



FACULTAD DE INGENIERÍA

ESCUELA ACADEMICO PROFESIONAL DE INGENIERIA CIVIL

SÍLABO

PLAN DE ESTUDIOS 2006 – II

I. DATOS ADMINISTRATIVOS.

ASIGNATURA	: BÁSQUETBOL
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	Examen Final Contenido de examen parcial NOTA 4 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