



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

Departamento de Educación Física
Asignatura: Educación Física
Ciclo lectivo 2019
Año de cursada: 3º año
Basquetbol Femenino
Carga horaria: 4 horas cátedra semanales

1. Presentación

Basquetbol mujeres

2. Objetivos

Lograr que las alumnas:

- Participen de las diferentes actividades propuestas
- Acreecienten los conocimientos y aprendizajes de la técnica de deporte
- Desarrollen las capacidades físicas, coordinativas corporales
- Conozca la importancia de la actividad física para el cuidado de la salud
- Establezca relación de compañerismo y fomenten los valores individuales y grupales

3. Contenidos

Unidad 1

Capacidades físicas

- Fuerza, flexibilidad, resistencia, coordinación y velocidad
- Trabajos en circuitos

Unidad 2

- Pase y recepción
- Posición básica de ataque y defensa
- Desplazamientos: carreras, saltos, giros, paradas
- Pase: pase de pecho, pase de pique, pase de hombro

Unidad 3

- Dribbling: control, protección y velocidad
- Lanzamiento: tiro a la canasta
- Defensa individual con jugadora c/ sin pelota
- Juego 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