



## SÍLABO 2024-1

### I. DATOS ADMINISTRATIVOS

1. Asignatura	:	Actividades Artísticas y Deportivas BASKETBALL
2. Código	:	EB0001
3. Naturaleza	:	Práctico
4. Condición	:	Obligatorio
5. Requisito	:	Ninguno
6. N° Créditos	:	01
7. N° Horas	:	02 horas
8. Semestre Académico	:	1
9. Docente	:	<b>Juan Manuel Alfaro Tregear</b>
Correo Institucional	:	<a href="mailto:jalfarot@urp.edu.pe">jalfarot@urp.edu.pe</a>
Coordinador	:	Lic. Giovanna León Mesia

### 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. COMPETENCIAS

#### III.1 COMPETENCIAS GENÉRICAS A LAS QUE CONTRIBUYE 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.

- 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.

#### III.2 COMPETENCIAS ESPECÍFICAS A LAS QUE CONTRIBUYE LA ASIGNATURA

- 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.

### IV. DESARROLLA EL COMPONENTE DE:

- Pensamiento crítico y creativo.
- Capacidades y habilidades físicas y motrices.
- Responsabilidad Social.
- Salud física y psicológica.

### V. LOGRO DE LA ASIGNATURA

Al finalizar la asignatura, el estudiante:


- Tiene una visión general de todo lo que implica la preparación integral de una disciplina deportiva colectiva o de equipo como lo es el basketball.



VI. **PROGRAMACIÓN DE LOS CONTENIDOS Y ACTIVIDADES UNIDAD 1: INTRODUCCIÓN AL BASKETBALL, HISTORIA DEL BASKETBALL, DESPLAZAMIENTOS, FUNDAMENTOS BÁSICOS SIN BALÓN, PREPARACIÓN FÍSICA APLICADA AL BASKETBALL, FAMILIARIZACIÓN CON EL MANEJO DEL BALÓN, DRIBLING.**

**NÚMERO DE HORAS: 10 SEMANA: 1-2 – 3 – 4 – 5**  
**APRENDIZAJE**

- Adquiere el conocimiento y visión básica de la concepción del juego.
- Aprende los fundamentos básicos sin balón, preparación física, familiarización con el manejo del balón y Dribling.

SEMANA	TIPO DE CLASE	CONTENIDOS
1	Clase Práctica	INTRODUCCIÓN AL BASKETBALL. INFORMACIÓN SOBRE EL DESARROLLO DEL CURSO. <b>EVALUACIÓN MÉDICA (tópico del Cespar)</b> <a href="https://www.fiba.basketball/es/fmms">https://www.fiba.basketball/es/fmms</a> <a href="https://definicion.de/baloncesto/">https://definicion.de/baloncesto/</a> <a href="https://youtu.be/5F_HNvP0nZY">https://youtu.be/5F_HNvP0nZY</a>
2	Clase Práctica	HISTORIA DEL BASKETBALL. DESPLAZAMIENTOS SIN BALÓN. EL CALENTAMIENTO. TRABAJO DE INVESTIGACIÓN N°1 <a href="https://es.slideshare.net/frivaz/el-juego-sin-balon-en-baloncesto">https://es.slideshare.net/frivaz/el-juego-sin-balon-en-baloncesto</a> <a href="https://youtu.be/V9ktd2S8P0A">https://youtu.be/V9ktd2S8P0A</a>
3	Clase Práctica	PARADAS EN UN TIEMPO. PARADAS EN DOS TIEMPOS. PIVOTES. FINTAS. <a href="https://www.efdeportes.com/efd173/analisis-de-las-paradas-y-pivotes-en-baloncesto.htm">https://www.efdeportes.com/efd173/analisis-de-las-paradas-y-pivotes-en-baloncesto.htm</a> <a href="https://youtu.be/GTL7XcR-SWY">https://youtu.be/GTL7XcR-SWY</a> <a href="https://youtu.be/nT4YsH_iifg">https://youtu.be/nT4YsH_iifg</a> <a href="https://youtu.be/T5gUYR_I758">https://youtu.be/T5gUYR_I758</a> <a href="https://youtu.be/5A8yMwXafys">https://youtu.be/5A8yMwXafys</a>
4	Clase Práctica	PREPARACION FISICA. GIROS. CORTINAS. BLOQUEOS. REBOTE. <b>EVALUACIÓN NOTA 1</b> <a href="https://youtu.be/AhjO_WYGUc0">https://youtu.be/AhjO_WYGUc0</a> <a href="https://youtu.be/j8tBTROqfjQ">https://youtu.be/j8tBTROqfjQ</a> <a href="https://youtu.be/ey692UCHtMI">https://youtu.be/ey692UCHtMI</a>  Preparación física Basket URP.mp4 <a href="https://youtu.be/dYRRXh8mE8A">https://youtu.be/dYRRXh8mE8A</a> <a href="https://youtu.be/wU7FJMEhZa4">https://youtu.be/wU7FJMEhZa4</a> <a href="https://youtu.be/LMnd2Na8fQY">https://youtu.be/LMnd2Na8fQY</a> <a href="https://youtu.be/4Q--ypYHCWg">https://youtu.be/4Q--ypYHCWg</a>



