



IESS - Instituto de Enseñanza Secundaria

Ciclo lectivo **2025**

Curso: **2°**

División: **D**

Ciclo: **CB**

Disciplina: **Educación Física**

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA 2° AÑO

Unidad N°1: “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.
- Aplicación a gestos y movimientos deportivos.
- 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.

Unidad N°2: “El juego y el deporte Escolar Atletismo”

- Carrera de velocidad y carrera de resistencia. YoYo Test.
- Partidas altas y bajas.
- Postas simples y con obstáculos.
- Pruebas de campo: Lanzamiento de bala. Lanzamiento de jabalina, salto en largo y salto en alto.

Unidad N°3: “El Juego y los juegos modificados”

- Definición de Juego y juego modificado.
- Definición, análisis y clasificación de los Juegos y Deportes Alternativos (JyDA).
- Tipos de juegos.
- Definición de juegos tradicionales.
- Juegos de invasión, bate y campo, cancha dividida, lucha y persecución.

Unidad N°4: “El Juego y el Deporte Alternativo-tripela”

Aprendizaje:

- Definición, análisis y clasificación de los Juegos y Deportes Alternativos (JyDA).
- Reglas de juego del tripela.
- Resolución de situaciones tácticas estratégicas en los juegos y deportes alternativos
- - 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. 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: “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, orientación con brújula, rosa de los vientos, puntos cardinales. caminatas, hidratación, alimentación y primeros auxilios.
 - Participación en la ejecución de proyectos de experiencias de vida en la naturaleza.
- Acantonamiento en “COLONIA BANCARIA DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES BANCO NACION”-TANTI

Unidad N°6: “El Juego y el Deporte alternativo, El pinfuvote-dodgeball”

Aprendizajes:

- Definición de deporte alternativo.
- Reglamento del pinfuvote.
- Jugadores en la cancha.
- Medidas de la cancha.
- Reglamento del dodgeball.
- Roles y jugadores.
- Medidas de la cancha y sus zonas

CRITERIOS EVALUATIVOS:

IMPORTANTE: LOS ALUMNOS DEBERÁN PASAR EL EXAMEN TEÓRICO DE MULTIPLE CHOICE Y PREGUNTAS A DESARROLLAR (10 PREGUNTAS POR CADA NÚCLEO) PARA LUEGO DAR DE MANERA ORAL LOS MISMOS CONTENIDOS. SI LLEGARA A APROBAR LAS DOS INSTANCIAS ANTERIORES, PASARÍA A LA PARTE PRÁCTICA QUE SE LE TOMARÁ:

- 1- Ejercicios de fuerza, velocidad y resistencia en circuitos, (deberán realizar un circuito: 30 abdominales, 20 sentadillas, 10 estocadas, zig,zag y carrera de 20 metros a máxima velocidad. mejorando la marca personal en tres pasadas únicamente).
- 2- Aplicación en juego reglado del deporte alternativo: tripela-pinfuvote-dodgeball.
- 3- Aplicación de reglas de juego del Básquet.
- 3- Lanzamientos bandeja, libre y lanzamiento de 3.
- 4- Dibujar un mapa con los puntos de orientación en el campo de deportes y organizar un juego de recorrido con diferentes puntos a encontrar en el mapa.
- 5- Dibujar una rosa de los vientos .
- 6- Realice una actividad de cierre.

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://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)

JUEGOS:

https://www.google.com/search?q=tipos+de+juegos+en+educaci%C3%B3n+f%C3%ADsica+pdf&sca_esv=a0c3cbe5de35c160&rlz=1C1ONGR_esAR1106AR1106&ei=z9oZaYGIIpam5OUP8tyA-Ag&og=tipos+de+juegos+en+educacion+fisica&gs_l=Eqxnd3Mtd2l6LXNlcnAil3RpcG9zIGRIIGp1ZWdvcyBlbiBIZHVjYWNpb24gZmlzaWNhKgIIAjlKEAAYRxiWBBiwAzIKEAAYRxiWBBiwAzIKEAAYRxiWBBiwAzIKEAAYRxiWBBiwAzIKEAAYRxiWBBiwAzIKEAAYRxiWBBiwAzIKEAAYRxiWBBiwA0jUI1AAWABwAXqBkAEAmAEAoAEAggEAuAEByAEAmAlBoAlbmAMaAiAYBkAYIkqcBMaAHALIHAlgHAMIHAzQtMcgHFQ&scient=gws-wiz-serp&safe=active&ssui=on

TRIPLELA

<https://victorarufe.es/la-tripela-un-deporte-alternativo-que-triunfa-en-educacion-fisica/>

