



IESS - Instituto de Enseñanza Secundaria

Ciclo lectivo 2021.

Curso: 2°

División: A, B, C y D

Ciclo: CB

Disciplina: **Educación Física**

1

PROGRAMA DE EDUCACION FISICA 2º AÑO

Unidad N° 1:

Entrada en calor. Fases

Habilidad y condición física. Las capacidades motoras básicas: fuerza, velocidad resistencia, flexibilidad, coordinación y equilibrio.

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

El juego como actividad lúdica-motriz. Las reglas, su necesidad, movilidad. El juego y los deportes en el aire libre.

Unidad N° 2:

Circuitos aplicando actividades de cada una de las capacidades motoras trabajadas.

El deporte como práctica lúdico-motriz. Deporte adaptado.

Situaciones tácticas- estratégicas en los juegos modificados.

Actividades ludomotrices, individuales y grupales, para el desempeño eficaz, placentero y equilibrado en el ambiente.

Unidad N° 3:

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

Otras configuraciones de movimiento, deportes alternativos

Los deportes. Fundamentos Básicos. Análisis de los reglamentos. Rol de los distintos integrantes de un equipo.

Prácticas corporales y motrices expresivas en grupos o conjuntos

Actividades ludomotrices y expresivas a desarrollar en la naturaleza

Conductas responsables para el cuidado y la preservación del ambiente Hábitos de higiene y relación con el cuidado de la salud



IESS - Instituto de Enseñanza Secundaria

Ciclo lectivo 2021.

Curso: 2°

División: A, B, C y D

Ciclo: CB

Disciplina: **Educación Física**

2

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

Teniendo en cuenta este año la **Bimodalidad** de clases presenciales y virtuales, y la división en tres burbujas, donde cada una tendrá una **semana presencial** en la escuela, otra **semana con videoconferencia** desde su hogar y la tercera **semana en el aula virtual** con material de apoyo, utilizaremos las siguientes estrategias:

➤ **Clases presenciales:**

Instancia de revisión, socialización y creación de los trabajos realizados en las videoconferencias y en el aula virtual.

En caso de poder realizar, bajo protocolo, las clases de Educación Física en el patio, se llevarán a cabo actividades previamente trabajadas e informadas en el aula virtual.

➤ **Videoconferencias:**

Instancia donde los alumnos realizarán actividades físicas adaptadas al hogar, trabajando la temática específica de la semana.

➤ **Aula Virtual:**

Material de lectura para reflexionar y responder cuestionarios.

Guías de investigación cortas (búsqueda de información online con referencia de páginas o enlaces confiables previamente revisados por los docentes)

Textos para extraer conceptos desde su lectura.

Videos específicos para que representen en videoconferencia o filmándose y enviando por aula virtual en caso de no haber podido asistir.

Películas temáticas para luego elaborar reflexiones propias y críticas en foros sobre la temática a tratar.

Empleo de herramientas TIC: además del aula virtual, se hará uso de diversas herramientas tales como correos electrónicos, mensajería interna del aula virtual, grupos de whatsapp, etc. en función de las necesidades específicas que pudieran surgir y de las características y posibilidades de cada grupo/burbuja.



IESS - Instituto de Enseñanza Secundaria

Ciclo lectivo 2021.

Curso: 2°

División: A, B, C y D

Ciclo: CB

Disciplina: **Educación Física**

3

BIBLIOGRAFÍA PROFESOR

-Diseño Curricular Ciclo Básico de la Educación Secundaria (Ministerio de Educación de la Provincia de Córdoba, 2011-2020).

-SUBDIRECCIÓN DE JURISDICCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA - ORIENTACIONES PARA LAS PROPUESTAS DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL CONTEXTO DE EMERGENCIA SANITARIA EN EL NIVEL SECUNDARIO DE LA PROVINCIA DE CÓRDOBA

-**López Pastor, V.** (coord.) (2006). La Evaluación en Educación Física: revisión de modelos tradicionales y planteamiento de una alternativa: la evaluación formativa y compartida. En *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (10), 31-41. Madrid: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)

-**Rozengardt, R.** (2006). *Acerca de los contenidos de la Educación Física Escolar*. En *Revista Digital*, 11 (100). Buenos Aires.

Documentos

- Gobierno de Córdoba. Ministerio de Educación y Cultura. Dirección de Planificación y Estrategias Educativas (1997). *Ciclo Básico unificado: C.B.U. Propuesta Curricular*, Córdoba, Argentina: Autor.

- Gobierno de la Provincia de Buenos Aires. Dirección General de Cultura y Educación. (2007). *Diseño Curricular Educación Secundaria*. Buenos Aires: Autor.

BIBLIOGRAFÍA PARA EL ALUMNO

- Material digital en el aula virtual de 2do año.
- Material en soporte papel en el Kiosco Alemoni frente al colegio.
- “Atletismo Para Todos” – Emilio y Edgardo Maseo. Editorial Brujas. Edición 2003
- “Reglamento de Deportes Tradicionales. Editorial Stadium Edición 2006.
- Reglamento de Deportes Alternativos. Vía Web.
- Enlaces de apoyo: <https://uruguayeduca.anep.edu.uy/sites/default/files/2017-05/Entrada%20en%20calor.pdf> (ENTRADA EN CALOR)

<https://definicion.de/entrada-en-calor/#:~:text=La%20noci%C3%B3n%20de%20entrada%20en,minimizar%20el%20riesgo%20de%20lesi%C3%B3n> (ENTRADA EN CALOR)

<https://youtu.be/Y3cZsfvPNU> (VIDEO ENTRADA EN CALOR)

<https://drive.google.com/file/d/1nrEQ3oyNYpFcTMcqwDJJTNXc4hT9353H/view?usp=sharing> (CAPACIDADES MOTORAS)

https://youtu.be/i_1kxS1-fcU (VIDEO CAPACIDAD MOTOTRA FUERZA)



IESS - Instituto de Enseñanza Secundaria Ciclo lectivo 2021.

Curso: 2°

División: **A, B, C y D**

Ciclo: **CB**

Disciplina: **Educación Física**

<https://youtu.be/2WhvOQS1QQU> (VIDEO CAPAC. MOTORA FLEXIBILIDAD)

<https://youtu.be/GyfdjHG4KCw> (VID. CAP. MOT. RESISTENCIA Y EQUILIBRIO)

https://youtu.be/6eXd_v3y3gc (VIDEO CAPACIDAD MOTORA VELOCIDAD)

https://youtu.be/_jZkhchcbyY (VIDO CAPACIDAD MOTORA COORDINACION)

<https://youtu.be/pqYz9ZWrlI0> (HISTORIA DEL ATLETISMO)

<https://youtu.be/mQ2bKNSmGWY> (CARRERAS DE VELOCIDAD)

<https://youtu.be/VMQY0hPW-dM> (PARTIDA BAJA Y POSTAS)

<https://youtu.be/PVwhGj-cUBU> <https://youtu.be/eK26awmWbZA> (S. LARGO)

<https://youtu.be/zHdEYhivsTQ> (LANZAMIENTO DE LA BALA)

.....
Lugar y fecha

.....
Firma