



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA

SILABUS DE LA ASIGNATURA DE BASQUETBOL

I. DATOS ADMINISTRATIVOS.

ASIGNATURA	: Basquetbol
CARRERAS	: Psicología LL.MM. Economía Hotelería y Turismo Biología Arquitectura Medicina
LUGAR	: Losa Deportiva Ciudad Universitaria
HORAS	: 3 horas semanales
PROFESOR	: Juan Manuel Alfaro Tregear
HORARIO	: Jueves de 10:30 a 13:00 hrs.
GRUPO	: Masculino
AÑO	: Semestre 2006-I

II. SUMILLA.

La asignatura de basquetbol tiene como finalidad orientar y seguir educando al alumno a través del deporte, por lo cual es necesario formar a los alumnos mediante un sistema organizado y planificado de programas de entrenamiento físico, técnico, teórico y psicológico, para de esta manera alcanzar los objetivos propuestos y contribuir así al desarrollo integral del alumno.

III. OBJETIVOS

1.- GENERALES.

- Fomentar la práctica masiva de los estudiantes, por ser un deporte de altos valores educativos y recreativos.
- Dar oportunidad a todos los estudiantes para practicar el basquetbol en una forma organizada.

2.- ESPECÍFICOS.

- Mejorar la condición atlética básica, técnica y psicológica de los practicantes.

- **Detectar y seleccionar nuevos valores que puedan integrar la preselección masculina de la universidad.**

IV. PROGRAMACION DE LOS CONTENIDOS

1. FUNDAMENTOS SIN BALON.

- **Movimientos de pies**
- **Desplazamientos**
- **Cambio de dirección**
- **Cambio de velocidad**
- **Parada en uno y dos tiempos**
- **Fintas**
- **Giros, cortinas, bloqueos**
- **Rebote**
- **Juegos pre-deportivos**

2. FUNDAMENTOS CON BALON.

- **Familiarización con el balón**
- **Dribling**
- **Pases (de pecho, de pique, de béisbol, skip, de bowling)**
- **Pases con una mano y dos manos**
- **Lanzamiento (estático, en suspensión, entradas a canasta)**
- **Juegos pre-deportivos**

1era. Semana	: Introducción al basquetbol Familiarización Test inicial Pruebas físicas
2da. Semana	: Historia del basquetbol Desplazamientos Cambio de dirección, cambio de velocidad Trabajo de investigación grupal
3ra. Semana	: Paradas en un tiempo Paradas en dos tiempos Pivotes y fintas
4ta. Semana	: Preparación física, Introducción. Giros, cortinas, bloqueos Evaluación Parcial
5ta. Semana	: Rebote Familiarización con el manejo de balón
6ta. Semana	: Comprensión del juego Dribling. Habilidades Dribling de protección

Dribling de velocidad

Dribling con dos balones

- **Por delante del cuerpo**
- **Por detrás del cuerpo**
- **Entre las piernas**
- **Con reverso**
- **Cambio de velocidad**
- **Cambio de ritmo**
- **Cambio de dirección**

7ma. Semana	: Teoría del pase Características Clases de pases: Con dos manos: de pecho, de pique, skip, bajo mano.
8va. Semana	: Lanzamientos. Teoría Descripción mecánica del lanzamiento Clases de lanzamiento: directos e indirectos Repaso
9na. Semana	: Lanzamientos con una mano y utilizando mano de apoyo. Estáticos y en movimiento Entradas a canasta (doble ritmo)
10ma. Semana	: Tipos de lanzamiento: Con una mano en posición estacionaria. En suspensión (jump shot)
11ra. Semana	: Zonas de lanzamiento Tipos de lanzamiento: De gancho Tiro libre Entradas a canasta (doble ritmo, bandeja) Evaluación parcial
12da. Semana	: Juegos de iniciación deportiva Técnicas individuales y de conjunto
13ra. Semana	: Comprensión del juego Juego propiamente dicho
14ta. Semana	: Experiencias de competición Tácticas de juego Fases: Defensa Rompimiento rápido Transición Ofensiva de posición Trabajo de investigación
15ta. Semana	: Basquetbol de ataque Sistemas Ofensiva por zonas Principios básicos Defensa de equipo

Sistemas defensivos. Descripción
16ta. Semana : Preparación Psicológica.
Estrategias

17ta. Semana : Evaluación Final

V.- RELACION DE ACTIVIDADES DE APRENDISAJE

Durante la duración del curso se harán demostraciones que permitan observar el avance de los alumnos mediante torneos o exhibiciones dirigidas, así como también se propiciará la realización de foros de debates sobre nuestro deporte nacional, con la participación de autoridades, dirigentes y personalidades involucradas. Así también se emplearán técnicas explicativas, demostrativas, de ejemplificación, de ejercitación, casos, solución de problemas, diálogos, debates, experimentación, discusión grupal, tutoría y lectura comentada.

VI.- DESCRIPCION DE LOS PROCEDIMIENTOS DIDACTICOS

1.- METODOLOGIA:

- **Analítico-Sintético**
- **Asignación de tareas**
- **Resolución de problemas**
- **Competencias**
- **Del juego**

2.- Factores a contemplar:

- **Dosificación**
- **Variedad**
- **Repetición y proyección intervalo**
- **Psicología**

VII.- MATERIAL DEPORTIVO A UTILIZAR

- **15 balones N°7**
- **24 conos**
- **10 medicimball**
- **4 juegos de chalecos talla: L-XL (colores: rojo,verde,azul,amarillo)**
- **Losa de la ciudad universitaria pintada y con redes en los aros**

VIII.- CRITERIOS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACION DEL APRENDIZAJE

Al fin de cada periodo se efectuará un análisis cuantitativo y cualitativo de todas las actividades que se desarrollen, utilizando para tal efecto los criterios técnicos adecuados y conocidos.

Además deberá indicarse la asistencia del alumno, su participación y entrega puntual de los trabajos, criterios que se tomarán en cuenta para la evaluación de la asignatura, en la siguiente proporción:

- **Asistencia** : **30%**
- **Teoría y trabajos:** **30%**
- **Practica** : **40%**

IX.- REQUERIMIENTOS BIBLIOGRAFICOS

Javier Olivera Betrán	“ 1250 ejercicios y juegos en baloncesto ” Editorial Paidotribo Barcelona España 1998
Dean E. Smith	“ Ataques y Defensas Múltiples “ USA 1988
Bob Murrey	“ Entrenar el Contraataque “ Editorial Paidotribo Barcelona España 2004
Jorge Luis Alderete Jorge Juan Osma	“ Técnica individual defensiva “ Gymnos Editorial Madrid España 1998

NOTA: Se proporcionará al alumno separatas de acuerdo a los avances del curso, incluyendo direcciones electrónicas en donde podrán investigar e informarse de temas de actualidad sobre el basquetbol.

PROF. JUAN MANUEL ALFARO TREGEAR