PINFUVOTE

<https://www.pinfuvote.net/wp-content/uploads/2010/04/reglas-pinfuvote.pdf>

DODGEBALL

<https://encontrarnosjugando.uy/wp-content/uploads/2024/03/Reglamento-Dodgeball-2020.pdf>

ACANTONAMIENTO

https://www.google.com/search?q=definicion+de+acantonamiento&rlz=1C1ONGR_esAR1106AR1106&og=definicion+de+acantonamiento&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyDggAEEUYORhGGPkBGIAEMqoIAR

[AAGIAEGKIEMgoIAhAAGIAEGKIE0gEKMTQyMTBqMGoxNagCCLACAFEFKA7dtaAfHKnxBSgO3bWgHxyp&sourceid=chrome&ie=UTF-8&safe=active&ssui=on](https://www.google.com/search?q=ACTIVIDADES+TIPICAS+DE+UN+ACANTONAMIENTO+ESCOLAR&sca_esv=b6f45e0d18a3642b&rlz=1C1ONGR_esAR1106AR1106&ei=kOEZaYefDKjO1sQPuaCe2Ak&ved=0ahUKEwiHp8rQ8vaQAxUop5UCHTmQB5sQ4dUDCB&uact=5&og=ACTIVIDADES+TIPICAS+DE+UN+ACANTONAMIENTO+ESCOLAR&gs_l=Egxnd3Mtd2l6LXNlcnAiMEFDVEIWSURBREVTIFRJUEIDQVMgREUgVU4gQUNBTIRPTkFNSUVOVE8gRVNDT0xBUjIjFECEY0AEyBRAhGKABMgUQIRigAUighgFQmgdY74MBcAN4AZABA5gBwAGgAZxGgqEEMy43MLgBA8gBAPgBAZgCNaACpzqoAgrCAgoQABhHGNYEGLADwglFEAAyqATCAggQABiABBiiBMICEBAAGAMYjwEY6qIYtALYAQHCAgoQABiABBikBRhDwglIEAAyqAQYsQPCAgQLhiABBixAxiDAcICBBAAGAPCAgQABiABBixAxiDAcICDhAuGIAEGLEDGMcBGNEdwglIEC4YgAQYsQMY1ALCAgQABiABBikBRiSA8ICCBAAAGIAEGJIDwglIEAAyqAQYsQMYyQPCAgYQABgWGB7CAgUQABjvBclCBxAhGAoYoAHCAgUQIRifBZgDGIgGAZAGCLoGBAgBGAqSBwYzLjQ5LjGgB8KDA7IHBjAuNDkuMbgH4DnCBwoyLTE2LjI3LjEwyAfWBQ&scient=gws-wiz-serp&safe=active&ssui=on)

https://www.google.com/search?q=ACTIVIDADES+TIPICAS+DE+UN+ACANTONAMIENTO+ESCOLAR&sca_esv=b6f45e0d18a3642b&rlz=1C1ONGR_esAR1106AR1106&ei=kOEZaYefDKjO1sQPuaCe2Ak&ved=0ahUKEwiHp8rQ8vaQAxUop5UCHTmQB5sQ4dUDCB&uact=5&og=ACTIVIDADES+TIPICAS+DE+UN+ACANTONAMIENTO+ESCOLAR&gs_l=Egxnd3Mtd2l6LXNlcnAiMEFDVEIWSURBREVTIFRJUEIDQVMgREUgVU4gQUNBTIRPTkFNSUVOVE8gRVNDT0xBUjIjFECEY0AEyBRAhGKABMgUQIRigAUighgFQmgdY74MBcAN4AZABA5gBwAGgAZxGgqEEMy43MLgBA8gBAPgBAZgCNaACpzqoAgrCAgoQABhHGNYEGLADwglFEAAyqATCAggQABiABBiiBMICEBAAGAMYjwEY6qIYtALYAQHCAgoQABiABBikBRhDwglIEAAyqAQYsQPCAgQLhiABBixAxiDAcICBBAAGAPCAgQABiABBixAxiDAcICDhAuGIAEGLEDGMcBGNEdwglIEC4YgAQYsQMY1ALCAgQABiABBikBRiSA8ICCBAAAGIAEGJIDwglIEAAyqAQYsQMYyQPCAgYQABgWGB7CAgUQABjvBclCBxAhGAoYoAHCAgUQIRifBZgDGIgGAZAGCLoGBAgBGAqSBwYzLjQ5LjGgB8KDA7IHBjAuNDkuMbgH4DnCBwoyLTE2LjI3LjEwyAfWBQ&scient=gws-wiz-serp&safe=active&ssui=on

ORIENTACION:

https://es.wikipedia.org/wiki/Rosa_de_los_vientos

Observaciones:

.....

.....

Lugar y fecha

.....

Firma