



**IESS - Instituto de Enseñanza Secundaria**  
Curso: 2°                      División: D  
Disciplina: **Educación Física**

Ciclo lectivo **2024.**  
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. 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°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**

### **Unidad 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.

- 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: “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.

#### 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, 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.

#### Unidad 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/PVwhGi-cUBU> <https://youtu.be/eK26awmWbZA> (S. LARGO)

<https://youtu.be/zHdEYhivsTQ> (LANZAMIENTO DE LA BALA)

Observaciones: .....

.....

.....  
Lugar y fecha

.....  
Firma