



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

**Departamento de Educación Física**  
**Asignatura: Educación Física**  
**Ciclo lectivo 2023**  
**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
- Acrecienten 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. Liliana Suárez  
Coordinadora del Departamento de Educación Física