

## **PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA 2º AÑO**

### **Núcleo 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.

### **Núcleo 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. Carreras de velocidad.
- Distintos tipos de saltos: con dos pies, con un pie, estático, en movimiento. Los saltos como actividad Atlética. Salto en Largo
- Distintos tipos de lanzamientos: con una mano, con ambas manos, estáticos, en movimientos, individuales, en pareja y en grupos. El lanzamiento como actividad Atlética. Lanzamiento de la Bala.

### **Núcleo N°3: “El Juego y los Deportes Alternativos, Cachebol”**

- 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:  
**◆ Cachebol**

### **Núcleo N°4: “El Juego y el Deporte Escolar tradicional, El Handball”**

- El juego como actividad lúdica-motriz. Las reglas, su necesidad, movilidad. El juego y los

deportes en el aire libre.

Página >> 1

-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. 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.

#### **Núcleo N°5: “El Juego y el Deporte Escolar tradicional, El Softbol”**

-Juegos orientados a la práctica de mini deportes: Softbol. 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.

#### **Núcleo 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, incendios, flora y fauna) y sobre el compromiso en cuanto a su cuidado.  
- Actividades ludomotrices, individuales y grupales. Desempeño eficaz, placentero y equilibrado en el acantonamiento.  
-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 la ejecución de proyectos de experiencias de vida en la naturaleza. Acantonamiento en Cabalango.

#### **Núcleo N°7: “El Juego y el Deporte Escolar tradicional, El Fútbol”**

-Juegos orientados a la práctica de mini deportes: 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.

## 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](https://youtu.be/Y3cZsfVpN_U) (VIDEO ENTRADA EN CALOR)

<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