Bol
372.879.6

AA48A

MINISTERIO DE CULTURA Y EDUCACION

REFORMA
EDUCATIVA

EDUCACION
FISICA

OBJETIVOS Y
CURRICULUM PARA LOS
NIVELES PRIMARIO E INTERMEDIO

ADMINISTRACION DE EDUCACION FISICA,
DEPORTES Y RECREACION

Roll
372.879.6

BIBLIOTECA	
Entró	21-3-72
Remitente	Argentiniana
Intervino	2

INV	011481
SIG	1011 372.879.6
LIB	1

OBJETIVOS de la
EDUCACION FISICA

11164

Trabajo preparado por: Profesora MARIA DEL C. ROMASANTA DE RAPELA y
Profesor JORGE GOMEZ

Colaboraron los profesores: ALBERTO DALLO, ELBA GONZALEZ y ELVIRA ROSSI

Educación Física. Objetivos.

El presente trabajo sobre "Objetivos" abarca los siguientes niveles:

Nivel preescolar: dos años de duración. (3 a 5 años de edad).

Nivel elemental: cinco años de duración. (6 a 10 años de edad).

-- primer ciclo: 1º, 2º y 3er grado.

- segundo ciclo: 4º y 5º grado

Nivel intermedio: cuatro años de duración. (11 a 14 años de edad)

- primer ciclo: 6º y 7º grado

- segundo ciclo: 8º y 9º grado

Nivel Medio: tres años de duración. (15 a 17 años de edad)

Estos niveles y ciclos coinciden con las modificaciones estudiadas por los organismos técnicos de "OSDE" (Oficina Sectorial de Desarrollo y Educación) en el Sistema Educativo Argentino. La propuesta es válida porque en ese Sistema, su estructura se apoya en consideraciones que estiman el desarrollo biopsíquico del sujeto de la educación. Así se expresa "Las edades y duración de cada nivel y de cada ciclo coinciden con las edades medias correspondientes a las etapas evolutivas señaladas por la psicología evolutiva en el proceso de desarrollo de la personalidad".

De un modo general, puntualizando algunos aspectos críticos sobre este tema, cabe señalar:

- se tiende a enunciar los objetivos de un modo teórico, poco operativo, como fines, no como metas próximas y evaluables.
- Por otra parte esa enunciación teórica se la tiene poco en cuenta respecto de los contenidos y actividades que se seleccionan para la preparación del programa, la evaluación, el método y concretamente con la tarea de cada día. No cumplen, pues, su función de orientar la enseñanza.

Ahora bien, para que los objetivos se logren efectivamente deben ser planteados, en todos los niveles, de modo que el alumno los haga suyos y aún los proponga en los Niveles Intermedio y Medio. Es to es, por supuesto, un problema del método en la enseñanza, pero que se vincula con los objetivos en cuanto a las notas relacionadas con: capacidad de autoformación, autodisciplina, organización de la conducta, espíritu creador.

Este material sobre "Objetivos" tiende, justamente, a mejorar estos aspectos que se señalan como críticos, al plantear los objetivos en términos operativos como las conductas que tienen que alcanzar los alumnos susceptibles de ser evaluadas. Para hacer claro este criterio el Nivel Elemental, en sus dos ciclos, y el Nivel Intermedio, de un modo general, son ilustrados con ejemplos de las actividades concretas de las tareas enseñanza-aprendizaje, ejemplos que significan un análisis del objetivo en la situación práctica de la clase. De acuerdo a esta sistematización queda por ilustrar el Nivel Medio.

Educación Física. Objetivos

El enfoque del presente trabajo, desde el punto de vista didáctico, plantea el problema de los fines sólo en relación con la definición de objetivos. Los objetivos describen los resultados esperados del proceso educativo, de manera concreta, al alcance directo del educador. Los objetivos son pues los resultados del aprendizaje que el alumno tiene que alcanzar; son metas reales. Fijan así metas concretas e inmediatas para la acción docente; metas parciales cuya integración gradual permite acercarse al logro de los fines. Los objetivos permiten de esta manera la orientación del programa y el control de los pasos seguidos en su cumplimiento. Deben ser verificables y en función de ellos se efectúan las recomendaciones para la evaluación del aprovechamiento.

La formulación en cada uno de los niveles intenta ser lo bastante amplia para abarcar todos los tipos de resultados de los cuales la materia es responsable y, al mismo tiempo realista, esto es, plantea expectativas adecuadas a las posibilidades de los alumnos y su realización. Se establecen:

Objetivos generales: compartidos en la acción educativa escolar, propios de la tarea educativa en general.

Objetivos específicos: propios de la educación física, Constituyen los grandes apartados de la formación física o direcciones del hacer físico. Están implicados en los objetivos generales.

Los objetivos específicos de la educación física -grandes apartados de la formación física o direcciones del hacer físico- son aquellos objetivos de la educación que se logran por medios físicos: cuerpo, movimiento, actividades y agentes físicos.

Es por ello que si la educación física escolar no puede cumplir sus objetivos particulares, específicos (una educación física insuficiente) tampoco, y esto es grave, la educación general puede lograr su integralidad ni la plenitud de sus objetivos, ya que:

- a) algunos de ellos sólo se alcanzan por medios físicos.
- b) otros necesitan apoyarse en valores físicos que la educación física provee
- c) porque los demás objetivos se logran en plenitud con la colaboración de la educación física.

Los objetivos específicos son:

- a) Formación física básica
- b) Educación del movimiento
- c) Rendimiento
- d) Creatividad.

Debe comprenderse que si bien constituyen, como se ha dicho, los grandes apartados de la formación física o direcciones del hacer físico, integran una totalidad. En las actividades físicas, en el hecho de moverse pueden expresarse con simultaneidad, pero, en función del objetivo propuesto y de la sistematización de la actividad, el acento se lo coloca en particular sobre alguno de ellos.

a) Formación física básica.

comprende formación corporal, funcionamiento orgánico, alineación postural. Significa el logro de un adecuado desarrollo armónico, referido al cuerpo; de capacidad funcional, en relación a las funciones del organismo y de capacidad motora, referida al movimiento. (aptitud física básica)

b) Educación del movimiento:

significa incrementar, desarrollar, afinar la capacidad motora del alumno, perfeccionando sus esquemas de movimientos, enriqueciéndole con nuevas experiencias motrices. Se relaciona con la ajustada acomodación y adecuación del movimiento con referencia al tiempo, el espacio, y los objetos circundantes.

c) Rendimiento:

en el Nivel Elemental significa mejorar la capacidad de esfuerzo; que el educando pueda vivenciar y constatar el logro progresivo de nuevas metas. Ligado a esto la satisfacción de ver el esfuerzo gratificado por el hecho real, concreto, medible de un resultado y autoafirmarse en la comprobación de la propia realización. En el Nivel Intermedio y más aún en el Medio el rendimiento, paralelamente al proceso de desarrollo, (crecimiento, madurez, aprendizaje), implica la modificación, acrecentamiento y perfeccionamiento de las técnicas apoyadas por el mayor nivel de desarrollo de las cualidades físicas básicas, lo que determina mejores logros en las performances.

El rendimiento así planteado exige: ajuste fisiológico, ajuste psicomotor, acrecentamiento de la eficiencia física técnica, aumento de la capacidad de esfuerzo, logro de resultados. (ponderables u óptimos -performance-, máximos -records-)

d) Creatividad:

significa la capacidad para expresarse; para crear a través del movimiento; se relaciona con la búsqueda y elaboración de la propia forma de movimiento. (estilo personal). El logro de este objetivo depende, en gran medida, del clima de trabajo en la clase, en cuanto favorezca la libre iniciativa, la encauce y la estimule; permita el trabajo realizado con naturalidad, espontaneidad, libertad, vigor y de las bases técnicas y la situación psicológica apropiada para que la capacidad expresiva y creadora de los educandos se manifieste en las más variadas situaciones del proceso enseñanza- aprendizaje.

a) Formación física básica:

se relaciona con el buen funcionamiento del sistema óseo-muscular, que afecta al mismo tiempo los fenómenos de la respiración, de la circulación, de la nutrición, del sistema endócrino y del sistema nervioso. Implica también la buena alineación postural.

- **formación corporal:** se relaciona con el desarrollo del sistema óseo-muscular con especial referencia al logro de la fuerza, la elasticidad y la movilidad articular.
- **funcionamiento orgánico:** se relaciona con el desarrollo, acrecentamiento de las funciones respiratorias y circulatorias, así como el entrenamiento de las mismas y el logro de la resistencia funcional.
- **alineación postural:** se relaciona con el logro de los tonos musculares y amplitud de las articulaciones para obtener una postura adecuada dinámica y funcional, la alineación, el equilibrio y fijación de los segmentos corporales en relación a la postura.

b) Educación del movimiento:

Se relaciona con:

- la coordinación neuromuscular y el dominio de los tonos musculares en todos sus grados.
- la coordinación motora respecto del contenido técnico
- la coordinación neuromuscular fina: ajustado control del impulso

- pulso, del juego de tensión y de relajación, descarga de la fuerza, etc.
- el juego de coordinación de los diferentes grupos musculares que rigen los grandes movimientos del hombre.
- las experiencias de movimientos que afianzan la estructuración del tiempo y del espacio.
- la educación rítmica.
- el ajuste y perfeccionamiento de los esquemas de movimientos disponibles.
- la incorporación de nuevas y variadas estructuras de movimientos que aumentan el acervo motor.

c) Rendimiento:

Se relaciona con:

- el dominio de las mecánicas corporales básicas de todos los ángulos articulares y sus combinaciones: flexionarse, extenderse, rotar, balanceos, conducción de movimientos, traslado del peso del cuerpo y desarrollo de todas las formas básicas de movimiento referidas a caminar, correr, saltar, lanzar, apoyarse, balancearse, trepar, luchar etc., en función de acrecentar el rendimiento en estas actividades.
- el desarrollo de la capacidad técnica para realizar estructuras de movimientos de mayor complejidad.
- la intensificación de la eficiencia física técnica
- la habilidad del sujeto para instrumentalizar su eficiencia física técnica para actuar con economía de movimiento y de esfuerzo en el logro de un resultado eficaz
- la formación orgánica y corporal y el entrenamiento de las diversas funciones como base física para el desarrollo de la capacidad técnica, su incremento y expresión.

d) Creatividad:

Se relaciona con:

- la capacidad de encontrar respuestas a las tareas de movimiento que se proponen, se sugieren
- la capacidad de combinar, encontrar nuevas formas con los aportes técnicos ya enseñados
- la participación individual y grupal en las actividades y la resolución de los problemas y situaciones que la misma exige
- el dominio técnico que facilita la expresión y la creación por medio del cuerpo en el movimiento

Es necesario aclarar que en el Nivel Elemental (seis a diez años) no obstante esta distinción en los ítems "a, b, c, d", los objetivos específicos se desenvuelven en la enseñanza, de modo especial en el primer ciclo -seis a ocho años- muy identificados, en situación de gran interdependencia. Paralelamente con la evolución y desarrollo del niño van desplegándose en una espiral creciente, diferenciándose cada uno de los objetivos específicos a

través de su acción particular, con características definidas.

En el Nivel Intermedio (11 a 14 años) y más aún en el Nivel Medio (15 a 17 años) estos objetivos adquieren un carácter de verdadera particularidad que se expresa en los agentes de la educación física. En los primeros años no hay definición de agentes; el mundo del movimiento se concreta y se expresa en la serie de actividades físicas que integran la educación física en ese período. Estas estructuras de movimientos son las bases de las acciones que en el Nivel Intermedio se definen como gimnasia, atletismo, deportes, etc.

En los últimos ciclos la educación física se vincula de un modo particular con la educación para la vida al aire libre, en la naturaleza y con la especialización deportiva. Por otra parte, en el Nivel Medio, la educación física en su acción con vistas a un futuro, prepara para las conductas básicas del hombre relacionado con lo físico, particularmente en cuanto se refiere a la vida cotidiana, trabajo, ocupaciones, recreación, juego, deporte, capacitando para formarse físicamente en forma continuada. (proceso de educación permanente. Este proceso de formación tiende hacia el logro del equilibrio del régimen de vida, en su relación entre la vida física y total, y hacia el equilibrio de la actividad física misma, vinculándose todo este desarrollo con el uso fructífero del tiempo libre.

Enunciación de los objetivos en términos de conducta a alcanzar por los alumnos.

De acuerdo a esta orientación el programa de cada grado o división deberá encabezarse con la enumeración de aquellas conductas o productos del aprendizaje que el alumno alcanzará al término de ese año. Son objetivos más circunscriptos que los que corresponden al ciclo al cual pertenece el grado o división. Deben formularse tan sólo aquellos que puedan lograrse en función de los contenidos y actividades enunciados en el programa. Como ya se ha dicho deben ser verificables y en función de ellos se efectúan las recomendaciones para la evaluación.

Los ejemplos que se dan para ilustrar cada uno de los objetivos específicos significan un análisis del objetivo en la situación práctica, concreta de la actividad. Todos los ejemplos, naturalmente pueden modificarse.

Las variantes, para todos los niveles, de la formulación de los objetivos de ciclo y de grado o división dependen:

- del tiempo que se le asigna a la materia;
- de las condiciones de la planta física donde se imparte la enseñanza, lo que determina en gran medida el juego de posibilidades del programa que se prepara. (patio de la escuela, campo de deportes, pista de atletismo, pileta de natación;
- del material didáctico con que se cuenta;
- de la capacidad y preparación de los docentes de la escuela que tienen a su cargo la enseñanza.

Cabe destacar, por otra parte, que para que los objetivos se logren deben ser planteados en todos los niveles, de modo que el alumno los haga suyos, y aún los proponga en los Niveles Intermedio y Medio.

Nivel Preescolar

Objetivos generales.

- Estimular y perfeccionar la coordinación motora gruesa y fina y la ejercitación sensorial
- Lograr el dominio de acciones naturales básicas: caminar, correr, saltar.
- Desarrollar progresivamente la formación del esquema corporal, a través de vivencias de movimiento del propio cuerpo.
- Satisfacer la necesidad de movimiento.
- Alcanzar progresivo dominio de su contorno físico (estructuración tempo-espacial).
- Lograr los cambios posturales que deben producirse, aproximadamente, al término de la edad preescolar. (disminución de la curva lumbar, generalmente muy acentuada, formación del arco plantar, mayor firmeza de la pared abdominal, etc.)
- Desarrollar la capacidad expresiva.
- Afianzar habilidades, destrezas y hábitos adecuados a los niños de esta edad.
- Lograr la integración del niño en el grupo escolar.
- Preparar para el proceso educativo sistemático.
- Detectar las carencias que pueden influir en el aprendizaje.

NIVEL ELEMENTAL.

Primer ciclo: 1º, 2º y 3er grado.

Objetivos generales.

- Lograr el dominio de acciones naturales básicas: caminar, correr, saltar, lanzar, trepar, suspenderse, balancearse, empujar, traccionar, etc.
- Desarrollar la coordinación motora.
- Satisfacer la necesidad de movimiento.
- Lograr dominio del mundo físico.
- Adquirir hábitos adecuados que permiten el cuidado de la salud.
- Afianzar la formación del esquema corporal.

Objetivos específicos.

a) Formación física básica (formación corporal, funcionamiento orgánico, alineación postural).

