



*Universidad de Buenos Aires*  
*Colegio Nacional de Buenos Aires*

**Departamento de Educación Física**  
**Asignatura: Educación Física**  
**Ciclo lectivo 2019**  
**Año de cursada: 2º año**  
**Basquetbol Femenino**  
**Carga horaria: 4 horas cátedra semanales**

**1. Presentación:**

Basquetbol mujeres

**2. Objetivos**

Lograr que las alumnas:

- Desarrollen las habilidades de coordinación y percepción del espacio temporal
- Crear hábitos de conductas saludables
- Aprendizaje de las técnicas del deporte
- Participen en forma activa de las diferentes actividades propuestas
- Comprenda la importancia del compañerismo y sus valores
- Acrecienten sus conocimientos sobre el reglamento del deporte
- Desarrollen las capacidades físicas y corporales

**3. Contenidos**

**Unidad 1**

Capacidades físicas:

- Fuerza, flexibilidad, resistencia, coordinación
- Trabajos de circuitos

**Unidad 2**

- Manejo y control de la pelota
- Pase y recepción
- Pase de hombro, pase de pecho, pase con 2 manos sobre cabeza
- Dribbling, control de la pelota

**Unidad 3**

- Dribbling protección de la pelota
- Lanzamiento al aro
- Posición básica de ataque y defensa
- Juego 3 vs 3 y 5 vs 5



*Universidad de Buenos Aires*  
*Colegio Nacional de Buenos Aires*

#### **4. Bibliografía y otros recursos**

- Reglamento del deporte

#### **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