



IESS - Instituto de Enseñanza Secundaria Ciclo lectivo 2019.
Curso: 2° División: **A, B, C, D**
Ciclo: **CB** Especialidad:
Disciplina: **Educación Física**

1

PROGRAMA DE EDUCACION FISICA 2° AÑO

Unidad 1:

Formas básicas de movimiento.

Habilidad y condición física. Las capacidades motoras básicas.

El juego como actividad lúdica-motriz. Juegos tradicionales, expresivos, reglados, cooperativos, de oposición. Las reglas, su necesidad, movilidad. La lógica de los juegos reglados y los deportes. El juego y los deportes en el aire libre.

El deporte como práctica lúdico-motriz.

Fundamento del Atletismo (carreras, posta, lanzamiento de Bala y salto en largo) aspectos reglamentarios.

Actividades en la naturaleza al aire libre. Juegos. El medio natural, cuidados y prevenciones.

Unidad 2:

Normas de interacción, higiene y seguridad para garantizar el cuidado y la prevención de accidentes.

Ajuste motor en las habilidades básicas y destrezas.

Los deportes. Fundamentos Básicos del Fútbol, Hándbol, Vóley y Softbol. Práctica de las distintas técnicas, tácticas. Análisis de los reglamentos. Rol de los distintos integrantes de un equipo.

El medio natural y humano. El medio natural, cuidado y prevención. Uso de medidas de seguridad.

5. Bibliografía

- “Atletismo Para Todos” – Emilio y Edgardo Maseo. Editorial Brujas .Edición 2003
- “Reglamento de Voley, Atletismo, Fútbol, Handbol”.Editorial Stadium Edición 2006.

.....
Lugar y fecha

.....
Firma