



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA
RECTORADO
PROGRAMA DE ESTUDIOS BÁSICOS



SÍLABO 2025 – II

ACTIVIDADES ARTÍSTICAS Y DEPORTIVAS

I. DATOS ADMINISTRATIVOS

- | | |
|--------------------------|--|
| 1. Asignatura | : Taller de Basketball |
| 2. Código | : EB-0001 |
| 3. Condición | : Obligatorio |
| 4. Naturaleza | : Práctica |
| 5. Ciclo | : I |
| 6. Requisitos | : Ninguno |
| 7. N° Créditos | : 1 |
| 8. N° de horas | : 2 horas |
| 9. Semestre Académico | : 2025-II |
| 10. Coordinador | : Leon Mesia De Licetti Giovanna Mercedes |
| 11. Correo institucional | : giovanna.leonm@urp.edu.pe |
| 12. Docentes | : Alfaro Tregear Juan Manuel |

II. SUMILLA

El taller de Actividades Artísticas y Deportivas es de carácter obligatorio y de naturaleza práctica, correspondiente a la Formación General. Aporta a la competencia genérica del pensamiento crítico, creativo y de liderazgo compartido. Su propósito es ofrecer a los estudiantes los conocimientos, procedimientos y actitudes que le permitan descubrir, proponer y aplicar los principios del arte y el deporte mediante el ejercicio de las diferentes actividades artísticas y deportivas sensibilizando sus habilidades creativas, su libre expresión, su potencial humano y capacidad física. Sus principales ejes temáticos son: la percepción visual, la inteligencia emocional, la resiliencia, la expresión creativa, la interrelación social y la potencialidad física.

III. COMPETENCIAS

COMPETENCIAS GENÉRICAS A LAS QUE CONTRIBUYE LA ASIGNATURA:

Liderazgo compartido.

IV. DESARROLLA EL COMPONENTE DE:

- INVESTIGACIÓN FORMATIVA ()
- RESPONSABILIDAD SOCIAL ()

V. LOGRO DE LA ASIGNATURA

Desarrolla una visión general de todo lo que implica la preparación integral de una disciplina deportiva colectiva o de equipo como lo es el basketball para cultivar el equilibrio emocional y física en su vida profesional y personal.

VI. PROGRAMACIÓN DE LOS CONTENIDOS

UNIDAD I: INTRODUCCIÓN AL BASKETBALL.		
Logros de aprendizaje	Reconoce 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.	
Semana	Tipo de clase	Contenidos
1	Clase Práctica	• Información sobre el desarrollo del curso. • Evaluación médica (tópico del CESPAP)
2	Clase Práctica	• Historia del basketball. • Desplazamientos sin balón. • El calentamiento. • Trabajo de investigación n°1
3	Clase Práctica	• Paradas en un tiempo. • Paradas en dos tiempos. • Pivotes. Fintas.
4	Clase Práctica	• Preparación física. • Giros. Cortinas. Bloqueos. Rebote. Práctica calificada 1

UNIDAD II TÉCNICAS DE BASKETBALL		
Logros de aprendizaje	Desarrolla los fundamentos técnicos y tácticos básicos del basketball.	
Semana	Tipo de clase	Contenidos
5	Clase Práctica	• Teoría del pase, características, clases de pase. • Familiarización con el manejo del balón. • Dribbling de protección, de velocidad, con dos balones. • Dribbling 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.
6	Clase Práctica	• Teoría del pase, características, clases de pase.
7	Clase Práctica	• Lanzamiento, teoría. • Descripción mecánica del lanzamiento. • Clases de lanzamientos: directos e indirectos Práctica calificada 2
8	Clase Práctica	Semana de evaluaciones parciales: Retroalimentación

UNIDAD III LANZAMIENTOS EN BASKETBALL	
Logros de aprendizaje	Desarrolla las capacidades básicas de coordinación, selecciona nuevos valores que puedan integrar la preselección femenina y masculina de la universidad para fortalecer su equilibrio psicológico, la maduración afectiva, la socialización y la integración.

Semana	Tipo de clase	Contenidos
9	Clase Práctica	- Lanzamiento con una mano y utilizando mano de apoyo. - Entradas a canasta: doble ritmo. - Trabajo de investigación n°3
10	Clase Práctica	- Lanzamientos estáticos y en movimiento. - Entradas a canasta: canasta pasada, un apoyo, en extensión, la bomba o flotadora.
11	Clase Práctica	- Zonas de lanzamiento. - Tipos de lanzamiento: de gancho, tiro libre. - Planificación en el basket. - Trabajo de investigación n°4
12	Clase Práctica	- Fases del juego: - Defensa-ataque rápido-transición ofensiva-ofensiva de posición- balance defensivo. Práctica calificada 3

UNIDAD IV	SISTEMA DE ATAQUES EN BASKETBALL	
Logros de aprendizaje	Desarrolla las capacidades básicas de coordinación, selecciona nuevos valores que puedan integrar la preselección femenina y masculina de la universidad para fortalecer su equilibrio psicológico, la maduración afectiva, la socialización y la integración.	
Semana	Tipo de clase	Contenidos
13	Clase Práctica	- Basketball de ataque: - Sistemas-ofensiva de zona, principios básicos.
14	Clase Práctica	- Defensa de equipo: - Sistemas defensivos, descripción y desarrollo.
15	Clase Práctica	- Estrategia: plan de juego en basketball. - Tipos de sistemas y correcta ejecución. Práctica calificada 4
16	Clase Práctica	Semana de evaluaciones finales: retroalimentación

VII. ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

- 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. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- La nota mínima promedio para aprobar el curso es 11 (once).
- La asistencia a clase es obligatoria y el 30% de faltas injustificadas inhabilita continuar con las evaluaciones.
- No existe examen sustitutorio por ser un curso eminentemente taller-práctico

UNIDAD	TIPO DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS	PORCENTAJE
I	Practica calificada 1	Lista de cotejo	25%
II	Practica calificada 2	Lista de cotejo	25%
III	Practica calificada 3	Lista de cotejo	25%
IV	Practica calificada 4	Lista de cotejo	25%

Fórmula:

$$\text{Promedio final} = (\text{PRA1} \times 0.25) + (\text{PRA2} \times 0.25) + (\text{PRA3} \times 0.25) + (\text{PRA4} \times 0.25)$$

X. REFERENCIAS

Bibliografía Básica

Loscher, A. (2006) “Juegos Predeportivos en Grupo” Barcelona España 3ra edición
 Alderete, J.L. (2020) “Técnica Individual Defensiva” Madrid España
 Bob H (2020) “Romper las defensas presionantes”
 Bob M. (2006) “Entrenar el Contraataque”
 Bob, M (1987) “Estrategias para situaciones especiales en el baloncesto”
 Dean E. S. (1998) “Ataques de Defensas múltiples” Editorial Paidotribo
 Olivera B, J. (2020) 1250 ejercicios y juegos en baloncesto. Barcelona España: Paidotribo
 Osma, J.J (1998) Gymnos Editorial

Bibliografía complementaria

www.canastad2.wordpress.com
www.desdeelbanquillo.es
www.deposoft.com.ar
www.jgbasket.com