- Adquirir el hábito de una buena postura. (de un modo funcional).
- Desarrollar la capacidad de utilizar la fuerza corporal en forma parcial o total (grandes grupos musculares)
- Aumentar la resistencia orgánica mediante un intenso trabajo físico que estimule la actividad funcional.

Ejemplos:

- Lograr aptitud básica adquiriendo: habilidad y seguridad en las formas básicas primarias u secundarias: caminar, correr, saltar (galopar, salticar, múltiples combinaciones), trepar

- traccionar, empujar, arrojar, pasar, recibir, transportar, suspenderse, balancearse, equilibrio, etc.
- Lograr la capacidad orgánica de realizar diversas tareas de movimiento sucesivas, con buena recuperación a través de estimulaciones breves, con pausas irregulares.
- Adquirir capacidad para cuidar la salud mediante la formación de hábitos tales como:
 - abrigarse al terminar una actividad física intensa;
 - no acostarse, inmediatamente después de realizado un esfuerzo, en el suelo.
 - avisar al maestro cuando se está resfriado o con cualquier tipo de malestar.
 - mantener una buena higiene general (baño, cepillado de dientes, lavado de cabeza, ropa limpia.)

b) Educación del movimiento.

- Desarrollar la capacidad motora general.
- Desarrollar y afianzar las coordinaciones gruesas y finas.
- Afianzar la estructuración tempo-espacial por el enriquecimiento de las experiencias de movimientos.
- Lograr la educación del ritmo en el movimiento.
- Iniciarse en la práctica de la relajación consciente de la musculatura

Ejemplos:

- moverse libremente en el espacio, sin molestarse con los compañeros, mediante las formas básicas y sus combinaciones.
- mantener el equilibrio siguiendo distintos recorridos: espirales, diagonales, caracoles, festón, etc.
- dominar distintos elementos, arrojándolos, recibéndolos, botándolos. (pelotas de goma, bolsitas)
- adquirir habilidad para rodar en el sentido de los ejes corporales, longitudinal y transversal.
- reconocer las diferentes formas de locomoción (la estructura rítmica y motora) mediante la audición, la visión y lograr-se su ejecución segura.
- reconocer distintas calidades de movimientos a través de estímulos rítmicos (fuerte, débil, lento, largo, pausado, liviano)

c) Rendimiento

- Capacitarse para el dominio y utilización de todas las formas básicas primarias y secundarias incrementando la resistencia, la velocidad, la reacción, la potencia.

Ejemplos:

- saber sostener el peso del cuerpo con brazos extendidos y efectuar el pasaje alternado de manos a pies y viceversa; tales como: apoyos simples, cuadrupedia, conejos, ranitas
- saber saltar desde una altura con dos pies, sin perder el equilibrio al caer. Saber saltar en ancho y en alto: correr

entre obstáculos, saltándolos. Aprender en los saltos a rechazar y tomar el propio peso del cuerpo, amortiguando la caída.

- Jugar intensamente, integrándose en los juegos escolares.
- Relacionar sus expresiones motoras con las buenas formas de movimiento como introducción a la autoevaluación.

g) Creatividad.

- Desarrollar la capacidad de expresión y de creación a través de las formas primarias y secundarias, por el manejo del cuerpo de un modo espontáneo, libre, intenso, individualmente y por compañeros.
- Adquirir capacidad para resolver problemas de movimiento, brindando el maestro situaciones en las cuales realicen la actividad por su iniciativa. (a través de la solución de problemas de movimiento)

Ejemplos:

- efectuar libremente distintas ejercitaciones con las bolsitas, con los aros, con las sogas, etc.
- recorrer un circuito de obstáculos libremente, aplicando las técnicas adquiridas.
- dada una acción, por ejemplo lanzar, saltar, etc., libre ejercitación por parte del niño, buscando variantes sobre la modalidad de la acción.

Segundo ciclo. 4º y 5º grado.

- Captar y comprender progresivamente de un modo suficiente y ordenado la realidad total.
- Adquirir capacidad para integrarse socialmente.
- Adquirir capacidad de cooperación en trabajos de grupos y de equipos.
- Adquirir hábitos y actitudes de cordialidad, cortesía, justicia.
- Adquirir dominio emocional en el juego.
- Enriquecer sus experiencias de movimientos que consoliden la estructuración tempo-espacial.
- Desarrollar la capacidad de apreciación de la buena ejecución, la técnica correcta y las vivencias de la buena forma de movimiento.

Objetivos específicos.

Lograr la transferencia de anteriores aprendizajes, el aprovechamiento de las experiencias precedentes y la integración de las mismas.

a) Formación física básica.

- Obtener una buena alineación postural (de un modo funcional)
- Incrementar la fuerza general y su utilización.
- Mejorar la elasticidad y movilidad articular.

- Aumentar el vigor orgánico: favorecer el desarrollo de las funciones respiratorias y circulatoria.
- Desarrollar la aptitud física básica.

Ejemplos:

- utilizar y desarrollar las formas básicas primarias y secundarias con las siguientes características:
 - a) mayor intensidad en la aplicación e incremento de la fuerza: empujar por parejas, sostener, traccionar, levantar el peso de un compañero.
 - b) repetición acentuada de las ejercitaciones.
- Dominar elementos diversos, de mayor peso y dificultad de manejo que impliquen la ejercitación de diversos grupos musculares y una amplia acción sobre los núcleos de movimiento.
- Aumentar la resistencia orgánica con estimulaciones breves e intensas y pausas irregulares de adaptación cardio-pulmonar.

b) Rendimiento.

- Adquirir capacidad para autoevaluarse a través de las actividades físicas.
- Vivenciar y utilizar económicamente las mecánicas corporales básicas: flexionarse, extenderse, rotar, balanceos, traslado del peso del cuerpo, etc.

Ejemplos:

- pasar de una flexión a una extensión total del cuerpo y viceversa.
- sostener el propio peso con los brazos y pasarlo de una mano a la otra. Ejemplo: medisluna.
- saltar libremente sobre diferentes obstáculos (salto con dos pies juntos; salto de uno a otro pie)
- poder correr seiscientos metros, sin pausas, en situación de equilibrio respiratorio.
- ser capaz de realizar un esfuerzo breve e intenso (cuarenta metros al máximo de velocidad)
- jugar intensamente, integrándose en el grupo.
- alcanzar niveles mínimos en las actividades atléticas básicas: correr, saltar, lanzar.
- adquirir la capacidad de juego en el nivel de los predeportivos, por aplicación de los gestos deportivos aprendidos.
- Lograr madurez para integrar equipos con sentido cooperativo, respetando al adversario.

c) Educación del movimiento.

- Ampliar el campo de acción motora favoreciendo el desarrollo de la coordinación.
- Acrecentar las vivencias de movimiento y de ritmo-movimiento del cuerpo.

- Acrecentar las vivencias del movimiento del cuerpo, en relación con el espacio, enriqueciendo las vivencias en relación con el esquema corporal.

Ejemplos:

- lograr dominio en las actividades básicas primarias y secundarias por compañeros, tercetos, cuartetos, pequeños grupos.
- responder rápidamente a un estímulo visual, auditivo, táctil. Ser capaz de moverse en el espacio, siguiendo a un compañero, adaptándose ambos a un ritmo dado.
- realizar variantes de equilibrio sobre un banco o barra de equilibrio.
- evolucionar en el espacio según diferentes ritmos.
- dominar pequeños y grandes implementos en lo que hace a puntería sobre blancos fijos y móviles.
- incorporar los elementos técnicos elementales de los deportes.

d) Creatividad.

Ejemplos:

- lograr capacidad de expresión y de creación a través de las formas básicas primarias y secundarias, y destrezas, por el manejo del cuerpo de un modo vigoroso, libre, espontáneo, individualmente, por compañeros, pequeños grupos.
- adquirir habilidad para encontrar respuestas de movimientos adecuadas a la actividad que se desarrolla.
- adquirir la capacidad de combinar, encontrar nuevas formas de movimiento con los deportes técnicos ya aprendidos.
- lograr respuestas creativas de movimiento a estructuras rítmicas dadas.
- lograr habilidad para resolver situaciones dentro del juego, deportes y deporte reducido.

NIVEL INTERMEDIO.

once a catorce años de edad.

primer ciclo: 1º y 2º año

segundo ciclo: 3º y 4º año.

Este nivel, ambos ciclos, son ejemplificados de un modo general.

Enunciación de los objetivos en términos de conducta a alcanzar los alumnos.

Objetivos generales.

- Lograr el conocimiento y la comprensión de la sociedad en que vive, lo que ella exige y lo que puede brindar.
- Sistematizar las experiencias referentes al tiempo y al espacio.
- Consolidar hábitos que permitan el cuidado de la salud y del día

nestar físico en general.

- Adquirir la capacidad de apreciar la belleza en el movimiento a través de vivencias físicas.
- Adquirir dominio emocional en el juego.
- Desarrollar habilidades y aptitudes favorables para el empleo adecuado del tiempo libre.

Objetivos específicos.

Lograr la transferencia de anteriores aprendizajes, el aprovechamiento de las experiencias precedentes y la integración de las mismas.

Incorporar hábitos y actitudes adecuados a cada sexo a través de las características convenientes de movimientos en las prácticas, ejercitaciones y juegos.

a) Formación física básica

- Mejorar la postura estática y dinámica como resultado de la buena tonicidad de los músculos del tronco, de los brazos y de las piernas.
- Desarrollar e incrementar la fuerza muscular en general de los diferentes grupos musculares .
- Aumentar el vigor funcional; entrenamiento de la función respiratoria logrando resistencia funcional.
- Desarrollar mediante la labor gimnástica, atlética, deportiva las cualidades físicas de fuerza, destreza, resistencia, equilibrio, coordinación, velocidad, reacción.
- Afianzar los hábitos higiénicos para el cuidado de la salud.

Ejemplos:

- aumentar la fuerza de los diversos grupos musculares a través de:
 - a) acciones físicas totales derivadas de las formas básicas
 - b) ejercicios contruídos simples específicos para cada sector muscular (tronco, piernas, brazos, etc.)
- Mejorar la movilidad y elasticidad a través de ejercicios contruídos especiales.
- Incrementar la capacidad de esfuerzo orgánico a través de:
 - a) estímulos breves e intensos con adecuada recuperación entre repeticiones.
 - b) recorrido de distancias a ritmo uniforme, en equilibrio respiratorio.
 - c) realización de juegos y predeportivos o deporte reducido durante lapsos bien determinados.
- Práctica intensa y no selectiva de las actividades gimnásticas, atléticas y deportivas básicas, en especial de las totalizadoras.

b) Rendimiento.

- Utilizar la fuerza, resistencia, velocidad, etc., con ajuste a los requerimientos técnicos de las diversas actividades.
- Mantener un nivel de eficiencia durante tiempos prolongados con resistencia a la fatiga.
- Lograr niveles mínimos mensurables referidos a las técnicas básicas de gimnasia, atletismo, deportes.
- Desarrollar la habilidad para realizar trabajo físico económico
- Adaptarse a las reglas, técnicas y tácticas de los predeportivos y deportes de conjunto y a las exigencias del juego en común.

Ejemplos:Gimnasia:

- ajustarse a las exigencias físicas que implica el aprendizaje de las técnicas gimnásticas construídas.
- lograr el adecuado ajuste entre esfuerzo y ejecución técnica
- adquirir la resistencia orgánica que permita la realización sucesiva de movimientos intensos sin desmedro de la técnica.

Atletismo:

- lograr marcas o niveles mínimos a través del perfeccionamiento técnico básico y del entrenamiento.
- dominar las técnicas atléticas básicas

Deportes:

- dominar y aplicar correctamente en el juego los fundamentos o gestos deportivos.
- soportar el esfuerzo que requiere un juego intenso,
- adaptarse a las nuevas exigencias de los deportes reglados y conocimientos de estas reglas.
- integrarse en función del equipo con sus compañeros.

c) Educación del movimiento.

- Afinar la capacidad motora.
- Perfeccionar el juego de coordinación de los diferentes grupos musculares que rigen los grandes movimientos.
- Lograr habilidad y seguridad para realizar las estructuras de movimiento en el tiempo y en el espacio.
- Perfeccionar la práctica de la relajación consciente de la musculatura.
- Reelaborar el esquema corporal.
- Lograr el ritmo personal más adecuado a las condiciones mecánicas individuales.

Ejemplos:

- incorporar los elementos técnicos básicos de la gimnasia construídas: balanceos y circunducciones de brazos, rebotes, y balleteos de pies y piernas; rotaciones, flexiones, extensiones del tronco, control pelviano, etc.
- integrar sucesiones de movimientos no complejos, con ajuste rítmico y motor.
- lograr el dominio de las destrezas gimnásticas básicas que implican cambios de posición en el espacio y nuevas relaciones tempo-espaciales. (saltos sobre cajón, ejercicios en colchonetas).
- dominar paulatinamente los gestos deportivos fundamentales, especialmente los referidos al uso de la pelota con sus múltiples posibilidades.
- afinar la capacidad de moverse en relación con los demás y en función del objetivo del juego o deporte.

4) Creatividad.

- Adquirir la capacidad de expresión y de creación por medio del cuerpo.
- Elaborar una forma satisfactoria de movimientos con respecto a sí mismo. (estilo personal en el movimiento)
- Resolver las situaciones que se crean constantemente en la práctica deportiva.

Ejemplos:

- utilizar coherentemente y en función de la propia expresión los elementos técnicos adquiridos a través de estructuras simples de movimientos.
- lograr la óptima expresión motora relacionando la naturaleza y forma de los movimientos con el ritmo y las posibilidades mecánicas individuales (estilo personal)
- resolver inteligentemente y utilizando el caudal técnico adquirido, las situaciones del juego.

NIVEL MEDIO.

(tres años de duración; 15 a 17 años de edad).

Continuidad en los objetivos con el último ciclo del nivel precedente.

Objetivos generales.

- Consolidar actitudes y hábitos relacionados con formas de conducta destinados a poner en práctica la responsabilidad personal y social.
- Capacitarse para el ejercicio de la libertad y de la responsabilidad en la vida individual y social. Desarrollo del espíritu de solidaridad humana y la conciencia del bien común.
- Adquirir hábitos adecuados para el cuidado de la salud y del bienestar físico en general.
- Desarrollar habilidades y aptitudes favorables para su orientación en el uso del tiempo libre.

- Adquirir la capacidad de apreciar la belleza en el movimiento a través de la práctica de los agentes de la educación física.
- adquirir dominio emocional en las prácticas y competencias deportivas.

Objetivos específicos.

a) Formación física Básica.

- Lograr un adecuado desarrollo corporal.
- Acrecentar la capacidad funcional.
- Adquirir una postura natural correcta.
- Adquirir desarrollo muscular, relieve muscular, en proporción armónica con cada sexo.

b) Rendimiento.

- Entrenamiento para el aumento de la capacidad de esfuerzo.
- Lograr el máximo desarrollo posible de las cualidades físicas
- Preparar para la capacidad técnica avanzada: gimnástica, atlética, deportiva.
- Acrecentar y perfeccionar la eficiencia física técnica física (ajuste fisiológico y psicomotor)
- Lograr habilidad para realizar el trabajo físico sin movimientos, esfuerzos e energía nerviosa innecesaria.
- Acrecentar el logro de resultados concretos en las diversas actividades físicas.

c) Educación del movimiento.

