valores éticos y de formación de la personalidad.*
- *Desarrollar las capacidades físicas básicas y las capacidades coordinativas implícitas a esta disciplina.*
- *Enseñanza y desarrollo de los fundamentos técnicos y tácticos básicos del basketball.*
- *Favorecer el equilibrio psicológico, la maduración afectiva, la socialización y la integración.*
- *Detectar y seleccionar nuevos valores que puedan integrar la preselección femenina y masculina de la universidad.*
- *Adaptación de la asignatura a la modalidad virtual, dando mayor énfasis a los contenidos teóricos y tecnológicos a fin de poder cumplir con el desarrollo de todos los apartados del curso.*

V. PROGRAMACION DE LOS CONTENIDOS Y ACTIVIDADES

UNIDAD TEMATICA I: Introducción al basketball, historia del basketball, Desplazamientos, fundamentos básicos sin balón, preparación física aplicada al basketball, familiarización en el manejo del balón, dribling.

Logro de la Unidad:

- ***El alumno adquirirá el conocimiento y la visión básica de la concepción del juego.***
- ***Aprenderá los fundamentos básicos sin balón, preparación física, familiarización con el manejo del balón y dribling.***

Nº de horas: 10

Semanas: 05

Contenidos de la Unidad Temática I

1º SEMANA

Introducción al basketball. Inscripción de los alumnos e información sobre el desarrollo del curso.

<https://www.fiba.basketball/es/fmms>

<https://definicion.de/baloncesto/>

https://youtu.be/5F_HNvP0nZY

2º SEMANA

Historia del basketball. Pruebas físicas. Desplazamientos. Sin balón. El calentamiento. Trabajo de investigación Nº 1.

<https://es.slideshare.net/frivaz/el-juego-sin-balon-en-baloncesto>

<https://youtu.be/V9ktd2S8P0A>

3º SEMANA

Paradas en un tiempo. Paradas en dos tiempos. Pivotes. Fintas.

<https://www.efdeportes.com/efd173/analisis-de-las-paradas-y-pivotes-en-baloncesto.htm>

<https://youtu.be/GTL7XcR-SWY>

https://youtu.be/nT4YsH_iifg

https://youtu.be/T5gUYR_I758

<https://youtu.be/5A8yMwXafys>

4º SEMANA

Preparación física, introducción. Giros, cortinas, bloqueos, rebote.

https://youtu.be/AhjO_WYGUc0

<https://youtu.be/j8tBTROqfjQ>

<https://youtu.be/ey692UCHtMI>



Preparación física
Basket URP.mp4

<https://youtu.be/dYRRXh8mE8A>

<https://youtu.be/wU7FJMEhZa4>

<https://youtu.be/LMnd2Na8fQY>

<https://youtu.be/4Q--ypYHCWg>

5° SEMANA

Familiarización con el manejo del balón. Dribling de protección. Dribling de velocidad. Dribling con dos balones. Dribling Habilidades: por delante del cuerpo, por detrás del cuerpo, entre las piernas, con reverso, cambio de velocidad, cambio de ritmo, cambio de dirección. Trabajo de Investigación N°2.

<https://youtu.be/pyBahhoU4EA>

<https://youtu.be/h5eLgyYtSNO>

<https://youtu.be/CkBO42Iivfk>

<https://youtu.be/IdD.JJSqpf64>

<https://youtu.be/UZAyH0JOkPc>

Actividades de la Unidad Temática I

- Calentamiento (ejercicios de movilidad articular, activación, estiramientos).
- Parte principal (test físicos, test técnicos, drilles o ejercicios para desarrollar los contenidos programados).
- Ejercicios prácticos; Muestra en videos de trabajos en olas, formación de espejos, ejercicios de tracción, ejercicios de fuerza con el apoyo de un compañero, desplazamientos, ejercicios de contracción isométrica, multisaltos.
- Parte final: soltura y estiramientos.
- Practica calificada

DESCRIPCIÓN DE LOS PROCEDIMIENTOS DIDACTICOS: Explicación, ejercitación, ejemplos didácticos, diseño de un calentamiento general para la clase, marco teórico y videos complementarios.

RELACION DE EQUIPOS DE ENSEÑANZA:

- Cancha de basketball
- Balones
- Conos
- Plataforma Blackboard
- Videos pedagógicos del curso
- Material digital

UNIDAD TEMATICA II: Pases y Lanzamientos.

