



IESS - Instituto de Enseñanza Secundaria
Curso: 2° División: A, B, C y D
Disciplina: Educación Física

Ciclo lectivo 2022.
Ciclo: CB

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA 2º AÑO

Unidad N°1: “La construcción corporal y motriz con un enfoque saludable”

- Entrada en calor. Fases. Reconocimiento del propio cuerpo, composición, funciones y cambios.
- Habilidad y condición física.
- Normas de interacción, higiene y seguridad para garantizar el cuidado y la prevención de accidentes.

Unidad N°2: “Formas Básicas de Movimientos: desplazamientos, saltos y lanzamientos.”

- Definición y características de las Formas Básicas de Movimientos.
- Reconocimiento de su existencia en la vida cotidiana y creación de actividades en base a ellas.
- Distintos tipos de desplazamientos: caminar, trotar y correr. Frecuencia cardíaca. La carrera como actividad Atlética.
- Distintos tipos de saltos: con dos pies, con un pie, estático, en movimiento. Los saltos como actividad Atlética.
- Distintos tipos de lanzamientos: con una mano, con ambas manos, estáticos, en movimientos, individuales, en pareja y en grupos. El lanzamiento como actividad Atlética.

Unidad N°3: “Capacidades Motoras Básicas Condicionales, coordinativas e intermedias”

- Las capacidades motoras básicas condicionales: fuerza, velocidad y resistencia. Definición, clasificación y actividades de la vida cotidiana donde intervengan.
- Las capacidades motoras coordinativas e intermedias: flexibilidad, coordinación y equilibrio. Definición, clasificación y actividades de la vida cotidiana donde intervengan.
- Circuitos aplicando actividades de cada una de las capacidades motoras trabajadas.
- Exploración y valoración de prácticas de habilidades motrices combinadas y específicas en contextos estables y cambiantes, que incluyan la manipulación de objetos y promuevan el desarrollo de capacidades coordinativas:
 - ❖ Actividades atléticas
 - ❖ Actividades gimnásticas
 - ❖ Juegos

Unidad N°4: “El Juego y el Deporte Escolar tradicional”

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

-Exploración lúdica, modificaciones y acuerdos colectivos.

-Conocimiento, modificación y experimentación de juegos de lógica cooperativa.

-Resolución de situaciones tácticas estratégicas en los juegos modificados.

-Actividades atléticas: Carreras, posta, salto en largo y lanzamiento de bala

-Juegos orientados a la práctica de mini deportes: Handbol, Vóley, Softbol y Fútbol (Variables: reglas, tácticas y estrategias, cantidad de participantes, materiales, elementos y dimensiones del campo). Práctica de las distintas técnicas, tácticas. Análisis de los reglamentos. Rol de los distintos integrantes de un equipo.

Unidad N°5: “El Juego y los Deportes Alternativos”

-Definición, análisis y clasificación de los Juegos y Deportes Alternativos (JyDA).

-Entendimiento y análisis de los JyDA como múltiples prácticas que permanentemente van surgiendo y engloban todas las actividades físicas que se refieren a modalidades lúdico-deportivas no habituales, ni hegemónicas, ni estandarizadas en nuestra cultura, las que pueden proporcionar un amplio abanico de posibilidades.

-Resolución de situaciones tácticas estratégicas en los juegos y deportes alternativos:

- ◆ **Cornhole**
- ◆ **Ball Netto**
- ◆ **Tenniquoits**
- ◆ **Otros**

Unidad N°6: “Vida en la Naturaleza: construcción de la interacción equilibrada, sensible y de disfrute con el medio natural y otros”

- Acuerdo y valoración de normas de interacción, higiene y seguridad para garantizar el cuidado y la prevención de accidentes en el contexto actual.

- Problemática ambiental (tala indiscriminada, flora y fauna) y sobre el compromiso en cuanto a su cuidado.

- Actividades ludomotrices, individuales y grupales. Desempeño eficaz, placentero y equilibrado en el ambiente.

-Análisis de saberes propios de la vida en la naturaleza y experimentación de las técnicas, procedimientos y equipos adecuados para desenvolverse responsablemente en el ambiente para un desarrollo sustentable.

-Técnicas de vida en la naturaleza: orientación, caminatas, hidratación, alimentación y primeros auxilios.

-Participación en el diseño y ejecución de proyectos de experiencias de vida en la naturaleza.

-Importancia del reciclado Propuestas creativas para REDUCIR – REUTILIZAR – RECICLAR - RECUPERAR

BIBLIOGRAFÍA PARA EL ALUMNO

- Material digital en el aula virtual de 2do año.
- “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/201705/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/Y3cZsfVpN_U (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)

<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)

Observaciones: _____

.....
Lugar y fecha

.....
Firma