- Enriquecer y afinar la capacidad motora.
- Afinar la capacidad de realizar los movimientos con precisión en tiempo y espacio.
- Lograr el ritmo y el estilo personal de movimientos más adecuados a las condiciones y características individuales.
- Perfeccionar el juego de coordinación de los diferentes grupos musculares que rigen los grandes movimientos del hombre.
- Perfeccionar la coordinación neuromuscular fina: ajustado control del impulso, del juego de tensión y de relajación, descarga de la fuerza, etc.
- Lograr la incorporación de nuevas y variadas estructuras de movimientos que aumenten el acervo motor.

d) Creatividad.

En íntima conexión con los objetivos específicos señalados en los puntos a, b, c, d, se relaciona con:

- la capacidad de combinar y encontrar nuevas formas de movimiento con los deportes técnicos ya enseñados.
- el dominio técnico que facilita la expresión y la creación por

medio del cuerpo en movimiento.

- la participación individual y grupal en las actividades.
- la capacidad de expresión por medio del cuerpo y del movimiento (especialmente en la mujer)
- el enriquecimiento de experiencias físicas en una expresión personal de las mismas.

Bibliografía.

Programas de Educación Física. D.G.E.F. 1961. Cap. sobre Objetivos.

Educación Física Infantil. D.N.E.F.D.R. 1968. Cap. sobre Objetivos.

Objetivos y desarrollo de los contenidos sintéticos de la educación física infantil. A.E.F.D.R. 1969- carpeta técnica.

BASES PARA EL CURRICULUM DE LAS ESCUELAS DEL NIVEL ELEMENTAL

Y DEL NIVEL INTERMEDIO - EN EL AREA DE LA EDUCACION FISICA

Documento preparado por la Inspectora Profesora María del Carmen Romasanta de Rapela quien integró en representación de la Administración de Educación Física, Deportes y Recreación el Equipo de Especialistas por Materia del Grupo de Super visión en la microexperiencia sobre la Reforma Educativa.

Material bibliográfico utilizado para la redacción de este documento.

- "EDUCACION FISICA" - "Objetivos".

Documento de base preparado para el Vo. Congreso Panamericano de Educación Física por los profesores María del C. Romasanta de Rapela y Jorge Gómez.

- "EDUCACION FISICA INFANTIL" (dos tomos)

Publicación de la Administración de Educación Física, Deportes y Recreación - 1968. La Comisión redactora estuvo presidida por la profesora María del C. Romasanta de Rapela e integrada por las profesoras Alberto Dallo, Elba González, Carlos A. Raris, Helga W. de Holze, Alfreda Robles, Horacio Santucci, Isabel Drumel y Luis A. Cabrera.

INSTITUTO VENEZOLANO DE EDUCACION FISICA, DEPORTES Y RECREACION
ADMINISTRACION DE EDUCACION FISICA, DEPORTES Y RECREACION

EDUCACION FISICA - ESCUELA ELEMENTAL

Bases para el curriculum de las escuelas del Nivel Elemental y del Nivel Intermedio

- Objetivos y metas de aprendizaje. Nivel Elemental y Nivel Intermedio (por ciclos).
- Función de la asignatura en el Nivel Elemental.
Significación del juego en los años de la niñez.
- Función de la asignatura en el Nivel Intermedio.
Importancia de los juegos de iniciación deportiva en este Nivel. Significación del deporte.
- Principios pedagógicos que fundamentan la metodología de la educación física (ambos niveles).
- Breves notas sobre método y aprendizaje motor.

- Contenidos y actividades.-

Nivel Elemental:

- a) Desarrollo sintético de las formas de movimientos (ejercitaciones) que corresponden a cada una de las "actividades propias de la educación física".
 - Primer ciclo. (1o., 2o. y 3er. grado)
 - Segundo ciclo. (4o. y 5o. grado)
(Nivel A; Nivel B.)

Nivel Intermedio.

- b) Actividades propias de la educación físicas para el primer ciclo (1o. y 2o. año) y para el segundo ciclo (3o. y 4o. año).
- c) Desarrollo sintético de las formas de movimientos (ejercitaciones) que corresponden a las actividades o a los agentes para:
 - primer ciclo: nivel A. nivel B.
 - segundo ciclo.
- d) Correlación de las actividades y agentes con los objetivos. (para cada uno de los ciclos de ambos niveles).

Pautas de evaluación. (ambos niveles).

ADMINISTRACION DE EDUCACION FISICA, DEPORTES Y RECREACION

EDUCACION FISICA - ESCUELA ELEMENTAL

Función de la asignatura

La Educación Física, en la Escuela Elemental, se propone contribuir a la formación integral del niño, valiéndose de las actividades físicas, procurando el máximo desarrollo de sus posibilidades. De la realización de un programa de educación física ajustado a las necesidades de la niñez, pueden esperarse resultados positivos que afecten a la totalidad de la personalidad, así como el temple del grupo escolar. Dichos resultados pueden referirse a todos los dominios importantes de la vida en sus aspectos físicos, psíquicos y sociales.-

Ahora bien, para el logro de las verdaderas finalidades de la educación física el maestro deberá tener comprensión de los modos de crecimiento y desarrollo propios de la infancia. Conociendo las características de la evolución del niño, el maestro puede favorecerlo facilitándole el pasaje de un nivel a otro, contribuyendo con su labor en la esfera de las actividades físicas al desarrollo integral en el proceso educativo.-

La educación física orientada en las condiciones debidas, teniendo en cuenta las necesidades fisiológicas, contribuye al desarrollo armonioso del niño y favorece la interacción de las funciones esenciales del organismo, asegurando al mismo tiempo su adaptación al esfuerzo. Permite también, porque es juego y lucha, la adquisición de destrezas psicomotoras de primer orden. Despierta la confianza en sí mismo, un cierto sentido de la amistad, goce de vivir y aporta al niño una compensación neutralizando o canalizando su tendencia natural a la inestabilidad, a la agresividad, sino a la violencia.

El desarrollo intelectual de los niños es favorecido por la práctica de la educación física. Esto se demuestra claramente comparando los resultados obtenidos en las escuelas que consagran una parte razonable de sus horarios a las actividades físicas y deportivas, con los logros en las escuelas que sólo dedican una parte pequeña del tiempo. El mejor equilibrio que adquieren los hace más receptivos, más vivos, más despiertos y los acerca más al maestro. Cambia el clima de la clase y aumenta la eficacia pedagógica.

Por otra parte es absolutamente exacto lo que afirma Jean Le Boulch, médico y profesor de educación física, en su libro "La educación por el movimiento en la edad escolar" Así dice: "cuando el maestro se haga cargo de que la educación por el movimiento constituye una pieza clave del edificio pedagógico, por cuanto permite resolver con mayor facilidad problemas de aprendizaje, amén de prepararlos mejor para la vida adulta, no tenderá a relegarla a segundo plano. Tanto más cuando compruebe que este medio educativo no verbal es un vehículo irremplazable para agudizar algunas percepciones, desarrollar determinadas formas de atención y desencadenar ciertos procesos mentales".

Los medios de la educación física infantil son valiosos no sólo porque su interés es universal en la infancia, pues constituyen el centro de gravedad de la vida de la infancia, desde que toda actividad espontánea irradia del juego. Son valiosos también porque significan una contribución poderosa y altamente eficaz en el proceso de socialización, así como de su propio desarrollo integral, metas de la educación en general.

A través del juego, fundado en la regla y en el orden, enseñamos al niño a convivir, a participar.

SIGNIFICACION DEL JUEGO EN LOS AÑOS DE LA NIÑEZ

El juego del niño es la expresión de su vitalidad; Jean Chateau, el psicólogo francés destaca como rasgo esencial y definitorio de la infancia, como el acto por excelencia del retoño del hombre, el juego.-

El juego del niño es una ocupación seria. Gran parte del trabajo de la infancia se hace por medio del juego. Esta es una actividad que el niño realiza porque la necesita, porque es satisfactoria y remuneradora en sí misma. No la emprende con el fin de un beneficio ulterior, ni para obtener el elogio o la aprobación.-

El juego es uno de los medios más importantes con el cual el niño ejercita su impulso avasallante, con el cual pasa de lo no probado y desconocido a lo conocido. Como tal, tiene una importancia muy grande en el progreso del desarrollo y en la economía de la vida diaria.

Un elemento importante del juego es la repetición. Esto da al niño la oportunidad de consolidar las habilidades que exige el juego, y a medida que se va haciendo más experto, va adquiriendo facilidad para improvisar, para intentar pequeñas sutilezas y para crear innovaciones propias. Un resultado de esto es que, aún cuando los niños en sus juegos algunas veces parecen hacer lo mismo una y otra vez, la repetición está lejos de ser estática. Una vez aprendido más a fondo, los diversos elementos del juego se convierten en medios para otras actividades. Mediante el juego los niños pueden esforzarse por alcanzar fines serios, sin tener que enfrentar plenamente la prueba de realidad. Puede acercarse a ello poco a poco, puede arriesgarse sin exponerse a todas las consecuencias de un acto ni asumir toda la responsabilidad.

En gran parte del juego de los niños no influyen únicamente sus intereses espontáneos pues el ambiente en que adquieren esos intereses está controlado en alto grado por los adultos.

Ahora bien, el juego de los niños mayores se caracteriza, como observa Piaget, porque contienen un sistema en extremo complejo de reglas; es decir un código legal, una jurisprudencia propia. A diferencia de lo que ocurre con los más pequeños, el juego del niño mayor parece ser un adiestramiento en la canalización de las emociones mediante un sistema de leyes. Piaget en su investigación en los conceptos infantiles sobre reglas y moral encontró cambios definidos con la edad en la manera en que las reglas son concebidas. Al comienzo de los años escolares las reglas de los juegos son tal cual son dadas: eternas, inmutables e inherentes al juego mismo. Más tarde se permiten cambios menores en las reglas siempre que estén de acuerdo y aparece lo que los adultos llaman reglas de fundamento. Al final de los años escolares los niños captan el hecho de que se llega a las reglas por un consenso o que meramente sirven para definir la conducta y el propósito del juego de una manera ordenada. Durante estos años, los niños se ocupan cada vez más de juegos de competición.

Función de la asignatura

La Educación Física, en el Nivel Intermedio, se propone contribuir a la formación integral del niño y del adolescente valiéndose de las actividades físicas, procurando el máximo desarrollo de sus posibilidades. De la realización de un programa de educación física ajustado a las necesidades de este período, pueden esperarse resultados positivos que afecten la totalidad de la personalidad, así como el temple del grupo escolar. Dichos resultados pueden referirse a todos los dominios importantes de la vida en sus aspectos físicos, psíquicos y sociales.

La educación física orientada en las condiciones debidas, teniendo en cuenta las necesidades fisiológicas, contribuye al desarrollo armonioso del educando, favorece la interacción de las funciones esenciales del organismo, asegurando al mismo tiempo su adaptación al esfuerzo. Permite también porque es juego y lucha, la adquisición de destreza / psicomotoras de primer orden. Despierta la confianza en sí mismo, un cierto sentido de la amistad, goce de vivir y aporta al niño una compensación, neutralizando o canalizando su tendencia natural a la inestabilidad, a la agresividad sino a la violencia. El mejor equilibrio que adquieren los hace más receptivos, más vivos, más despiertos y los acerca más al maestro y a la escuela. Cambia el clima de la clase y aumenta la eficacia pedagógica.

Las actividades de la educación física, que forman parte espontáneamente de la vida infantil y juvenil, brinda experiencia práctica al niño cuando satisface su deseo de moverse y jugar; al adolescente cuando le permite apreciar la medida de sus fuerzas y la / posibilidad de acrecentarlas al proponerle tareas en las cuales puede trabajar en forma con secuente, persiguiendo una finalidad.

Pero para que la educación física alcance auténticos efectos formativos, la alegría, la libertad, la disciplina, deben determinar su labor. La libertad y la libre acción son criterios primordiales del juego y del deporte. Sin embargo la disciplina de las actividades impiden que la enseñanza se confunda con improvisación y simple diversión, no obstante, de la alegría y de la libertad. Más la disciplina debe interpretarse no como una exigencia personal, sino práctica, no referida a la relación entre el alumno y el profesor, sino a la del niño con sus tareas, con sus ejercitaciones. Por otra parte no se trata de una disciplina exterior que cierra al ser joven, lo hace rígido, frena su iniciativa, sino de una disciplina interior, de trabajo, que lo abre, despierta sus fuerzas, lo anima.

Así pues la educación física se caracteriza por su disposición a la alegría; como placer funcional ésta constituye una concomitante del movimiento, como alegría del rendimiento corona el esfuerzo.

Los medios de la educación física son valiosos también porque significan una contribución poderosa y altamente eficaz en el proceso de socialización, así como de su propio desarrollo integral, metas de la educación en general.

Importancia de los juegos de iniciación deportiva:

El valor de la práctica de los juegos de iniciación deportiva y del deporte reside en varios aspectos; por una parte interesan casi siempre la totalidad del organismo, por otra corresponden exactamente a los intereses psíquicos propios de esta edad. En el juego el niño y el adolescente viven de un modo íntegro e indiviso. Los juegos contribuyen además a despertar el sentido social por el respeto que implican de las reglas convencionales. Exigen espíritu de iniciativa, rapidez de decisión, cualidades de destreza, sentimientos de solidaridad

y sentido de responsabilidad. Si la escuela cuida las condiciones en que se desenvuelven las actividades y competencias deportivas, éstas prácticas pueden ser un excelente agente de formación del carácter, pues aunque el juego no signifique esencialmente una acción ética, ofrece a los niños y a los jóvenes ocasión de obrar en forma ética, a través de sus vicisitudes.

En este período la educación física debe lograr efectivamente el perfeccionamiento de la eficiencia física técnica, el aumento de habilidad, la adquisición de aptitudes, el incremento de fuerzas, y el mejoramiento del rendimiento. El rendimiento en esta edad está referido a las variadas formas de actividades propias de la asignatura, no sólo a la performance deportiva medible y comparable. El adiestramiento busca el camino más corto y directo hacia el rendimiento, un camino que recorre mediante pasos metódicos exactamente calculados. La pedagogía activa admite rodeos si el valor educativo lo justifica. La meta del entrenamiento es el rendimiento objetivo. La meta de la pedagogía activa es el niño, el joven. En este caso el rendimiento sirve a su crecimiento y autoformación. Por supuesto que el placer en la performance que luego impregnará la vida juvenil debe comenzar a desarrollarse, pero esa satisfacción no ha de restringirse al rendimiento deportivo. Precisamente hoy, ante la sobreestimación del deporte hay que hacerle ver al joven las características de ese rendimiento. El placer de vencer las dificultades, adquirido y confirmado en el mundo del juego, debe surtir efecto en el mundo de la vida cotidiana y del trabajo, creando de él también la disposición al rendimiento.

En la sociedad moderna el deporte se aleja en una medida cada vez mayor de la pura esfera del juego. Pero el deporte según su idea fundamental es juego y como tal cumple su misión más hermosa, la de ampliar y enriquecer la vida, sin ser su contenido. Se debe procurar mantener alejado de la escuela la influencia de la vida deportiva pública, para conservar el ánimo y disposición de juego propios de la educación física. Si los niños juegan y saben que ese juego no es toda la realidad evitaremos los excesos del deporte moderno. El deporte podrá ser vivido, en un futuro, en la vida de esos niños, en su aspecto esencial de actividades de distensión, de ocio, de expresión de una personalidad tanto mejor cuanto más adecuadamente se haya colocado al adolescente en las mejores condiciones para experimentarlo.

