



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

Departamento de Educación Física
Asignatura: Educación Física
Ciclo lectivo 2019
Año de cursada: 4º y 5º año
Basquetbol femenino
Carga horaria: 4 horas cátedra semanales

1. Presentación

Basquetbol mujeres

2. Objetivos

Lograr que las alumnas:

- Conozcan las diferentes técnicas del deporte
- Participen en forma activa en el juego y en las actividades propuestas
- Acrecienten las capacidades físicas y corporales
- Desarrollen la voluntad y perseverancia al esfuerzo
- Incorporen la importancia de la actividad física en el cuidado de la salud
- Comprendan la importancia del compañerismo y sus valores
- Acrecienten sus conocimientos acerca del reglamento del deporte

3. Contenidos

Unidad 1

Capacidades físicas:

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

Unidad 2

- Posición básica defensiva
- Desplazamientos ofensivos: carrera, giros, pivotes, paradas , amagues y cambios de ritmo
- Pases y recepción
- Pase de pecho, pase de pique, pase de hombro y pase con 2 manos sobre cabeza



Universidad de Buenos Aires
Colegio Nacional de Buenos Aires

Unidad 3

- Dribbling : control, protección y velocidad
- Lanzamiento: tiro a la canasta, tiro en bandeja
- Cambio de dirección (cambio de frente)
- Juego 5 vs 5

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