



**UNIVERSIDAD RICARDO PALMA
RECTORADO
PROGRAMA DE ESTUDIOS BÁSICOS**

SÍLABO 2021-I

SÍLABO ADAPTADO PARA EL PERÍODO 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 TREGEAR

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/V9kttd2S8P0A>

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>



Prepración física
Basket URP.mp4

<https://youtu.be/dYRRXh8mE8A>

<https://youtu.be/wU7FJMEhZa4>

<https://youtu.be/LMnd2Na8fQY>

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

5º 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/IdDJ1Sanf64>

<https://youtu.be/UZAyH0JOlkPc>

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.
- Práctica 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.

Nº 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

11° 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>

12° 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>

13° 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/fZHgGc9Gp5M>

<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/i5qe47ylwrei1h3ahxvy7f52>

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

<https://youtu.be/eEUs0UKPxy8>

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.
- Práctica 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:

$$(PC1+PC2+PC3+PC4)/4= Promedio Final$$

IX BIBLIOGRAFIA

3º edición

- | | |
|----------------------|---|
| <i>Arndt Loscher</i> | <i>“Juegos Predeportivos en Grupo”</i> |
| | <i>Barcelona España</i> |
| <i>Bob Huggins</i> | <i>“Romper las defensas presionantes”</i> |
| <i>Bob Murrey</i> | <i>“Entrenar el Contraataque”</i> |
| <i>Bob Murrey</i> | <i>“Estrategias para situaciones especiales en el baloncesto”</i> |

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