Logro de la Unidad:

- El alumno adquirirá el conocimiento y la visión de los diferentes tipos de pases que existen en el basketball.
- Aprenderá el lanzamiento básico a canasta y los diferentes tipos de entradas a canasta.

N° de horas: 10

Semanas: 05

Contenidos de la Unidad Temática II

6° SEMANA

TEORÍA DEL PASE, características, clases de pases: pecho, pique, skip, bajo mano, beisbol, faja.

<https://youtu.be/AQ3E-cn4m4A>

<https://youtu.be/fCHAR9PBDNU>

7° SEMANA

LANZAMIENTO, teoría. Descripción mecánica del lanzamiento. Clases de lanzamientos: directos e indirectos.

<https://youtu.be/KVJbGMwYaZE>

<https://youtu.be/5FSt4K10Bq4>

<https://youtu.be/sZLrrVWbALM>

8° SEMANA

Preparación Teórica del Basketball

<https://www.efdeportes.com/efd169/preparacion-teorica-de-baloncesto.htm#:~:text=La%20preparaci%C3%B3n%20te%C3%B3rica%20forma%20parte,pueda%20construir%20sus%20propios%20conocimientos%2C>

9° SEMANA

Lanzamientos con una mano y utilizando mano de apoyo. Entradas a canasta: doble ritmo. Trabajo de Investigación N°3.

<https://youtu.be/gZcQNUSYrs8>

<https://youtu.be/OjB4-QtDVBg>

10° SEMANA

Lanzamientos estáticos y en movimiento. Entradas a canasta: canasta pasada, un apoyo, en extensión.

<https://youtu.be/FYNyNLYJm38>

<https://www.instagram.com/tv/B97A7i-n5OK/?igshid=12nsck52lrzv3>

Actividades de la Unidad Temática II

- Calentamiento (ejercicios de movilidad articular, activación, estiramientos).
- Parte principal (drilles o ejercicios para desarrollar los contenidos programados).
- Ejercicios prácticos: Muestra en videos de trabajos en olas, formación de espejos, formación coreana, drill de las tres canastas, tres calles, trenzas.
- Parte final: soltura y estiramientos.
- Practica calificada

DESCRIPCIÓN DE LOS PROCEDIMIENTOS DIDACTICOS: Explicación, ejercitación, ejemplos didácticos, empleo del método de repetición.

RELACION DE EQUIPOS DE ENSEÑANZA:

- *Cancha de basketball*
- *Balones*
- *Colchonetas*
- *Conos*
- *Ligas*
- *Material teórico (separatas)*
- *Chalecos*
- *Plataforma Blackboard*
- *Videos pedagógicos del curso*
- *Material digital*

UNIDAD TEMATICA III: Lanzamientos, juegos de iniciación deportiva, fases del juego, táctica del basket (ataque y defensa).

Logro de la Unidad:

- *El alumno adquirirá el conocimiento de las fases del juego, táctica individual y colectiva en ataque y en defensa del basket.*
- *Aprenderá a preparar partidos en el plano estratégico.*

Nº de horas: 10

Semanas: 05

Contenidos de la Unidad Temática III

11ª SEMANA

Zonas de lanzamiento. Tipos de lanzamiento: de gancho, tiro libre, entradas a canasta (tiro en extensión). Planificación en el basket. Trabajo de investigación N°4.

<https://youtu.be/B3DLgTVFW-4>

12ª SEMANA

Juegos de Iniciación Deportiva. Técnicas individuales y de equipo. Fases del juego: Defensa, Ataque Rápido, Transición Ofensiva, Ofensiva de Posición, Balance Defensivo.

<https://youtu.be/RTeTcLh0ZBs>

<https://youtu.be/fZHgGc9Gp5M>

<https://youtu.be/TS0fVEx4NO8>

<https://youtu.be/BM31RCY5B9A>

<https://youtu.be/XQATE9RddH4>

<https://youtu.be/t6wBtpytfIM>

<https://youtu.be/ZthYIzSvt5k>

13ª SEMANA

Basketball de ataque. Sistemas. Ofensiva de Zona, principios básicos.