PRINCIPIOS PEDAGOGICOS QUE FUNDAMENTAN LA METODOLOGIA EN LA EDUCACION FISICA

- Adecuación del contenido educativo a las etapas evolutivas del niño y del adolescente.
- Principio de actividades y vitalidad.
- Principio de naturalidad y espontaneidad.
- Principio de totalidad. (globalidad)
- Principio de realismo o de experiencia práctica.
- Principio de creatividad. (estimular y desarrollar la iniciativa)
- Principio de sentido rítmico.
- Principio de individualidad y de socialización.

"Las actividades físicas pueden convertir el cuerpo en instrumento y medio de la enseñanza, pues el cuerpo sano dispuesto al esfuerzo y capaz es la mejor condición previa para el trabajo escolar, porque la salud es un ente total que arraiga profundamente en lo espiritual".

HERMAN NOHL

Esta breve exposición sobre los principios que sustentan la pedagogía de la enseñanza de la educación física tiene por finalidad ofrecer al maestro una mejor comprensión de su sentido y significación, ya que la clarificación conceptual puede ser una guía valiosa y eficaz en la labor que se dicta prácticamente.

Comencemos por destacar que estos principios no deben estimarse aisladamente o de una manera particular pues se complementan, se apoyan recíprocamente, constituyendo un todo orgánico. Podríamos así hablar de un principio de unidad que enlaza coherentemente a todos los principios. Tampoco debe considerárselos como un sistema o un cuerpo de doctrina cerrado sino que significan una conjunción de movimientos, en permanente devenir dinámico, dirigidos a mejorar y vitalizar la educación existente en nuestro tiempo.

Ahora bien, la educación física debe dar respuesta a las necesidades profundas de los niños y adolescentes y para ello cuenta con recursos que le son propios; el movimiento y los agentes físicos. Basándose en estos principios pedagógicos, por medio de los recursos específicos, realiza su acción formativa. Estos principios si bien asumen características particulares en nuestra área, tienen su origen en aquellos que fundamentan la acción general de la educación, pues la educación física es una parte de esa totalidad.

En relación a la necesidad de que el contenido educativo se adecue a las etapas evolutivas del niño y del adolescente, recordaremos que el proceso de crecimiento y desarrollo está determinado por factores genéticos y ambientales, que tienen expresiones cuantitativas y cualitativas, implican cambios mecánicos y dinámicos y suponen en el niño en el curso del tiempo una serie de transformaciones fisiológicas, psicológicas y socioculturales.

Así como la edad de un niño avanza, no solo progresa en peso y estatura, sino

que sufren modificaciones sus proporciones corporales y la química del organismo. Pero ese desarrollo integral del niño está subordinado a las condiciones de un crecimiento / físico normal.

Sabemos que los primeros intereses del niño son esencialmente sensomotores y que su aprendizaje se inicia a través de experiencias motoras. Desde que esa afición por la actividad se mantiene en él, transformándose en el curso de todas las fases de su desarrollo, una educación física cuidadosa de respetar e inspirarse en la evolución natural de sus facultades se valdrá de su necesidad de movimiento para favorecer su progreso integral.

Así, pues, las formas de trabajo que se toman de las diversas actividades físicas y que constituyen el contenido educativo, deben seleccionarse en función del desarrollo biológico del niño, con adecuación a las etapas evolutivas que caracterizan a la infancia y a la adolescencia. Actividades ajustadas a las etapas de maduración de los educandos deben atender a su desarrollo biopsíquico, su ambiente real y tener en cuenta las metas, los objetivos a que tienden los contenidos propuestos. Es por ello que cada etapa, cada edad reclama una planificación adecuada.

Por esta comprensión de su naturaleza y sus requerimientos profundos debe darse respuesta a sus necesidades de progreso con el desarrollo de habilidades y destrezas que brindan satisfacción en sí mismos y abren nuevas posibilidades de crecimientos.

Ligamos el principio de actividad y de vitalidad desde que la idea de actividad se basa en la idea de la vitalidad ya que toda la vida es esencialmente acción. Este principio se conjuga con armonía y reciprocidad con el principio de naturalidad y espontaneidad.

La actividad, la espontaneidad, la naturalidad, la vivencia del movimiento constituyen la columna vertebral de la moderna pedagogía la cual procura desarrollar las capacidades naturales por la adecuación de los métodos de enseñanza al ritmo de aprendizaje.

Pocas materias como las actividades físicas conjugan con admirable sencillez sus contenidos propios en el proceso del aprendizaje motor con este reclamo de la participación activa, intensa, viva espontánea.

Las modificaciones metodológicas que se vienen registrando en educación física y que en nuestro país se concretan con más extensión en la presente década, tienen el mérito de realizar un proceso integrador, totalizador de una multiplicidad de actividades y conquistan para las formas de actividad que tradicionalmente eran consideradas como gimnásticas puras los valores del juego; en tanto que los juegos se enriquecen con técnicas de tipo atlético, gimnástico, deportivo.

Se opera así un proceso integrador en los medios de que se vale la educación física y estas modificaciones suscitan cambio en la concepción tradicional de la clase y hacen que éstas se estructuren con otra dinámica y libertad más respetuosa de las reales necesidades del niño y del adolescente.

En la enseñanza global las tareas constituyen totalidades y en el aprendizaje se captan como estructuras y se desenvuelven en un desarrollo que no fragmenta y analiza, sino que las desenvuelven con naturalidad, como el complejo que integran. Se parte de la premisa que sólo una visión global, estructural del todo puede asignar a las partes el lugar que le corresponden. El análisis del movimiento, en particular en los grados superiores, si es menester surge con posterioridad a la percepción total de la actividad

que se propone. No cabe la presentación molecular, analítica, que fragmente artificialmente actividades que pueden presentarse globalmente.

El principio de realismo o principio de experiencia práctica reclama una apertura de la enseñanza desde la situación vital en su totalidad. Por la circunstancia de estar ligadas íntimamente las actividades físicas con las apetencias y las necesidades profundas de la niñez y la adolescencia, este principio tiene en nuestro campo un cumplimiento que asume caracteres de profunda naturalidad.

Para estimular y desarrollar la iniciativa, dando vida al principio de creatividad, la educación física trata de favorecer la propia actividad, facilitando y vigorizando las adquisiciones espontáneas, naturales de los niños pues estos encuentran por sí / mismos en sus juegos nuevas habilidades y pruebas que se ajustan a sus capacidades crecientes. Se da así la posibilidad de que en cada nivel de la enseñanza el alumno, por medio de la proposición de tareas, se exprese con naturalidad, espontaneidad y vigor de un modo / personal y por estos caminos se respete a cada niño o adolescente en el grupo.

La enseñanza no puede dar al educando la entera libertad pero la clase libre en su clima de trabajo es un criterio primordial para permitirle la expresión libre y gozosa. Es frecuente que una disciplina formal, externa, se confunda en las actividades físicas con la disciplina de fondo de la labor. Cabe discernir que la disciplina es una exigencia práctica, no una exigencia personal; se dirige no tanto a la relación maestro-alumno, sino a los niños en relación con sus propias tareas.

Las actividades deben brindar no sólo alegría, sino exigir esfuerzos cuyo dominio den profunda alegría al niño y al adolescente, seguridad, gozo en el rendimiento a través de su mejoramiento de su propio conocimiento de este progreso.

El sentido rítmico, su desarrollo cobra caracteres singulares, y en su concepción, al ligarla con propiedad a las actividades físicas, se ha producido también en este aspecto un proceso totalizador e integrador de sus valores .

Dice Edgar Williams "por el movimiento adquirimos conciencia del espacio y del tiempo y, de esta manera, de los ritmos más diversos. El ritmo viviente necesita, en primer lugar del movimiento, y ése es el término común que une en realidad, en el acto y en la concepción, el espacio necesario al movimiento y el tiempo en el cual se concreta".

Se trata de entender, desde el punto de vista de descubrir y educar el ritmo, que el movimiento es un instrumento básico de trabajo, así como lo es la plastilina para el modelado, las líneas de los colores para el dibujo, la canción para la música, la prosa o el verso para el lenguaje.

El ritmo le servirá al docente como apoyo favoreciendo el proceso del aprendizaje, ya que las estructuras rítmicas, los apoyos rítmicos, los acentos, etc., que el docente dejará oír facilitarán al alumno la imagen del movimiento, el encadenamiento de las partes del mismo y de su recorrido. Esto es que, junto con las sensaciones visuales el alumno al percibir el ritmo captará la idea del todo, favoreciendo así el proceso de la percepción.

La experiencia en ritmos, su educación, favorece la capacidad de expresión y estimula la actividad creadora, al par que vincula las ideas de vitalidad, espontaneidad, naturalidad, dando nuevos matices y estilo personal al movimiento.

La esfera de la socialización abarca las diversas formas de la comunidad escolar, y debemos estimar los problemas y situaciones propias de la vida grupal, así como el hecho de la progresiva autonomía de los alumnos articulado con el sentido de solidaridad, de colaboración y ayuda mutua.

Hemos sostenido que las actividades deben respetar las necesidades, aspiraciones, deseos reales de los niños y adolescentes pero han de ser llevados a buen término, tienen que estar dotadas de sentido y realizarse con un propósito definido, no pudiendo separarse de los contenidos culturales y sociales que ha de proveer la educación, es decir han de estar incluidos en programas y planes de labor. La actividad, aún basándose en la iniciativa personal debe realizarse en colaboración dentro del grupo y ha de conducir a la formación de normas y reglas de un modo autónomo y firme.

Los medios de la educación física son valiosos porque significan una contribución poderosa y altamente eficaz en el proceso de socialización, así como de su propio desarrollo integral, metas de la educación en general.

METODO.-

Significa el procedimiento ordenado para alcanzar un fin. "El problema del método en la didáctica se relaciona con tres términos; el educando, el educador y el contenido. Entre el maestro y el alumno está el contenido; cuya aprehensión se realiza metódicamente en relación con la singularidad del educando". "Método adquiere así el significado de modo o manera de enseñar". "Es el tratamiento que se da a la materia para que el alumno asimile y elabore su aprendizaje". (Spencer Giúdice).

- El método pues, adecua las relaciones maestro-alumno.
- Está determinado por los fines y los objetivos de la educación.

Presupone un ordenamiento para favorecer el aprendizaje a través de un adecuado tratamiento del contenido.

Implica:

- Conocer la materia.
- Conocer los recursos o medios.
- Determinar los procedimientos adecuados.
- Determinar la secuencia racional para ordenar los contenidos de manera interesante, segura, económica eficaz.

Será adecuado a la naturaleza bio-psíquica del educando.

Características:

- Que se relacione con los objetivos propuestos y facilite su logro.
- Adecuado a la naturaleza del educando (importancia de la relación interés-maduración).
- Que permita ordenar los contenidos de manera interesante, graduada, económica, progresiva y acumulativa.
- Que se relacione con las técnicas especiales de la educación física.
- Que se relacione con los valores que se quieren realizar.

Metodológicamente los valores se transmiten en forma vivencial.

Intervienen:

- Lenguaje, en un sentido amplio, no sólo el hablado como medio de comunicación.
- Los medios auxiliares.
- Los procedimientos o formas de la enseñanza; que son los modos de llevar a cabo las finalidades perseguidas por el método. Los activos son característicos de la escuela renovada.

El método acompaña al aprendizaje en todas sus fases.

Aprendizaje:

Proceso de cambio por el cual un individuo satisface sus motivaciones y se ajusta a nuevas situaciones. Es diferente de maduración pero se complementan.

El aprendizaje se realiza a través de la experiencia. De las distintas calidades de aprendizaje resultan distintas cualidades de experiencias; así en la escuela tradicional se dió fundamentalmente un aprendizaje memorístico e informativo. Actualmente se pone el acento sobre los aspectos formativos en la adquisición de conocimientos, hábitos, habilidades para resolver problemas, adquisición de destrezas, técnicas, formación de actitudes. Todo a través de actividades motivadas, creadoras, autoformadoras y autoevaluadas.

El aprendizaje se da siempre en una actividad en que el individuo está comprometido con un propósito. Es un proceso que implica cambios en la conducta inicial.

Durante el proceso de aprendizaje las respuestas que el individuo encuentra se van ajustando cada vez más hacia la adecuada, se integran entre sí y con las que ya posea; y se generalizan, esto es, son aplicables a nuevas situaciones.

Características del aprendizaje motor:

Partimos de la importancia de éste pues gran parte de la conducta del hombre es motriz. "Aprender a usar los músculos coordinada y eficazmente es uno de los requisitos básicos para lograr un buen ajuste a las circunstancias del ambiente". (Sanchez Hidalgo)

- 1.- Individualidad: cada alumno tiene un modo peculiar de aprender. Es imposible copiar modelos con exactitud. Esta característica permite el desarrollo del estilo personal de acuerdo a la organización interna e individual que es imprescindible considerar.
- 2.- La práctica es más eficaz cuando el educando actúa con un propósito conciente, relacionado con sus motivaciones. Es importante que el desarrollo de las destrezas (atléticas, gimnásticas, deportivas) se relacionen con el cambio progresivo en las motivaciones.
- 3.- En un principio los movimientos se realizan como una totalidad, sin finas coordinaciones, que se afirmarán con la práctica. El progreso implica mejorar la actividad como un todo mediante la revisión de los detalles. Pero nunca las destrezas motoras son fijas e invariables; si bien las variaciones disminuyen con el aprendizaje.
- 4.- Las experiencias previas determinan la percepción de los objetos y materiales. Estas

deben ser aprovechadas por el educador para dar significación a los elementos y materiales que se utilicen.

5.- El aprendizaje motor es irregular; los grados de aprovechamiento varían y aún pueden registrarse retrocesos, ya sea por fluctuaciones de tipo fisiológico, emocional en las condiciones del trabajo, etc.

Se produce lo que llamamos (mesetas) y es fácil que éstas sean seguidas de aumento rápido de los progresos, consecuencia de una organización de sus hábitos en estructuras más amplias y adaptadas.

6.- El aprendizaje motor tiene límites más allá de los cuales todo esfuerzo es inútil y aun perjudicial. Estos límites pueden relacionarse con la maduración, con los límites fisiológicos. Los métodos adecuados mejoran el rendimiento. Se aconseja el empleo del método global; el uso del ritmo como estímulo para la organización del movimiento.

Liselott Diem establece las siguientes frases del aprendizaje motor:

- Presentación de la tarea, en forma de problema preferentemente.
- Experimentación por parte del educando (exploración).
- Elección de la mejor técnica para resolver el problema.
- Ejecución de la mejor técnica.
- Práctica.

Se realizan en períodos de repetición, combinación de formas simples; trabajo creador.

4.2.7.2. Contenidos. Actividades

Desarrollo sintético de las formas de movimientos (ejercitaciones) que corresponden a cada una de las "actividades propias de la educación física" en este ciclo.

Nota: Se da un número -de modo permanente- a cada una de las actividades que integran la educación física. Al establecer la correlación que existe entre los objetivos específicos y estas actividades físicas, se hace referencia a estos números que representan la actividad así numerada.

