



IESS - Instituto de Enseñanza Secundaria Ciclo lectivo 2008.
Curso: 2° División: A, B, C, D
Ciclo: CBU, CE
Disciplina: **EDUCACIÓN FÍSICA**
Nombre del profesor/a: Jorge Fernández y Daniela Díaz

1

PROGRAMA DE EXAMEN

Unidad 1:

Habilidad y condición física. Las capacidades motoras básicas, principios y métodos. Conciencia postural cuidadosa.

El juego como actividad lúdica-motriz. Las reglas, su necesidad, movilidad. Reglas institucionalizadas. La lógica de los juegos reglados y los deportes. El juego y los deportes en el aire libre. Práctica de distintas técnicas deportivas.

Actividades en la naturaleza al aire libre. Juegos. Excursiones y caminatas. El medio natural, cuidados y prevenciones.

Unidad 2:

Tomo muscular y movimientos. Habilidades básicas y movimiento. La destreza y la habilidad, recursos para la acción y relación con el medio natural social. Uso y comparación de los esquemas posturales. Ajuste motor en las habilidades básicas y destrezas.

Los deportes. Adquisición y perfeccionamiento de habilidades específicas. Práctica de las distintas técnicas, tácticas y estrategias deportivas. Análisis de los reglamentos. Aceptación de las funciones atribuidas dentro de un trabajo en equipo.

El medio natural y humano. El medio natural, cuidado y prevención. Uso de medidas de seguridad.

Bibliografía

- “Atletismo Para Todos” – Emilio y Edgardo Maseo. Editorial Brujas .Edición 2003
- “Reglamento de Voley, Atletismo, Fútbol, Handbol”.Editorial Stadium Edición 2006.