INSTITUTO DE ENSEÑANZA SECUNDARIA
ALFONSINA STORNI

PROGRAMA ANUAL

-CICLO LECTIVO 2022 -

Espacio Curricular: **Educación Física**

Docente: **Dolores Sosa**

Curso: **2°**

CONTENIDOS

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 accidentes.

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

Unidad 2:

Capacidades Motoras. 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 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

Criterios evaluativos:

La evaluación es una fase imprescindible en los procesos de enseñanza y de aprendizaje, que debe ofrecer información constante del desarrollo personal de los alumnos para adoptar las medidas oportunas en cada momento. Está totalmente integrado al proceso.

Los criterios a desarrollar serán mediante la evaluación en una primera instancia diagnóstica para saber cuáles son los conocimientos previos de los alumnos respecto a los contenidos de cada unidad. En una segunda instancia la evaluación tiene una finalidad formativa donde nos proporciona información sobre si el proceso transcurre por los cauces previstos o si hace falta alguna modificación. Y, por último, la valoración de los aprendizajes de los/as estudiantes al finalizar cada unidad.

Criterios a tener en cuenta:

- Conoce el valor del ejercicio físico, los fundamentos y efectos del calentamiento.
- Conoce y entiende los fundamentos de las capacidades motoras.
- Adquiere los conocimientos conceptuales referidos a los deportes alternativos en general, y en particular a los juegos y deportes alternativos vistos en el corriente año
- Conoce el origen y las reglas fundamentales de los deportes tradicionales propuestos para este año.
- Conoce los gestos técnicos y tácticos fundamentales de cada deporte tradicional.
- Desarrolla y participa en las actividades propuestas.
- Reconoce y actúa frente a la problemática ambiental actual.

Los exámenes finales se tomarán de forma:

➢ Oral

➢ Escrito
➢ Práctico

Bibliografía sugerida para el/la estudiante

• 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.

Observaciones:

.... Lugar y fecha Firma