



*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