



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