



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

Departamento de Educación Física

Asignatura: Educación Física

Ciclo lectivo 2019

Año de cursada: 1° año

Basquetbol femenino

Carga horaria: 4 horas cátedra semanales

1. Presentación:

Basquetbol mujeres

2. Objetivos

Lograr que las alumnas:

- Conozcan los elementos que se utilizan para realizar este deporte.
- Participen en forma activa de las diferentes actividades propuestas.
- Comprendan la importancia del compañerismo y sus valores.
- Tengan en cuenta la importancia de la actividad física en el cuidado de la salud.
- Acrecienten sus conocimientos acerca del reglamento y técnica del deporte.

3. Contenidos

Unidad 1

- Capacidades físicas: Fuerza, flexibilidad, resistencia, coordinación.
- Trabajos en circuitos

Unidad 2

- Familiarización con la pelota
- Agarre, manejo y control de la pelota
- Pase y recepción
- Desplazamiento con la pelota

Unidad 3

- Pique de la pelota en forma estática y dinámica con la mano hábil y no hábil
- Lanzamiento al aro
- Juego 3 vs 3

4. Bibliografía y otros recursos

- Reglamento del deporte.



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

5. Instrumentos de Evaluación

- Test de capacidades físicas
- Asistencia (con vestimenta adecuada)
- Participación en clase y relación con sus pares.

6. Pautas Generales para la aprobación de la asignatura

- Asistencia y participación activa
- Superar las instancias evaluativas
- Compromiso con la asignatura.

Prof. Roberto Rodríguez
Jefe del Departamento de Educación Física