1 - Formas básicas primarias:

Caminar, golpear, salticar, correr en distintas direcciones, avanzando, retrocediendo. Con distintos diagramas: espirales, diagonales, caracol, festón. Saltar en profundidad, en largo, en alto, en un pié, en dos pies, girando.

2 - Formas básicas secundarias

Subir, bajar, trepar, descender, empujar, traccionar, arrojar, pasar, lanzar, recibir, suspenderse, balancearse, reptar, deslizarse, cuadrupedia, apoyos.

3. - Haceres físicos o Destrezas: En este ciclo "Actividades con y sin elementos"

- manejo de elementos: pelotas de distintos tamaños, bolsitas, aros, bastones, neumáticos, sogas de distinta longitud.

- destrezas en aparatos: colchonetas, cajones, bancos, troncos de equilibrio, sogas para trepar, barras fijas (barandas, caños).

Enriquecer el repertorio de acciones en forma natural: roll adelante y atrás, iniciación de vertical, media luna, roll con zambullida, equilibrio, balanceos, suspensiones,

4 - Ejercicios contruïdos

Forma global, preferentemente objetivados.

Ejercicios de movilidad general.

Fuerza para abdominales, dorsales.

Trabajo para pies y piernas. Capacidad de rebote. Cambio de una posición a otra en el espacio (distintos planos y direcciones).

5 - Juegos

Se ordenan por la "forma básica primaria y secundaria" que se utilizaran:

- juegos de correr, de saltar.

- de caminar, de transportar.

- de apoyo.

- de empujar y traccionar (de lucha).

- de deslizarse, de trepar.
- de suspenderse y balancearse.
- de lanzar, arrojar, pasar, recibir, etc.

El ordenamiento por su organización responde a:

- juegos individuales, pequeños grupos, en masa
- por parejas, tercetos, cuartetos.
- de relevos.
- por equipos.

A modo de ejemplo: para ayudar a interpretar mejor el ordenamiento de los juegos en función de las "formas básicas primarias y secundarias" se explican, brevemente, algunos juegos elementales para cada una de estas formas de actividad.

Juegos de correr:

carreras: rectas, adelante y atrás; zig-zag: obstáculos, recorridos.

carreras de relevo: simple, ida y vuelta: hileras enfrentadas, filas enfrentadas, sobre la misma hilera, sobre la misma fila, en círculo (uno o más).

Persecución: uno contra todos.

todos contra uno.

todos contra todos.

por equipos.

uno contra uno.

Carrera de ida y vuelta en masa.

Persecución: "quitarle la cola al zorro"

(todos persiguen a uno)

"robar las colitas" (todos persiguen a todos).

Persecución por equipos: "el patrón de la vereda". Relevo de ida y vuelta, esperando el turno, con y sin elementos.

Juegos de saltar:

(Lo dicho en cuanto a organización para los juegos de correr).

Saltar sobre elementos: sobre y desde aparatos; sobre compañeros; saltos libres, sin obstáculos.

Recorrido saltando obstáculos (sogas; clavos, bastones, etc.).

Juegos de caminar:

En equilibrio, sobre barra baja, quién se mantiene más tiempo caminando.

Juegos de apoyo:

Pasar en grupos sobre obstáculos, con apoyo de manos y llegar antes a una posición.

Juegos de trepar, suspenderse, balancearse:

Qué grupo trepa antes a un aparato gimnástico u obstáculo natural.

Por grupos, suspenderse y trasladarse en suspensión hasta un extremo determinado de un aparato a una barra.

Juegos de empujar y traccionar:

Juegos de lucha. Traccionar por parejas; por pequeños grupos.

Juegos de lanzar, arrojar:

Por grupos: correr; arrojar el elemento sobre una cuerda alta (o similar) y recibir del otro lado llegando a un límite.

Juegos de transportar:

Por grupos: elementos; compañeros.

Llevar elementos de juego sobre la colchoneta, de un lugar a otro que se determina.

6 - 7 - Actividades rítmicas y expresivas.

Vivencia de ritmo y movimiento ejercitando las "formas básicas primarias y secundarias" al ritmo de un parche.

Respuesta al estímulo auditivo modificando las acciones de acuerdo al aumento o disminución de la intensidad o velocidad del ritmo.

Vivencia de pausa mediante la suspensión del sonido y del movimiento.

Vivencia de pulso logrando el apoyo al movimiento, mediante golpes de palmas o pies. A través de vivencias incorporar la comprensión de acentos y compás al encuadrar la acción dentro de una métrica.

Variación en la medida de los acentos. Métrica de cuatro o de dos pulsos.

Utilización de palabras que apoyando el movimiento identifiquen la acción (voy, correr, rápido, ligerito, salto).

Vivencia de la frase rítmica a través del movimiento. Ejemplo: ocho pulsos, correr, cambio de dirección. Ejecución por parejas, tercetos o pequeños grupos.

Ejercitación de eco rítmico.

8 - Destrezas acuáticas

Entrada al agua.

Desplazamientos.

Inmersiones.

Flotación; decúbito ventral y dorsal.

Impulsos y deslizamientos técnicos.

Entradas simples al agua, desde el borde y desde el trampolín.

Formas de movimiento que orientan el logro de la capacidad de juego con la pelota. Acento en las formas globales. Juegos.

9 - Vida en la naturaleza

Caminatas.

Excursiones.

Colonias de vacaciones.

Contenidos. Actividades

Correlación de las actividades de Educación Física con los Objetivos Específicos

Para la interpretación del cuadro que sigue:

- 1.--Formas básicas primarias.
- 2.--Formas básicas secundarias.
- 3.--Haceres físicos o Destrezas. En este aspecto en este ciclo, corresponde hablar de "Actividades con y sin elementos".
- 4.--Ejercicios contruñidos.
- 5.--Juegos.
- 6-7.--Actividades rítmicas y expresivas.
- 8.-- Destrezas Acuáticas.
- 9.-- Vida en la naturaleza.

Escuela Elemental

Primer ciclo: (1o. 2o. y 3er. grado).

Objetivos:

Formación física básica: 1.- 2.- 4.-

Educación del movimiento: 1.- 2.- 3.- 4.- 6.- 7.-

Rendimiento: 3.- 5.- 1.- 2.-

Creatividad: 1.- 2.- 6.- 7.-

NIVEL ELEMENTAL

2do. ciclo - (4o. y 5o. grado)

Contenidos - Actividades

Desarrollo sintético de las formas de movimientos (ejercitaciones) que corresponden a cada una de las "actividades propias de la educación física" en este ciclo.

Nota: Se da un número -de modo permanente- a cada una de las actividades que integran la educación física. Al establecer la correlación que existe entre los objetivos específicos y estas actividades físicas, se hace referencia a estos números que representan la actividad así numerada.

1.- Formas básicas primarias:

Nivel A:

Caminar, galopar, salticar, correr en distintas direcciones, avanzando, retrocediendo. Con distintos diagramas: espirales, diagonales, caracol, festón. Saltar en profundidad, en largo, en alto; en un pie, con dos pies girando.

Nivel B:

Caminar, correr, con distintas direcciones y velocidades. Individualmente, por compañeros, pequeños grupos. Combinaciones. Saltar en alto, largo sobre obstáculos.

2.- Formas básicas secundarias:

Nivel A:

Subir, bajar, trepar, descender, empujar, traccionar, arrojar, pasar, lanzar, recibir, suspenderse, balancearse, reptar, deslizarse, cuadrupedia, apoyos.

Nivel B:

Formas sencillas de suspensión y apoyo ; combinaciones. Luchar, empujar, traccionar, por compañeros y por grupos. Transportar; resistencia a pesos. Por compañeros y tercetos. Gatear, serpentear, apoyarse, trepar, rodar, voltear, suspenderse, balancearse. Combinaciones con otros elementos y aparatos. Lanzar, pasar, recibir, a distancia y puntería.

3.- Haceres físicos o destrezas:

En este Nivel A "Actividades con y sin elementos"

Nivel A:

a: manejo de elementos: pelotas de distintos tamaños, bolsitas, aros, bastones, neumáticos, sogas de distinta longitud.

b: destrezas en aparatos: colchonetas, cajones, bancos, troncos de equilibrio, sogas para trepar, barras fijas (barandas, caños).

Enriquecer el repertorio de acciones en forma natural: roll adelante y atrás, iniciación de vertical, media luna, roll con zambullida, equilibrio, balanceos, suspensiones.

Nivel B:

Apoyos, suspenderse, balanceos, traslaciones, roll adelante y atrás. Vertical, me
dia luna. Salidas en extensión. Saltos en cajón con apoyo. Pasajes simples. Equili-
brio.

4.- Ejercicios contruídos:

c Nivel A:

Forma global, preferentemente objetivados.

Ejercicios de movilidad general.

Fuerza para abdominales, dorsales.

Trabajo para pies y piernas. Capacidad de rebote.

Cambio de una posición a otra en el espacio. (Distintos planos y direcciones)

Nivel B:

Ejercicios para fortalecer abdominales, dorsales, espinales. Movilización de colum-
na. Fuerza para pies y piernas. Capacidad de rebote. Control pelviano. Combinación
de movimientos simples pasando de una posición a otra.

5.- Juegos:

Se ordenan por la "forma básica primaria y secundaria" que utilizan en:

- Juegos de correr.
- De saltar.
- De caminar.
- De transportar.
- De apoyo.
- De empujar y traccionar (de lucha).
- De trepar.
- De suspenderse y balancearse.
- De lanzar, arrojar, pasar, recibir, etc.

El ordenamiento por su organización responde a:

- juegos individuales.
- por parejas, tercetos, cuartetos.
- pequeños grupos.
- en masa.
- de relevos.
- por equipos.

A modo de ejemplo: para ayudar a interpretar mejor el ordenamiento de los juegos en
función de las "formas básicas primarias y secundarias" se expli-
can brevemente, algunos juegos elementales para cada una de es-
tas formas de actividad.

Juegos de correr:

Carreras: rectas; adelante y atrás; zig-zag; obstáculos recorridos.

Carreras de relevo: simple, ida y vuelta; hileras enfrentadas, filas enfrentadas;
sobre la misma hilera, sobre la misma fila, en círculo (uno o más).

Persecución: uno contra todos; todos contra uno; todos contra todos; por equipos;

uno contra uno.

Carrera de ida y vuelta en masa.

Persécutión: "quitarle la cola al zorro" (todos persiguen a uno).
"robar las colitas" (todos persiguen a todos).

Persécutión por equipos: "el patrón de la vereda". Relevos, de ida y vuelta, esperando el turno, con y sin elementos.

Juegos de saltar:

(lo dicho, en cuanto a organización para los juegos de correr).

Saltar sobre elementos; sobre y desde aparatos; sobre compañeros; saltos libres; sin obstáculos.

Recorrido saltando obstáculos (sogas, clavos, bastones).

Juegos de caminar:

En equilibrio, sobre barra baja; quién se mantiene más tiempo caminando?

Juegos de apoyo:

Pasar en grupos, sobre obstáculos, con apoyo de manos y llegar antes a una posición.

Juegos de trepar, suspenderse, balancearse:

Qué grupo trepa antes a un aparato gimnástico y obstáculo natural.

Por grupos, suspenderse y trasladarse en suspensión hasta un extremo determinado de un aparato o una barra.

Juegos de empujar y traccionar:

Juegos de lucha. Traccionar por parejas; por pequeños grupos.

Juegos de lanzar; arrojar:

Por grupos: correr; arrojar el elemento sobre una cuerda alta (o similar) y recibir del otro lado, llegando a un límite.

Juegos de transportar:

Por grupos: elementos; compañeros;

Llevar elementos de juego sobre la colchoneta, de un lugar a otro que se determine.

Nivel B:

Juegos de correr:

Carrera con obstáculos.

Persécutión: formas de manchas.

Por equipos: "blanco y negro".

Relevos.

Sobre una misma hilera, "el tunel", en forma continuada, de atrás hacia adelante.

Sobre hileras o filas enfrentadas.

En círculos.

Juegos de saltar:

Por equipos, recorridos saltando obstáculos, mayor número y dificultad creciente con respecto al nivel precedente.

Lo mismo por tiempo.

Juegos de apoyo:

De un modo semejante a nivel precedente, por equipos o relevos, con dificultad progresiva.

Juegos de trepar:

Por equipos: relevo de todo el grupo simultáneo. Relevo individual.

Persecución: Colgado para salvarse de ser tocado.

Juegos de luchar; empujar; traccionar:

Por equipos: cinchada (con y sin elementos).

Por parejas: "riñas de gallo"; "la mula terca".

Por pequeños grupos: "romper la oruga"; tomados de la cintura.

Juegos de lanzar, arrojar, pasar, recibir:

Individual: "acertar en el blanco".

Por puntos: mayor cantidad de tiros en menor tiempo.

Relevo: persecución.

Parejas, pequeños grupos, equipos pasando pelotas o elementos con todas las formas de relevos mencionadas en correr.

Haciendo puntería o gol.

"Pelota cazadora", "pelota al capitán", "manchas con pelotas", "bombardeo".

Juegos de transportar:

Individual.

Por parejas, tercetos.

Pequeños grupos, equipos.

Transportando elementos a un compañero.

Predeportivos:

Además de las formas simples de "arrojar y recibir" cuando se agregan:

- elementos.
- el lugar propio del deporte (semejante al campo reglamentario o reducido a las posibilidades de los niños).
- se introducen exigencias técnicas básicas, de acuerdo a las destrezas adquiridas en este nivel.
- se agregan algunas reglas elementales.

Se entiende que el niño ya está realizando una actividad global con las características del "deporte".

Ejemplo: HANDBOL

Forma básica: pasar sobre hombro, con una mano; recibir con dos manos.

Forma de juego: relevo de hileras enfrentadas.

Campo: cancha de paleta, de pelota al cesto, patio.

Elementos: una pelota chica y dos clavos.

Reglas: no caminar más de cinco pasos, con o sin dribling.

Exigencia técnica: voltear la clava con tiro sobre hombro.

Descripción: se marca un tanto al voltear la clava del equipo contrario con el lanzamiento de la pelota.

La cantidad de "deportes" que podrán llegarse a concretar en forma de "predeportivos" en este nivel estará en relación con la cantidad y calidad de destrezas elementales adquiridas hasta ese momento.

6.- Actividades rítmicas:

Nivel A:

Vivencia de ritmo y movimiento ejercitando las "formas básicas primarias y secundarias" al ritmo de un parche. Respuesta al estímulo auditivo modificando las acciones de acuerdo al aumento o disminución de la intensidad o velocidad del ritmo.

Vivencia de pausa mediante la suspensión del sonido y del movimiento.

Vivencia de pulso logrando el apoyo al movimiento, mediante golpes de palmas o pies.

A través de vivencias incorporar la comprensión de acento y compás al encuadrar la acción dentro de una métrica.

Variación en la medida de los acentos. Métrica de cuatro o de dos pulsos.

Utilización de palabras que apoyando el movimiento identifiquen la acción (voy, corro, rápido, ligerito, salto).

Nivel B:

- Ejercitar el reconocimiento de estructuras rítmicas más complejas.

- Incorporar el compás ternario.

- Pasos de baile: vals. Iniciación acompañando el compás ternario.

- Polka: utilizando galope y salticado, variar la medida de los acentos. Polka al frente y lateral.

