



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

## **Departamento de Educación Física**

**Asignatura: Educación Física**

**Ciclo lectivo 2024**

**Año de cursada: 1° año**

**Basquetbol femenino**

**Carga horaria: 4 horas cátedra semanales**

### **1. Presentación:**

Basquetbol mujeres

### **2. Objetivos**

Lograr que las alumnas:

- Conozcan los elementos que se utilizan para realizar este deporte.
- Participen en forma activa de las diferentes actividades propuestas.
- Comprendan la importancia del compañerismo y sus valores.
- Tengan en cuenta la importancia de la actividad física en el cuidado de la salud.
- Acrescienten sus conocimientos acerca del reglamento y técnica del deporte.

### **3. Contenidos**

#### **Unidad 1**

- Capacidades físicas: Fuerza, flexibilidad, resistencia, coordinación. ●
- Trabajos en circuitos

#### **Unidad 2**

- Familiarización con la pelota
- Agarre, manejo y control de la pelota
- Pase y recepción
- Desplazamiento con la pelota

#### **Unidad 3**

- Pique de la pelota en forma estática y dinámica con la mano hábil y no hábil
- Lanzamiento al aro
- Juego 3 vs 3

### **4. Bibliografía y otros recursos**

- Reglamento del deporte.



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

### **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