



**IESS - Instituto de Enseñanza Secundaria** Ciclo lectivo 2020.  
Curso: 2° División: C  
Ciclo: CB Especialidad:  
Disciplina: **Educación Física**

1

## **PROGRAMA DE EDUCACION FISICA 2° AÑO C**

### 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. Deporte adaptado.

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

Fundamentos básicos del Handbol. Práctica de las distintas técnicas, tácticas. Análisis de los reglamentos. Rol de los distintos integrantes de un equipo.

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, Vóley, Básquet y Softbol. Práctica de las distintas técnicas, tácticas. Análisis de los reglamentos. Rol de los distintos integrantes de un equipo.

Deportes Adaptados.

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 Vóley, Atletismo, Fútbol, Handbol y Básquet. Editorial Stadium Edición 2006.

.....  
Lugar y fecha

.....  
Firma