- 20 -

- Pasaje de acentos en grupos.
- Ejercitación de eco rítmico utilizando voz, instrumento o canciones.
- Representación de sonidos dados mediante movimientos buscando el desarrollo de la capacidad creadora.
- Combinaciones más complejas de las básicas primarias y secundarias; por compañeros, pequeños grupos, etc.
- Juegos para desarrollar el sentido auditivo y la capacidad de representar sonidos mediante movimientos.
- Buscar el reconocimiento de distintos compases: 2/4, 3/4, 4/4 mediante juegos.
- Reconocimiento entre pulso y acento; compás y frase, mediante ejercitaciones combinadas.
- Buscar el ritmo básico de distintas palabras o frases.

7.- Destrezas acuáticas:

Nivel A:

Entrada al agua.

Desplazamientos.

Inmersiones.

Flotación: decúbito ventral y dorsal.

Impulsos y deslizamientos técnicos.

Entradas simples al agua, desde el borde y desde el trampolín.

Formas de movimiento que orienten el logro de la capacidad de juego con la pelota.

Acento en las formas globales.

Juegos.

Nivel B:

Estructuras de movimiento comunes a todos los estilos, vueltas y saltos.

Entradas simples al agua, con rigor técnico, desde el borde de la pileta y desde el trampolín.

Predeportivos de water-polo.

Buceo.

8.- Vida en la naturaleza:

Caminatas.

Excursiones.

Colonias de vacaciones.

9.- Actividades atléticas:

- Carrera llana, cincuenta metros.

- Carreras de relevo.

- Carreras de regularidad (cierta distancia en determinado tiempo).

- Salto en largo.

- Lanzamiento de pelota a distancia.

NIVEL INTERMEDIO

CONTENIDOS: ACTIVIDADES

Las actividades y agentes que integran la educación física en este Nivel son las que se enuncian.

Para 1o. y 2o. año

Gimnasia

- 1.- Formas básicas primarias.
- 2.- Formas básicas secundarias.
- 3.- Haceres físicos o destrezas.
- 4.- Ejercicios contruídos.
- 5.- Juegos y juegos predeportivos.
- 6.- Actividades rítmicas.
- 7.- Natación.
- 8.- Vida en la naturaleza.
- 9.- Actividades atléticas.
- 10.- Deporte reducido.

Para 3er. y 4to. año.

Gimnasia

- 1.- Formas básicas primarias.
- 3.- Haceres físicos o destrezas.
- 4.- Ejercicios contruídos.
- 5.- Juegos predeportivos.
- 6.- Actividades rítmicas.
- 7.- Natación.
- 8.- Vida en la naturaleza.
- 9.- Atletismo.
- 10.- Deporte.

Explicación sobre la terminología que se utiliza en los puntos (1-2-3)

Fué convenido el uso de esta terminología en las reuniones de Seminario realizadas en el Instituto Nacional de Educación Física "Dr. Enrique Romero Brest", en 1966 organizadas por la Administración de Educación Física, Deportes y Recreación. Los profesores y maestros de educación física se valen, algunos de ellos, de términos tales como: "gimnasia con elementos"; "gimnasia con aparatos"; "gimnasia natural".

- 1.- Las "Formas básicas primarias" (caminar, correr, saltar) son acciones físicas complejas, con una forma global, que aparecen en el desarrollo evolutivo del niño. Se las llama primarias por el hecho que persisten en el curso de la vida, como acciones propias de la existencia cotidiana. En el devenir del niño al ser joven estas acciones son perfectibles, e incluso asumen un carácter físico diferente en el proceso de madurez del educando.
- 2.- Las "Formas básicas secundarias" (trepar, traccionar, empujar, transportar, arrojar, pasar, recibir, suspenderse, balancearse, equilibrio, etc.) son formas de movimiento y de actividad propias de la niñez, naturales a su idiosincracia, descubiertas muchas veces espontáneamente en sus juegos. En la iniciación del aprendizaje motor estas actividades tienen una forma natural y el mero hecho de su repetición va mejorando su eficacia técnica.
- 3.- "Haceres físicos o destrezas" Cuando las "Formas básicas secundarias" se estructuran / con una forma técnica, que reúne determinadas características, proceso que se cumple en el movimiento de un modo paralelo al crecimiento y desarrollo del niño, constituyen los "haceres físicos o destrezas". Esto es, en el proceso de la enseñanza paralelamente el crecimiento del niño, las "formas básicas secundarias" se transforman en "haceres físicos o destrezas" y éstas toman una forma natural, una forma técnica y una forma atlética, en cuanto a las características que asume el movimiento, sucesivamente, proceso que implica exigencias progresivas en el aprendizaje.

CONTENIDOS: ACTIVIDADES :

Desarrollo sintético de las formas de movimientos (ejercitaciones) que corresponden a cada una de las actividades y agentes de la educación física en este Nivel (por ciclos)

Observaciones generales:

- Para la planificación de las actividades que se enuncian sintéticamente en este tema para programar los contenidos y actividades para el primer ciclo (primero y segundo año) se puede consultar la publicación sobre "educación física infantil" (1968) de la Administración de Educación Física, Deportes y Recreación. Los capítulos que servirán de guía efectiva son los siguientes:

- Cap. VII. Fundamentación de las actividades atléticas. Desarrollo de las ejercitaciones.
- Cap. VIII. Planificación de la actividad para un año de labor. Séptimo grado. (corresponde a segundo año).
- Cap. X. Juegos predeportivos.
- Cap. XIII Desarrollo de ejercitaciones por niveles (ciclos). Permitirá la selección de las actividades para el nivel A y para el nivel B del primer ciclo.

Para el segundo nivel (3er. y 4o. año) se deberá consultar el programa de Educación Física, D.G.E.F. Bs.As. 1961.

- En esta planificación, en el desarrollo de las actividades correspondientes a esta edad deben establecerse, en algunos aspectos características distintas en las ejercitaciones de niñas y varones que respeten su modalidad biopsíquica.

- Se da un número -de modo permanente- a cada una de las actividades que integran la educación física. Al establecer la correlación que existe entre los objetivos específicos y estas actividades físicas y agentes, se hace referencia a estos números, que representan a la actividad así numerada.

NOTA IMPORTANTE :

Es muy probable que en la mayoría de las escuelas los alumnos no tengan, en educación física, la preparación adecuada a su edad, por falta de aprendizaje y / prácticas previas -por no haberse dictado la materia- o por haberse desarrollado de un modo muy precario. Por esta razón en este desarrollo se especifican dos niveles de dificultad.

Nivel A: corresponde a un grado más sencillo de dificultad.

Nivel B: corresponde a un segundo grado de dificultad y complejidad.

Para la enseñanza del nivel B, por razones metodológicas los alumnos tienen que haber incorporado el contenido propio del nivel A.

Para el segundo ciclo (3o. y 4o. años) se da un solo nivel en el planteo de las actividades. Pero si los educandos no tuvieran la preparación adecuada para afrontar las exigencias de dicha programación, el docente deberá comenzar considerando el planteo de las actividades para el primer ciclo (nivel A o B según la situación del grupo).

Para este ciclo se describen los fundamentos básicos para la enseñanza de los siguientes deportes: basquet; hándbol; fútbol; softbol; pelota al cesto; voleibol. Si bien el profesor seleccionará según los casos, sólo alguno de estos deportes, esto le permitirá una elección más adecuada, dependiendo de las distintas notas que caracterizan la situación escolar.

En síntesis este enfoque adecúa las características de los contenidos y de las actividades, teniendo en cuenta nuestra realidad escolar, al grado de aptitud física de los alumnos.

Primer ciclo (1o. y 2o. año)

1- "Formas básicas primarias"

Nivel A.-

- Caminar, correr, en distintas direcciones y velocidades. Individualmente y por grupos.
- Saltar; galopar; individualmente, por compañeros; por grupos. Combinaciones.
- Saltar en alto; saltar en largo; sobre obstáculos.

Nivel B.-

- Revisión del material del nivel A.
- Saltar en alto y en largo, por sobre obstáculos, iniciando básicamente la técnica atlética.

2 - "Formas básicas secundarias"

Nivel A.-

- Formas sencillas de suspensión y apoyo; combinaciones.
- Luchar -empujar y traccionar- por compañeros y por grupos.
- Acciones de transportar; por compañeros; en tercetos.
- Trepar, rodar, voltear, suspenderse, balancearse.
- Lanzar, pasar, recibir; a distancia; puntería.
- Actividades, con elementos, con aparatos; sin material.

- "Haceres físicos o destrezas"

Nivel A.-

- Con elementos: pelotas, sogas, aros, bastones.
Actividades individualmente, por compañeros; grupos; combinaciones.
- Destrezas en aparatos: colchonetas, cajones, sogas, paralelas, anillas, etc.
- Apoyos, suspenderse, balanceos, traslaciones; roll adelante y atrás. Vertical, media-luna. Salidas en extensión. Saltos en cajón con apoyo. Pasajes simples.

Nivel B.--

- revisión del material del nivel A.
- Con elementos: pelotas, sogas, aros, bastones, cubiertas.
Actividades individualmente, por compañeros; grupos, combinaciones.
- Pelotas de distintos tamaños: variedad de rebotes y lanzamientos con una y dos manos.
- Lanzamientos a distancia y puntería.

Destrezas en aparatos: roll adelante y atrás; largo y corto vertical sobre manos.
Yuste; rondó.

Ejercitaciones para el dominio del cuerpo en las posiciones y pasajes:

- 1) tronco extendido
- 2) tronco flexionado
- 3) tronco arrollado

Cajón: saltos en extensión. Roles. Pasajes laterales. (piques con una y dos piernas).
Rango; tijeras; rondó.

Sobre barras, barras paralelas, anillas, cuerdas, troncos de equilibrio. Apoyos, pasajes, balanceos, vueltas; salidas. Combinaciones simples.

4 - "Ejercicios contruïdos". (con y sin elementos)

Nivel A.

- Ejercitaciones para fortalecer abdominales, dorsales, espinales. Movilización de columna. Fuerza para pies y piernas. Capacidad de rebote; control pelviano. Combinación de movimientos simples pasando de una posición a otra.

Nivel B:

- Revisión del material del nivel A.
Ejercitaciones con y sin elementos: cuerdas, clavas, bastones, aros, pelotas, pelotas pesadas.
Desarrollo de las técnicas básicas de los movimientos gimnásticos: balanceos, conducción del movimiento de tipo rectilíneo y curvilíneo. Equilibrios, apoyos, pasajes del peso del cuerpo, rebotes. Con combinaciones de desplazamientos: correr, saltar, etc.

Para desarrollar fuerza general poniendo especial énfasis en la musculatura de los brazos, abdominales, dorsales; logrando también movilidad, elasticidad, coordinación, ritmo.

Búsqueda de la alineación general.

5 - Juegos y juegos predeportivos

Nivel A.

Ordenamiento por su organización.

- Individuales;
- por parejas, tercetos, cuartetos;
- pequeños grupos;
- en masa;
- de relevo;
- por equipos.

Ordenamiento en función de las actividades básicas primarias y secundarias que dan base al juego.

- Juegos de correr;
- de saltar;

- de caminar;
- de transportar;
- de apoyo;
- de lucha (empujar y traccionar)
- de suspenderse y balancearse;
- de lanzar, arrojar, pasar, recibir.

A modo de ejemplo: para ayudar a interpretar mejor el ordenamiento de los juegos, se explican brevemente algunos juegos elementales para estas formas de actividad.

Juegos de correr.

- Carrera con obstáculos.
- Persecución. Formas de manchas.
- Relevos. Sobre una misma hilera "el túnel" en forma continuada, desde atrás hacia adelante.
- Sobre hileras, o filas enfrentadas.
- En círculos.

Juegos de saltar.

Por equipos: recorrido saltando obstáculos.

Juegos de apoyo.

Por equipos o relevos. Pasar sobre obstáculos, con apoyo de manos. Proponer dificultades progresivas en la elección de los juegos.

Juegos de trepar, suspenderse, balancearse.

- Por equipos: relevo de todo el grupo simultáneamente.
- Relevo individual.
- Persecución: "colgado para salvarse de ser tocado".

Juegos de luchar (empujar y traccionar).

- Por equipos: "cinchadas" (con y sin elementos)
- Por parejas: "riñas de gallo", "la mula terca"
- Por pequeños grupos: "romper la oruga" (tomados de la cintura)

Juegos de arrojar, pasar, lanzar, recibir.

- Individual. "Acertar en un blanco".
- Por puntos: mayor cantidad de tiros en determinado tiempo.
- Parejas, pequeños grupos, equipos, pasando pelotas o elementos con todas las formas de relevos mencionadas en correr.
- Haciendo puntería o gol.
- "Pelota cazadora": "pelota al capitán"; manchas con pelotas; "bombardeo".

5 - Juegos predeportivos.

Además de las formas simples de "arrojar y recibir" cuando se agregan:

- Elementos;

- el lugar propio del deporte (semejante al campo reglamentario o reducido a las posibilidades de los niños);
- se introducen exigencias técnicas básicas, de acuerdo con las destrezas adquiridas en este nivel;
- se agregan algunas reglas elementales;
- se entiende que el niño ya está realizando una actividad global con características del "deporte".

Ejemplo: hándbol.

Forma básica: pasar sobre hombro, con una mano;
recibir con dos manos.

Forma de juego: relevo de hileras enfrentadas.

Campo: cancha de paleta; de pelota al cesto; patio.

Elementos: una pelota chica y dos clavas.

Reglas: no caminar más de cuatro pasos, con o sin dribling.

Exigencia técnica: voltear la clava con tiro sobre hombro.

Descripción: se marca un tanto al voltear la clava del equipo contrario con el lanzamiento de la pelota.

La cantidad de "deportes" que podrán llegar a concretarse en forma de predeportivos en este ciclo estará en relación con la cantidad y calidad de destrezas elementales adquiridas hasta ese momento.

Juegos predeportivos.

Nivel B.

- Lanzar: con carrera previa y sobre hombro. "Bombardeo y esquivar".
- Recibir: "Balón", por zonas, con tres pasos intermedios.
- Golpear: Relevo de dos hileras. Un grupo efectúa pases; el otro golpea dentro de una zona, tratando de hacer gol o voltear clavas.
- Dribling: en hileras enfrentadas: recibir, llevar en dribling, dar tres pasos finales y entregar al compañero de la hilera de enfrente.
- Puntería: tirar a un blanco numerado, por zonas, sumando puntos.
- Defensa y ataque: Dos contra dos. Tres contra tres.

6 - Actividades rítmicas.

Nivel A.

- Ejercitación de las "formas básicas primarias" destacando apoyo rítmico con un parche, pandero, claves, etc.
- Respuesta al estímulo auditivo modificando las acciones de acuerdo al aumento o disminución de la intensidad o velocidad del ritmo.
- Vivencia de pausa mediante la suspensión del sonido y del movimiento.
- Vivencia de pulso logrando el apoyo del movimiento, mediante golpes de palmas o de pies.
- Vivencia de frase musical mediante canciones. Jugar con determinadas acciones y su modificación en las canciones.
- Vivencias de acento y compás al encuadrar la acción dentro de una métrica. En cada repetición de la medida se apoya el primer pulso - con manos, con pies, con manos y pies - Variación de la medida de los acentos; métrica de cuatro pulsos; de dos pulsos. A través del movimiento comprender la subdivisión de los pulsos.