5	Clase Práctica	<p>FAMILIARIZACIÓN CON EL MANEJO DEL BALÓN. DRIBLING DE PROTECCIÓN, DE VELOCIDAD, 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.</p> <p><a href="https://youtu.be/pyBahhoU4EA">https://youtu.be/pyBahhoU4EA</a> <a href="https://youtu.be/h5eLgyYtSNQ">https://youtu.be/h5eLgyYtSNQ</a> <a href="https://youtu.be/CkBO42livfk">https://youtu.be/CkBO42livfk</a> <a href="https://youtu.be/ldDJ1Sqpf64">https://youtu.be/ldDJ1Sqpf64</a> <a href="https://youtu.be/UZAyH0JOkPc">https://youtu.be/UZAyH0JOkPc</a></p>
---	----------------	---

## 2: PASES Y LANZAMIENTOS

### LOGROS DE APRENDIZAJE:

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.

**NÚMERO DE HORAS: 10 SEMANA: 6-7-8-9-10**

SEMANA	TIPO DE CLASE	CONTENIDOS
6	Clase Práctica	<p>TEORÍA DEL PASE, CARACTERÍSTICAS, CLASES DE PASE.</p> <p><a href="https://youtu.be/AQ3E-cn4m4A">https://youtu.be/AQ3E-cn4m4A</a> <a href="https://youtu.be/fCHAR9PBDNU">https://youtu.be/fCHAR9PBDNU</a></p>
7	Clase Práctica	<p>LANZAMIENTO, TEORÍA. DESCRIPCIÓN MECÁNICA DEL LANZAMIENTO. CLASES DE LANZAMIENTOS: DIRECTOS E INDIRECTOS <b>EVALUACIÓN PARCIAL NOTA 2.</b></p> <p><a href="https://youtu.be/KVJbGMwYaZE">https://youtu.be/KVJbGMwYaZE</a> <a href="https://youtu.be/5FSt4K10Bq4">https://youtu.be/5FSt4K10Bq4</a> <a href="https://youtu.be/sZLrrVWbALM">https://youtu.be/sZLrrVWbALM</a></p>
8	Clase Práctica	<p>PREPARACIÓN TEÓRICA DEL BASKETBALL.</p> <p><a href="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">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</a></p> <p><b>EVALUACIÓN DE LOGRO</b></p>
9	Clase Práctica	<p>LANZAMIENTO CON UNA MANO Y UTILIZANDO MANO DE APOYO. ENTRADAS A CANASTA: DOBLE RITMO. TRABAJO DE INVESTIGACIÓN N°3</p> <p><a href="https://youtu.be/gZcQNUSYrs8">https://youtu.be/gZcQNUSYrs8</a> <a href="https://youtu.be/OjB4-QtDVBg">https://youtu.be/OjB4-QtDVBg</a></p>



<b>10</b>	<b>Clase Práctica</b>	<p>LANZAMIENTOS ESTÁTICOS Y EN MOVIMIENTO. ENTRADAS A CANASTA: CANASTA PASADA, UN APOYO, EN EXTENSIÓN, LA BOMBA O FLOTADORA.</p> <p><a href="https://youtu.be/FYNyNLYJm38">https://youtu.be/FYNyNLYJm38</a></p> <p><a href="https://www.instagram.com/tv/B97A7i-n5OK/?igshid=12nsck52lrzv3">https://www.instagram.com/tv/B97A7i-n5OK/?igshid=12nsck52lrzv3</a></p>
-----------	-----------------------	--

**UNIDAD 3: FASES DEL JUEGO.  
PLANIFICACIÓN DEPORTIVA APLICADA AL BASKET.  
TÁCTICA EN EL BASKETBALL.  
ESTRATEGIA EN EL BASKETBALL.  
TORNEOS Y COMPETICIONES.**

**LOGROS DE APRENDIZAJE:**

El alumno adquirirá el conocimiento de las fases del juego, táctica individual y colectiva en ataque y en defensa.

Aprenderá a preparar partidos en el plano estratégico.

Conocerá como se desarrollan las competiciones en el basketball.

