



FACULTAD DE INGENIERÍA

ESCUELA ACADEMICO PROFESIONAL DE INGENIERIA CIVIL

---

SÍLABO

PLAN DE ESTUDIOS 2006 – II

I. DATOS ADMINISTRATIVOS.

ASIGNATURA	: <b>BÁSQUETBOL</b>
CARRERAS	: Psicología LL.MM. Economía Hotelería y Turismo Biología Arquitectura Medicina
LUGAR	: Campo Deportivo "Ciudad Universitaria"
PROFESOR	: Armando Padilla Farfán
GRUPO	: Mixto

II. SUMILLA.

La asignatura de Básquetbol es de naturaleza teórica y practica, está dirigida a estudiantes de la Universidad Ricardo Palma como un taller deportivo dentro del currículo de estudios generales, forma parte de la asignatura de actividades artísticas y deportivas.

Se dicta con la finalidad de implementar al alumno con conocimientos que lo ayuden en su formación integral y pueda posteriormente desenvolverse en el ámbito deportivo universitario tanto dentro de la universidad como fuera de ella.

Para su cumplimiento se desarrollaran los fundamentos técnicos y tácticos del baloncesto así como se elevará su rendimiento físico deportivo.

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**  
**Contenido de examen parcial NOTA 1**
- 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**Trabajo de investigación NOTA 2**
- 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  
**Evaluación parcial**  
**Contenido de examen parcial NOTA 3**
- 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.

11ra. Semana	: En suspensión (jump shot) : Zonas de lanzamiento Tipos de lanzamiento: De gancho Tiro libre Entradas a canasta (doble ritmo, bandeja)
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	<b>Examen Final</b> <b>Contenido de examen parcial NOTA 4</b> Teórico: Reglamento FIBA Práctico: Aplicación del reglamento al momento de jugar y/o arbitrar un juego. Aplicación de los fundamentos del baloncesto al momento de jugar.

#### V.- RELACION DE ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

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

- Rendimiento Deportivo.
- Asistencia.
- Puntualidad

- Superación constante
- Perseverancia
- Presentación (ropa deportiva)
- Trabajos, teoría.

$$\frac{EP1 + TI2 + EP3 + EF4}{4} = \text{Promedio final}$$

$$\begin{aligned} \text{Examen Parcial} &= EP \\ \text{Trabajo de investigación} &= TI \\ \text{Examen Final} &= EF \end{aligned}$$

#### 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 " Técnica individual defensiva "  
Jorge Juan Osma 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. ARMANDO PADILLA FARFAN