



# UNIVERSIDAD RICARDO PALMA

## SILABUS DE LA ASIGNATURA DE BASQUETBOL

### I. DATOS ADMINISTRATIVOS.

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

### 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**

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

## **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**

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

**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 TREGGAR**