Nivel B.

- Revisión de todo el material precedente .
- Incorporar el compas ternario. Pasos de baile: vals.
- **Polka: utilizando galope y salticado.** Polka al frente; lateral; por compañeros.
- Pasajes de acentos en grupos.
- Representación de sonidos dados mediante movimientos buscando el desarrollo de la capacidad creadora.
- Buscar el reconocimiento de distintos compases mediante juegos.
- Reconocimiento entre pulso y acento; compás y frase, mediante ejercitaciones combinada
- Buscar el ritmo básico de distintas palabras o frases.

7.- Natación

Nivel A. (si no hubieren tenido enseñanza en natación).

- Entrada al agua.
 - Desplazamientos.
 - Inmersiones.
- Flotación: decúbito ventral y dorsal
- Impulsos y deslizamientos técnicos.
 - Entradas simples al agua, desde el borde y desde el trampolín.

CENTRO NACIONAL
 DE DOCUMENTACIÓN E INFORMACIÓN EDUCATIVA
 Buenos Aires - Buenos Aires - República Argentina

Nivel B.

- Estructuras de movimientos comunes a todos los estilos, vueltas y saltos.
- Entradas simples al agua, con rigor técnico, desde el borde de la pileta y desde el trampolín.
- Buceo.
- Predeportivos de water-polo.

8.- Vida en la naturaleza.

Nivel A.

- Excursiones.

- Caminatas.

- Colonias de vacaciones.

Nivel B.

- Las actividades precedentes.

- Campamento.

9.- Actividades atléticas.

Nivel A.

- Carreras cortas.

- Carrera llana, 50 metros.

- Carreras de regularidad (determinada distancia en cierto tiempo).

- Carreras con obstáculos.

- Carrera de posta de cincuenta metros.

- Ejercitaciones que exijan esquivar, cambiar de dirección, fintas. (instantaneidad de reacción).

- Recorridos saltando obstáculos, estableciendo exigencias técnicas en cuanto al pique altura, distancia, caída, cantidad de saltos.

- En la misma dirección, cambiando dirección.

- Concurso de salto en largo, en alto, por equipos sumando resultados.

- Lanzamiento de pelota a distancia. Suma de marcas.

- Contêstando lanzamientos en equipos, enfrentados.

- Puntería a blanco fijo, vertical en el suelo.

--A blanco móvil: objetos, compañeros.

Nivel B.

Revisión de todo el material precedente

- Vallas.

- Postas.

- Salto en alto y en largo.

- Lanzamientos; a) pelotas livianas de tenis, de sóftbol.
- b) de elementos diversos: bastones, cubiertas, aros, bolsitas.
- c) de pelotas pesadas: medicine-bol.

10.- Deporte reducido.

Utilizando las destrezas adquiridas, llevarlas a un planteo técnico, con las características que distinguen cada deporte y con el sentido y el espíritu que deben animar la competencia en esta edad.

Tomando el Hándbol se dará un ejemplo muy sencillo de iniciación en el deporte reducido. Conviene compararlo, por la progresión, con el ejemplo dado en predeportivos, sobre la misma actividad deportiva.

Hándbol.-

- a) lugar propio o semejante al del deporte. Patio de juego, marcando las áreas del arquero.
- b) elementos propios o semejantes a los del deporte. Pelota de hándbol. Dos compañeros sostienen un bastón, cada uno, delimitando un arco móvil.
- c) reglas propias o adaptadas al deporte: pasar con una mano sobre hombro; recibir con dos. Posición de defensa con brazos en alto.

El gol se convierte embocando la pelota en el arco móvil. Este puede estar formado por los propios compañeros de equipo, o por contrarios del equipo atacante que dificultarán la obtención del gol, desplazándose sobre la línea final, manteniendo entre ambos la distancia que corresponde, Los lanzamientos deben hacerse desde afuera del área demarcada.

Para las niñas se aconseja: pelota al cesto.
voleibol.

Para los varones se aconseja: hándbol.
básquetbol.
sóftbol.
voleibol.
rugby.
fútbol.

Para la interpretación del cuadro que sigue. (el número representa a la actividad o agente)

1.- Formas básicas primarias	6.- Actividades rítmicas
2.- Formas básicas secundarias	7.- Natación
3.- Haceres físicos o destrezas	8.- Vida en la naturaleza
4.- Ejercicios contruñdos	9.- Actividades atléticas
5.- Juegos; predeportivos	10.- Deporte reducido

Correlación de las actividades de educación física con los objetivos.

Nivel intermedio - primer ciclo (11, 12 años)

Formación física básica: 1- 2- 3- 4- 9.

Educación del movimiento: 1- 3- 4- 6- 7.

Rendimiento: 3- 5- 7- 9- 10.

Creatividad: 4- 6.

La actividad de vida en la naturaleza señalada con el No. 8 no figura en el cuadro. Se estima que esta actividad sirve a los objetivos de la acción educativa de un modo integral.

ACTIVIDADES LIBRES

En el marco de las "actividades libres" puede el maestro de educación física o el profesor con la colaboración de los otros docentes de la escuela, tener a su cargo las siguientes actividades, que se consignan a título indicativo sin que esto implique agotar las posibilidades de actividades que se pueden proyectar.

- a) Organización de competencias internas de juegos, de predeportivos y de deporte reducido (entre divisiones paralelas; entre divisiones del mismo ciclo).
- b) Excursionismo.
- c) Campamentos de corta duración en fines de semana o feriados.
- d) Campamentos de larga duración en períodos de vacaciones.
- e) Preparación en aspectos gimnásticos, de grupos especiales; integrados con alumnos de rendimiento escaso o deficitario.
- f) Atención de campañas y programas intensivos de natación en horarios especiales y fuera de las clases sistemáticas de educación física.
- g) Asesoramiento del Club Colegial.
- h) Organización de exhibiciones, muestras, fiesta de la educación física.
- i) Organización y atención de pruebas voluntarias de "Insignias deportivas".
Ejemplo: "insignia deportivo infantil". Comprende carrera; saltos (en alto o en largo); lanzamiento de la pelota de softbol. Natación (nadar cien metros sin tiempo) o Ciclismo (sin tiempo) 3.000 metros.

CONTENIDOS - ACTIVIDADES

Para el segundo ciclo (3er. y 4to. año)

Si los educandos no tuvieran la preparación adecuada para afrontar las exigencias de esta programación -como ya se ha explicado- el docente deberá comenzar considerando el planteo de las actividades organizado para el primer ciclo (1a. y 2o. año) (nivel A o B según la situación del grupo).

Gimnasia

Mujeres

- 1.- "Formas básicas primarias"
- 4.- "Ejercicios contruñdos"
- 3.- "Haceres físicos o destrezas"

Varones

- 1.- "Formas básicas primarias"
- 3.- "Haceres físicos o destrezas"
- 4.- "Ejercicios contruñdos"

El trabajo gimnástico tendrá características distintas para los varones y para las mujeres en la composición de su estructura. Se deberá acentuar en el varón el logro de la fuerza, la potencia, la resistencia, la destreza, así como el cuidado en el estilo, de modo de / obtener en la calidad del movimiento el ritmo vigorosa y dinámico propio de la energía del varón en la actividad física.

1.- "Formas básicas primarias"

Caminar:

- Educación de la toma y el rechazo del peso del cuerpo y el trabajo elástico de piernas; educación del braceo.

Caminar alternanda con flexiones elásticas de piernas.

Práctica de braceo a pie firme y caminando.

Educación de la correcta posición de la pelvis y de la columna.

Educación de la proyección del peso del cuerpo.

Combinaciones simples con otras formas de caminar.

Ejemplos: caminar en puntas de pie; caminar con sobre paso, etc.

Combinaciones con movimientos de brazos.

Ejercitaciones en pequeños grupos combinando desplazamientos marcando ritmos de apoyo que ejercitarán distintos aspectos de la técnica del caminar.

Ejemplo: toma del peso, braceo, cambio de dirección.

Correr:

Educación de la toma y el rechazo del peso del cuerpo y el trabajo elástico de piernas; Educación del braceo.

Trote con extensión alternada de tobillos (punta, planta, talón) en el lugar, avanzando, retrocediendo y girando.

Trote flexionando pierna suelta atrás, avanzando y retrocediendo. Trabajo individual y por compañeros.

Trote extensión alternada de tobillos; trote flexionando piernas atrás; avanzando y carrera.

Carrera libre individual o por grupos; en línea recta y en círculos.

Prácticas de braceo a pie firme, caminar, trote, carrera.

Saltar:

Educación de la toma y el rechazo del peso del cuerpo y el trabajo elástico de piernas.

Práctica de salticado y galope; con variantes en direcciones.

Práctica de salto en alto (tijeras, piernas flexionadas) con obstáculos para objetivar la enseñanza del ritmo de los pasos de impulso.

Práctica de salto largo (una pierna adelante, otra atrás).

Salto largo continuados con un paso intermedio.

Ejercitaciones de saltos en tercetos. Ejemplo: Salto, tijera, con piernas separadas en el aire; rebotes y elevación de rodillas al pecho, con los apoyos rítmicos correspondientes.

Dos compañeros dan apoyo.

Salto sobre una cuerda, desde un cajón, usando una tapa de cajón como trampolín; usando el cajón como obstáculo.

Para los varones:

Se agregan:

Formas de saltos libres picando con una o dos piernas, usando el ritmo de tres pasos de entrada.

Salto con giros en el aire, picando sobre una tapa de cajón en altura y en profundidad.

Pasajes y saltos sobre obstáculos fijos, barras horizontales, troncos de árboles, etc.

Salto sobre cajón.

4.- "Ejercicios contruñidos":

Se realizarán con y sin elementos. El uso de elementos (clavas, cuerdas, pelotas, bastones, etc.) permite alcanzar una mayor claridad de representación pues aumentan la amplitud del movimiento, facilitando así su control, y significa una técnica de apoyo para llegar a dominar las formas de movimiento libremente contruñidas.

Piernas y Brazos:

- 1) Tensión y relajación de brazos, desde distintas posiciones; al costado, al frente, arriba.
- 2) Balanceos y circunducciones en sentido ánteroposterior y lateral. Combinaciones simples de balanceos y circunducciones de brazos, con desplazamientos y cambios de frente.
- 3) Localizaciones de hombros: elevación, descenso, antipulación, retropulsión, circunducción.
- 4) Apoyos, flexiones, extensiones de brazos.
- 5) Movimientos conducidos de brazos. Elevación y descenso en curva (codo-mano).
- 6) Flexiones elásticas de piernas (resorte). Medias flexiones y flexiones profundas. Combinaciones.
- 7) Localizaciones de tobillos. Flexión, extensión, circunducción.
- 8) Saltitos de elasticidad y coordinación. Piernas y pies. Combinaciones.
- 9) Tensión y relajación de piernas. En posición decúbito dorsal.
- 10) Balanceos de piernas; anteroposterior, oblicuo y circunducción. Combinaciones con desplazamientos simples.
- 11) Flexiones profundas, lentas de piernas.
- 12) Extensiones de piernas, al frente, en posición sentada. Trabajo con ayuda de manos.

- 13) Trabajo combinado de salto y extensión de piernas, desde cuclillas, con apoyo en tapa de cajón, banco sueco o con ayuda de compañero.
- 14) Combinaciones de brazos y piernas; con cambios de frente y desplazamientos sencillos.

Tronco:

- 1) Localizaciones cabeza y cuello; flexión, rotación, circunducción.
- 2) Localización columna dorsal. Movilidad y fuerza.
- 3) Localización pelvis. Retroversión y anteversión. (posiciones bajas y altas).
- 4) Tensión y relajación de tronco al frente.
- 5) Flexiones y extensiones de tronco al frente.
Enseñanza de grandes extensiones de tronco con acentuación dorsal.
Flexiones y extensiones continuadas lentas desde posición arrodillado, sentada en talones, en posición de banco.
- 6) Flexiones, extensiones laterales de tronco, acentuación de trabajo en región dorsal y lumbar. Combinaciones simples con movimientos de brazos y piernas. Desplazamientos sencillos.
- 7) Rotaciones de tronco; acentuación dorsal y lumbar.
Práctica de los movimientos indicados 5 y 6 en ejercicios básicos en posiciones altas y bajas.
Combinaciones sencillas con movimientos de brazos y piernas, cambios de frente y desplazamientos.
- 8) Abdominales. En posición sentada y acostada, decúbito dorsal; flexión, extensión y elevación de piernas. Elevaciones y descensos de tronco combinados con flexiones y extensiones de piernas y movimientos de brazos.
- 9) Dorsales. Enseñanza de trabajo dorsal específico.
En posición sentada piernas cruzadas: arrodillada en talones; de pie (angular) realizar extensiones elásticas dorsales y contracciones dorsales.
En posición sentada decúbito ventral, piernas flexionadas; contracción dorsal.

3.- "Haceres físicos o destrezas":

Para varones.

Colchoneta:

- Zambullida y roll.
- Roll con salida a una pierna, pique sobre la misma y roll.
- Roll atrás, salida sobre una pierna, pique sobre la otra, zambullida y roll.
- Combinaciones simples de roll adelante y atrás.
- Vertical y roll.
- Vertical y botecito con ayudante.
- Media luna, rebote con dos pies y roll.
- Yuste y salida en arco.
- Media luna vertical y roll.
- Rondó, rebote, giro, zambullida, roll.
- Iniciación del trabajo con ayudante de: los volteos de espalda, cabeza, mortero 1, mortero 2 y flick flack.

Barras y paralelas:

Iniciación de ejercicios de balanceos y apoyo.

Cajón

Longitudinal

- Roll con salida en extensión y zambullida y roll sobre colchoneta.
- Saltar a cuclillas y volteos de espalda sobre extremo distal.
- Rango pierna por afuera, con tronco extendido.
- Pasaje en el extremo proximal.

Transversal:

- Pasaje en escuadra.
- Rangos pierna por afuera.
- Volteo espalda.
- Ladrón.

Oblicuo:

- Pasaje oblicuo en tijera.

Para las niñas:

Colchonetas:

- Combinación de roles.
- Vertical y roll, con ayuda. Entrada salticando.
- Galope lateral y media luna. Simple y por compañeras.
- Por compañeras enfrentadas. Avance y retroceso salticando a vertical.
- Vertical, bajar, ir salticando hacia el otro lado y vertical.
- Dos medias lunas continuadas.
- Mortero I con dos ayudantes. (pasaje en arco).
- Media luna ida y vuelta.
- Distintas combinaciones de dos o tres ejercicios de: vertical, roll, media luna; rondó, balanzas, piques y saltos; unidos mediante salticados; galopes con movimientos de brazos, etc.
- Individuales, por pareja, etc.