**NÚMERO DE HORAS: 12 SEMANA: 11-12-13-14-15-16**

SEMANA	TIPO DE CLASE	CONTENIDOS
<b>11</b>	<b>Clase Práctica</b>	<p>ZONAS DE LANZAMIENTO. TIPOS DE LANZAMIENTO: DE GANCHO, TIRO LIBRE. PLANIFICACIÓN EN EL BASKET. TRABAJO DE INVESTIGACIÓN N°4</p> <p><a href="https://youtu.be/B3DLgTVFW-4">https://youtu.be/B3DLgTVFW-4</a></p>
<b>12</b>	<b>Clase Práctica</b>	<p>FASES DEL JUEGO: DEFENSA-ATAQUE RÁPIDO-TRANSICIÓN OFENSIVA-OFENSIVA DE POSICIÓN- BALANCE DEFENSIVO. <b>EVALUACIÓN NOTA 3.</b></p> <p><a href="https://youtu.be/RTeTcLh0ZBs">https://youtu.be/RTeTcLh0ZBs</a> <a href="https://youtu.be/fZHgGc9Gp5M">https://youtu.be/fZHgGc9Gp5M</a> <a href="https://youtu.be/TS0fVEx4NO8">https://youtu.be/TS0fVEx4NO8</a> <a href="https://youtu.be/BM31RCY5B9A">https://youtu.be/BM31RCY5B9A</a> <a href="https://youtu.be/XQATE9RddH4">https://youtu.be/XQATE9RddH4</a> <a href="https://youtu.be/t6wBtpytlM">https://youtu.be/t6wBtpytlM</a> <a href="https://youtu.be/ZthY1zSvt5k">https://youtu.be/ZthY1zSvt5k</a></p> <p><b>EVALUACIÓN DE LOGRO</b></p>
<b>13</b>	<b>Clase Práctica</b>	<p>BASKETBALL DE ATAQUE: SISTEMAS-OFENSIVA DE ZONA, PRINCIPIOS BÁSICOS.</p> <p><a href="https://youtu.be/BM31RCY5B9A">https://youtu.be/BM31RCY5B9A</a> <a href="https://youtu.be/XQATE9RddH4">https://youtu.be/XQATE9RddH4</a> <a href="https://youtu.be/t6wBtpytlM">https://youtu.be/t6wBtpytlM</a></p>
<b>14</b>	<b>Clase Práctica</b>	<p>DEFENSA DE EQUIPO: SISTEMAS DEFENSIVOS, DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO.</p> <p><a href="https://youtu.be/fMHJF2rKIG8">https://youtu.be/fMHJF2rKIG8</a> <a href="https://youtu.be/fZHgGc9Gp5M">https://youtu.be/fZHgGc9Gp5M</a> <a href="https://youtu.be/TS0fVEx4NO8">https://youtu.be/TS0fVEx4NO8</a></p>



15	Clase Práctica	ESTRATEGIA: PLAN DE JUEGO EN BASKETBALL. TIPOS DE SISTEMAS Y CORRECTA EJECUCIÓN. <b>EVALUACIÓN FINAL NOTA 4.</b> <a href="https://sites.google.com/site/sitiocpzf/fundamentos-tecnicos-del-baloncesto/tactica-del-baloncesto">https://sites.google.com/site/sitiocpzf/fundamentos-tecnicos-del-baloncesto/tactica-del-baloncesto</a>
16	Clase Práctica	TORNEOS Y COMPETICIONES. PRONÓSTICOS Y OBJETIVOS. <a href="https://es.nba.com/news/mundial-de-baloncesto-china-2019-paises-ya-clasificados/i5qe47ylwrei1h3ahxvye7f52">https://es.nba.com/news/mundial-de-baloncesto-china-2019-paises-ya-clasificados/i5qe47ylwrei1h3ahxvye7f52</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HApk4s8D-WI">https://www.youtube.com/watch?v=HApk4s8D-WI</a> <a href="https://youtu.be/eEUsoUKPxy8">https://youtu.be/eEUsoUKPxy8</a> <b>EVALUACIÓN DE LOGRO</b>

## VII. ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS:

Analítico-Sintético.  
Asignación de tareas.  
Resolución de problemas.  
Presentación y análisis de documentos.  
Análisis de videos.  
Aprendizaje colaborativo.

## VIII. RECURSOS

- Plataforma: Aula Virtual.
- Separatas, videos y material de consulta en el Aula Virtual.
- Ropa deportiva.
- Material para entrenamiento.
- Las clases presenciales se desarrollarán en nuestro coliseo de Basket, ubicado en el CENTRO DE ESPARCIMIENTO URP (CESPAR), ubicado en la Panamericana Sur km 10.5.

## IX. EVALUACIÓN

UNIDAD	TIPOS DE EVALUACIÓN	PORCENTAJE
I	Práctica Calificada	25%
II	Práctica Calificada	25%
III	Práctica Calificada	25%
IV	Práctica Calificada	25%

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

- Exposición, presentación y realización práctica de los ejercicios.
- Asistencia (con el 30% de inasistencia se desapueba el curso).
- Participación.
- Trabajos de investigación.

## PROMEDIO FINAL:

(PF) Resultará de la aplicación de la siguiente Fórmula:  
(PC1+PC2+PC3+PC4)/4= Promedio Final.



## X. REFERENCIAS

### BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

- 3° 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}

### BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:

#### Páginas web:

- [www.canastad2.wordpress.com](http://www.canastad2.wordpress.com)  
[www.desdeelbanquillo.es](http://www.desdeelbanquillo.es)  
[www.deposoft.com.ar](http://www.deposoft.com.ar)  
[www.jgbasket.com](http://www.jgbasket.com)