<https://youtu.be/BM31RCY5B9A>

<https://youtu.be/XQATE9RddH4>

<https://youtu.be/t6wBtpytfIM>

14° SEMANA

Defensa de equipo. Sistemas Defensivos, descripción y desarrollo.

<https://youtu.be/fMHJF2rKIG8>

<https://youtu.be/fZHGc9Gp5M>

<https://youtu.be/TS0fVEx4NO8>

15° SEMANA

Estrategia, plan de juego en Basketball, Tipos de sistemas y correcta ejecución.

<https://sites.google.com/site/sitiocpzf/fundamentos-tecnicos-del-baloncesto/tactica-del-baloncesto>

16° SEMANA

Torneos y Competiciones. Pronósticos y objetivos.

<https://es.nba.com/news/mundial-de-baloncesto-china-2019-paises-ya-clasificados/i5qe47ylwrei1h3ahxvye7f52>

<https://www.youtube.com/watch?v=HApk4s8D-WI>

<https://youtu.be/eEUsoUKPxy8>

Actividades de la Unidad Temática III

- *Calentamiento (ejercicios de movilidad articular, activación, estiramientos).*
- *Parte principal (drilles o ejercicios para desarrollar los contenidos programados).*
- *Ejercicios prácticos: Muestra en videos de trabajos en olas, formación de espejos, formación coreana, drill de las tres canastas, tres calles, trenzas, drill basketball de 11, ejercicios de ataque rápido, ejercicios de 1 contra 1, sistemas de juego, estructuras tácticas de 5 contra 5.*
- *Parte final: soltura y estiramientos.*
- *Practica calificada*

DESCRIPCIÓN DE LOS PROCEDIMIENTOS DIDACTICOS: Explicación, ejercitación, ejemplos, explicación teórica del reglamento de competencia

RELACION DE EQUIPOS DE ENSEÑANZA:

- *Plataforma Blackboard*
- *Videos pedagógicos del curso*
- *Material digital*

VI. TECNICAS DIDACTICAS

Analítico-Sintético

Asignación de tareas

Resolución de problemas

Presentación y análisis de documentos

Análisis de videos

VII EQUIPOS Y MATERIALES

- Laptop, Tablet.**
- Servicio de Internet.**
- Ropa Deportiva y zapatillas.**
- Balón de basket.**
- Colchoneta.**

VIII CRITERIOS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

Criterios de Evaluación:

- *Exposición*
- *Asistencia.*
- *Participación*
- *Trabajos de investigación*

Actitudes:

- *Manifiesta interés por el aprendizaje del Basket.*
- *Asiste puntualmente a clases.*
- *Participa con responsabilidad en las prácticas con sus compañeros.*
- *Presenta los trabajos de investigación.*
- *Muestra respeto hacia el profesor y compañeros.*

Instrumentos de Evaluación:

Las evaluaciones se vienen realizando a través de la plataforma Blackboard Collaborate de manera virtual.

- *Primera práctica calificada (PC1)*
- *Segunda práctica calificada (PC2)*
- *Tercera práctica calificada (PC3)*
- *Cuarta práctica calificada (PC4)*
- *Trabajos de investigación (TI)*
- *Asistencia (A)*

PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN

Las prácticas calificadas (PC) y el trabajo de investigación (TI) y las asistencias (A) son obligatorias, Bajo la siguiente fórmula:

$$(PC+TI+A)=PC1$$

PROMEDIO FINAL (PF):

Resultará de la aplicación de la siguiente fórmula:

$$(PC1+PC2+PC3+PC4)/4= \textbf{Promedio Final}$$

IX BIBLIOGRAFIA

3º edición

Arndt Loscher

“Juegos Predeportivos en Grupo”

Barcelona España

Bob Huggins

“Romper las defensas presionantes”

Bob Murrey

“Entrenar el Contraataque”

Bob Murrey

“Estrategias para situaciones especiales en el baloncesto”

Dean E. Smith

*“Ataques de Defensas múltiples”
Editorial Paidotribo*

Jorge Juan Osma

Gymnos Editorial

Jorge Luis Alderete

“Técnica Individual Defensiva”

Madrid España

*OLIVERA BETRÁN, Javier. 1250 ejercicios y juegos en baloncesto. Barcelona España: Paidotribo
USA*

Páginas web:

www.canastad2.wordpress.com

www.desdeelbanquillo.es

www.deposoft.com.ar

www.jgbasket.com