



*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.
- Acrescenten 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