



IESS - Instituto de Enseñanza Secundaria Ciclo lectivo 2010.
Curso 2° División: A, B, C, D
Ciclo: CBU
Disciplina: educación Física - Mujeres
Nombre del profesor/a: Claudia Mankoff
Día y horario de cursado:

1

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA 2° AÑO- C.B.U. I.E.S.S- TURNO MAÑANA.

LA CARRERA

- Concepto, características.
- Elementos técnicos que predominan en los diferentes desplazamientos.
- Distintos tipos de carrera.
- La velocidad como componente de la carrera.
- La acción de correr asociada a objetivos propuestos.

LOS SALTOS

- Concepto, características, fases del salto.
- La longitud y la altura en el salto.
- Distintos tipos de salto.
- Los saltos, aplicados a juegos y deportes.

LOS LANZAMIENTOS

- La acción de lanzar, movimiento de brazos y piernas, ubicación y acomodamiento del cuerpo en los lanzamientos.
- Relación entre acción corporal y características del objeto.
- Características del lanzamiento en base al objetivo.
- Distintos tipos de lanzamiento.
- La velocidad y la precisión en el lanzamiento.
- Los lanzamientos en juegos y deportes.
- Relación entre desplazamientos, saltos y lanzamientos en situaciones de juego y deportes.

LAS CAPACIDADES MOTORAS

- Concepto y características generales.
- Relación con la salud y la formación corporal.
- Identificación de las distintas capacidades motoras utilizadas en acciones corporales.

LOS JUEGOS Y LOS DEPORTES

- Concepto de juego y deporte.
- Diferencias y similitudes.
- La acción de jugar como acto educativo.
- El juego y el desarrollo motor.



IESS - Instituto de Enseñanza Secundaria Ciclo lectivo 2010.
Curso 2º División: A, B, C, D
Ciclo: CBU
Disciplina: educación Física - Mujeres
Nombre del profesor/a: Claudia Mankoff
Día y horario de cursado:

2

- La identidad en el juego.
- Distintos tipos de juego, la competencia y la cooperación.
- El juego de iniciación deportiva, relación entre reglas, tácticas y objetivos. -La asociación motriz en los juegos, colaboración y estrategia.
- Los juegos en el medio natural, cuidados, prevenciones.

BIBLIOGRAFÍA DE CONSULTA.

- Educación Física, Enseñanza Secundaria Obligatoria.(Francisco José Canales Leonart.)
- Teoría del movimiento (Kurt Meinel- Günter Schnabel.)
- Del juego a la iniciación deportiva (Oscar Incarbone.)
- Deporte y aprendizaje , procesos de adquisición y desarrollo de habilidades (Luis Miguel Ruiz Pérez.)
- La Educación Física Infantil y su didáctica (María Laura González de Álvarez, Beatriz Alicia Rada de Rey.)
- Didáctica de la Educación Física (Mariano Guiraldes, Hugo Brizzi, Juan A. Madueño.)
- Taller de Educación Física (Textos complementarios Wikipedia- David Fernández García.)