Cajones:

- A cuclillas picando con dos pies, apoyo de manos adelante y caída a un costado. (izquierdo y derecho)
- Cuclillas, apoyo de manos adelante y rango.
- Cuclillas, apoyo de manos adelante sobre el borde lateral, conejo con cambio de frente de 180 o., caída en la colchoneta y roll atrás. Ejercitar lateral derecho e izquierdo.
- Carrera, pique con dos pies, apoyo de manos adelante (borde distal) y caída al costado (izquierdo y derecho).
- Rango directo.
- Rango con piernas juntas (con dos cajones paralelos).
- Pasaje por el medio con dos compañeras que ayudan sosteniéndola por los brazos.
- Cuclillas y roll adelante.
- Roll directo picando en una tapa.
- Roll directo picando en el piso.
- Roll atrás, desde sentada en la tapa.
- Roll atrás montada previamente en el extremo del cajón.
- Montar el cajón y mediante el movimiento pendular de una pierna (la que monta) quedar en posición decúbito ventral (apoyo de abdomen en el cajón); desde allí

- roll adelante sobre colchoneta .
- Conejo en posición "c" bolita.
- Conejo en posición "b": carpa, pisando el cajón primero, luego directamente.
- Con carrera oblicua, picando con un pie, salto tijera cayendo con un pie primero y luego con el otro.
- Idem, salto escuadra, pasando con piernas juntas.
- Pasaje de flanco, apoyando el pie arriba sobre el cajón pasando el de abajo flexionado, buscando primero el suelo.
- Cuclillas, caminar y extensión.
- Cuclillas y extensión.
- De pie sobre la tapa del cajón, vertical en el otro extremo y caída a la colchoneta con cambio de frente, 180°.
- Idem, pero desde cajón alto.

6.- Actividades rítmicos:

Nivel A:

- Ejercitación de las "formas básicas primarios" destacando el apoyo rítmico, con un parche, pandero, claves, etc.
- Respuesta al estímulo ouditivo modificando las acciones de acuerdo al aumento o disminución de la intensidad o velocidad del ritmo.
- Vivencia de pausa mediante la suspensión del sonido y del movimiento.
- Vivencia de pulso logrando el apoyo del movimiento, mediante golpes de palm as o de pies.
- Vivencia de frase musical mediante conciones. Jugar con determinadas acciones y su modificación en las canciones.
- Vivencias de acento y compás al encuadrar lo acción dentro de una métrica. En cada repetición de la medida se apoya el primer pulso: con manos, con pies, con manos y pies.
Variación en la medida de los acentos: métrica de cuatro pulsos, de dos pulsos.
- A través de movimientos comprender la subdivisión de los pulsos.

Nivel B:

- Revisión de todo el material precedente.
- Incorporar el compás ternario. Pasos de baile: vals
- Polka: utilizando galope y salticado. Variar la medida de los acentos. Polka al frente y lateral.
- Pasaje de acentos en grupos.
- Representación de sonidos dados mediante movimientos buscando el desarrollo de la capacidad creadora.
- Buscar el reconocimiento de distintos compases mediante juegos.
- Reconocimiento entre pulso y acento; compás y frase, mediante ejercitaciones combinadas.
- Buscar el ritmo básico de distintas palabras o frases.

Nivel C:

- Ejercitaciones de manejo de pandero.
- Improvisación con el pandero sobre estructuras dadas.
- Utilización del ostinato.
- Pasas de baile: vals con giro.
mazurka.
- Trabajo de creación utilizando elementos; creación de ritmo y movimiento.
- Trabajo con instrumentos diferenciando las distintas calidades de sonidos (parche,

- madera, metal) y su aplicación a distintas calidades de movimientos.
- Pasaje de pulso y acento por grupos.
- Pasaje de pulsos utilizando la subdivisión de los mismos (en pequeños grupos).
- Pasaje de pulsos mediante movimientos.
- Creación de la banda rítmica.
- Canciones.

7.- Natación:

Nivel A: (si no hubieran tenido enseñanza en natación)

- Entrada al agua.
- Desplazamientos.
- Inmersiones.
- Flotación: decúbito ventral y dorsal.
- Impulsos y desplazamientos técnicos.
- Entradas simples al agua, desde el borde y desde el trampolín.

Nivel B:

- Estructuras de movimientos comunes a todos los estilos, vueltas y saltos.
- Entradas simples al agua, con rigor técnico, desde el borde de la pileta y desde el trampolín.
- Buceo.
- Predeportivos de water-polo.

Nivel C:

Habiéndose cumplido lo indicado en los niveles precedentes:

- Completar el perfeccionamiento técnico de los diferentes estilos, vueltas y saltos.
- Water-polo. Técnicas del juego y práctica del mismo.
- Nado subacuático: pruebas de rendimiento en distancia y dificultad de buceo.
- Búsqueda de rendimiento: a) en carreras de velocidad.
b) en medio fondo.
c) en distancia.

- Natación utilitaria. Técnicas de flotación. Acercamiento, tomas y desprendimiento de un ahogado.
- Remolques y empleo de elementos auxiliares, planteados como pruebas a cumplir.
- Estimular el rendimiento, cumpliendo progresivamente con distintas pruebas, de acuerdo a las diferentes edades por niveles, para la obtención de "Insignias".

Se aconseja el conocimiento del programa del "Sistema de Insignias" del "Ateneo" de la Juventud " pues es un plan de actividades de exigencias progresivas muy interesante por la bondad de sus resultados.

8.- Vida en la naturaleza:

- Excursiones.
- Caminatas.
- Campamentos.

9.- Atletismo:

Varones:

- 1) Carreras de velocidad: 60 y 100 metros.
 - a: análisis de la acción de piernas y brazos, posición del tronco. Juegos, repeticiones y realizaciones dinámicas deben constituir la técnica del trabajo.
 - b: partida baja: análisis y práctica de su realización buscando "eficiencia".
- 2) Carreras de resistencia: 600 y 800 metros.
 - a: en forma muy progresiva con tramos realizados a distintos ritmos (con períodos o tramos de recuperación realizados más lentamente, trotar, caminar) llevar al grupo a recorrer totalmente las distancias indicadas.
 - b: conocimiento de la técnica de la carrera a distancia.
- 3) Carreras de posta: 4 x 100; 10 x 100, etc.
 - a: toma y entrega de testimonio, trabajo de coordinación entre los integrantes de un equipo con técnica elemental.
 - b: conocimiento reglamentario.
- 4) Salto en largo.
 - a: estilo natural o de "bolita". Práctica intensa para lograr eficiencia en el mismo. Buena carrera de impulso y elevación en el pique; crear los estímulos para su logro.
 - b: equilibrio del cuerpo durante el salto y dominio de la posición de la caída.
- 5) Salto en alto.
 - a: estilo tijeras.
 - b: estilo "californiano", aprendizaje mediante progresión elemental para el dominio de la técnica básica del estilo.
- 6) Lanzamientos (totales o con impulso)
 - a: de pelotas livianas (softbol, béisbol) y bastones, clavos, etc., para el dominio elemental de la técnica de la jabalina.
 - b: de pelotas pesadas (medicine-ball) o de bolsitas conteniendo arena, para el dominio de la técnica básica de bala.
 - c: con aros, cubiertas pequeñas, movimiento de arrojo circular. Iniciación del lanzamiento del disco.

OBSERVACION GENERAL: No insistir en el aspecto técnico, tratar que los alumnos se muevan con la mayor naturalidad posible.

Objetivo: desarrollo de destrezas por sobre lo técnico.

Mujeres:

- 1) Carreras de velocidad: 60 y 80 metros.
 - a: análisis y corrección de la acción de piernas, brazos y posición del tronco. Realizaciones mediante juegos y actividades dinámicas y con contenido recreativo.
 - b: partida baja: análisis y práctica.

- 2) Carreras de posta: 4 x 60; 10 x 60, etc.
 - a: enseñanza elemental de la toma y entrega del testimonio.
 - b: nociones reglamentarias básicas.
- 3) Salto en largo.
 - a: estilo tijeras.
 - b: estilo californiano; progresión elemental para lograr su realización básica.
- 4) Salto en alto.
 - a: estilo natural o "bolita". Enseñanza de los mecanismos adecuados para lograr eficiencia en el pique y en la caída del salto.
- 5) Lanzamientos: (totales o con impulso)
 - a: de pelotas livianas (tennis, beisbol, sóftbol).
 - b: pesadas (medicine-ball)
 - c: de objetos diversos (clavas, bastones, testimonios, cubiertas, bolsitas, aros).

OBSERVACION GENERAL: El trabajo debe tener características de totalidad en su realización con contenido recreativo y con participación masiva y total de los alumnos. Estimular la competencia y superación mediante la realización de competencias por equipos y de suma de resultados o de términos medios.

10- Deporte:

Para los varones

- Básquetbol
- Fútbol
- Hándbol
- Rugby
- Sóftbol
- Voleibol

Para las mujeres

- Pelota al Cesto
- Sóftbol
- Voleibol

Básquetbol:

- 1) Manejo de la pelota:
 - a: posiciones fundamentales.
 - toma y recepción de la pelota.

2) Pases. Posiciones fundamentales:

- a: posición del cuerpo.
- b: realización y apoyo.
- c: recepción.

Tipos de pases:

- a: pase de pecho.
- b: pase con una mano sobre hombro.
- c: pase sobre cabeza.
- d: pase de pique.

Velocidad del pase.

3) Lanzamientos. Posiciones fundamentales:

- a: relajación.
- b: apoyo.
- c: lanzamiento de pecho.

- d: lanzamiento con una mano en posición fija.
- e: lanzamiento con una mano con desplazamiento (bandeja).
- f: tiro libre.

4) Dribbling.

posiciones fundamentales:

- a: dribling alto y bajo.
- b: cambio de mano.
- c: cambio de velocidad y detención.

5) Pivote.

posiciones fundamentales.

- a: defensa de la pelota.
- b: pivote adelante y atrás.
- c: ritmo de dos tiempos.

6) Fundamentos de acción individual en:

Defensa

- a: posición fundamental.
- b: colocación-
- c: distancia de marcación.

Ataque

- a: posición fundamental.
- b: dirección de ataque.
- c: el retorno a la defensa.
- d: cambio de marca.
- e: saber esperar y ganar la posición del defensor.

7) Fundamentos de coordinación colectiva.

En defensa:

- a: el retorno a la zona defensiva.
- b: la defensa del tablero.
- c: defensa de la zona: formaciones elementales.
- d: defensa de hombre a hombre: variantes elementales.

En ataque:

- a: ataque fijo con formaciones elementales.
- b: el ataque contra defensa de zona.

8) Reglas de juego.

9) Tests.

OBSERVACION GENERAL: se recomienda hacer síntesis progresivas de juego, agregando reglas a medida que se asimilan los fundamentos técnicos individuales y la nación general de juego.

Fútbol:

1) Técnica individual general.

El puntapié:

- a: con pelota detenida.
- b: con la pelota en movimiento.

El pase:

- a: según la distancia.

- 5) Manera de correr las bases; idea general.
- 6) Distribución básica de los jugadores en el campo de juego (idea de "colocación")

7) Tests.

Pelota al Cesto:

- 1) Toma y recepción de la pelota.
- 2) Elementos técnicos individuales y fundamentales del juego.
- 3) Pases.
- a: sobre el hombro.
 - b: de abajo o de alcance.
 - c: de costado.
 - d: cacheteo.
 - e: de gancho.
- 4) Lanzamientos al oro.
- a: con una mano sobre el hombro.
 - b: sobre cabeza con dos manos.
 - c: de gancho.
 - d: coordinación de recepción y lanzamiento.
 - e: con impulso de un paso al frente.
- 5) Desplazamientos.
- a: recepción del pase previa carrera. Ritmo de dos tiempos.
 - b: pivot adelante y atrás. Idea del mecanismo.
- 6) Fundamentos de acción individual.
- a: en defensa: técnica de la marcación táctica de la misma.
 - b: en ataque: desplazamiento y técnica de demarcación.

7) Fundamentos de coordinación colectiva en defensa, pase, ataque.

- 8) Juego: distribución del equipo en ataque, pase, defensas.
Juego progresivamente formal, con las exigencias técnicas y reglamentarias.

9) Tests.

Voleibol:

Gestos fundamentales.

- 1) Posiciones básicas: mediana y baja.
- 2) Desplazamientos.
- a: en distintas direcciones.
 - b: con distintas velocidades; con inmediata adopción de posición básica.
- 3) Golpe.
- a: de arriba con dos manos.
 - b: de abajo con dos manos.

- 4) Pases.
a: de frente, altos, bajos, cortos, largos, vertical.
- 5) Salto básico.
a: sin carrera previa.
b: con carrera y pique sobre dos piernas.
- 6) Saques.
a: de abajo.
b: de costado.
- 7) Juego informal con reglas adaptadas sin exigencias técnicas.
Conocimientos de las reglas de juego.
- 8) Juego progresivamente formal.
- 9) Tests.

Para la interpretación del cuadro que sigue (el número representa a la actividad o agente)

- 1- Formas básicas primarias.
- 3- Haceres físicos o destrezas.
- 4- Ejercicios contruídos.
- 5- Juegos predeportivos.
- 6- Actividades rítmicas.
- 7- Natación.
- 8- Vida en la naturaleza.
- 9- Atletismo.
- 10- Deportes.

Gimnasia

Correlación de las actividades de la educación física con los objetivos.

Nivel intermedio.

Segundo ciclo. (3o. y 4o. años)

Formación física básica- 1 - 3 - 4 - 9

Educación del movimiento: 1 - 3 - 4 - 6 - 7

Rendimiento: 3 - 5 - 7 - 9 - 10 -

Creatividad: 4 - 6

La actividad de vida en la naturaleza señalada con el número 8 no figura en el cuadro. Se estima que esta actividad sirve a los objetivos de la acción educativa de un modo integral.

Evaluación

Boletín del nivel elemental (primer ciclo)

- Se mueve bien y con seguridad en el aula; cuando camina, corre, salta.
- Adquiere o perfecciona la habilidad y seguridad en las acciones básicas (trepar, descender, empujar, traccionar, lanzar, pasar, recibir, etc.)
- Progresa en el manejo de los elementos y de los aparatos. (1)
- Mejora su actitud en los juegos.
- Se integra con facilidad en la actividad de los juegos.
- Participa con agrado en las actividades físicas.

(1) Los elementos en el primer ciclo pueden ser bolsitas, sogas, aros. Siempre se debe trabajar con pelotas de goma (de un diámetro entre 18 y 25 cm.). El niño tiene espontáneamente un fuerte interés en todas las ejercitaciones y juegos con pelotas, que surge por las características del elemento.

Los aparatos pueden ser colchonetas, bancos suecos, (o semejantes) cajón de saltos, trípodes de equilibrio.

Esta evaluación del niño representa un análisis de sus actitudes, de su capacidad de rapidez para aprender, de sus habilidades, del progreso que se registra en el aspecto técnico de las ejercitaciones y actividades, de su interés. Por otra parte representa una estimación de la propia tarea del docente, pues se observan aspectos básicos del programa que debe desarrollar

Pruebas de evaluación

Han sido elaboradas durante el primer trimestre del año lectivo con la participación de los docentes que se desempeñan en el área de "educación física".

nombre de la prueba	Cualidades físicas que evalúa	Actividades básicas que implica la prueba
<u>Primer grado:</u>		
1.- Carrera del tesoro	velocidad, agilidad, reacción.	carrera
2.- Puntería con bolsitas	coordinación óculo-manual	lanzamiento y puntería.
3.- Saltar las sogas	potencia, fuerza de piernas, velocidad	saltos carrera

Segundo y Tercer grado:		
1.- Carrera de obstáculos	velocidad, potencia, fuerza de pies y piernas, destreza.	carrera, saltos
2.- El canguro saltarín.	fuerza de pies y piernas	saltos
3.-Puntería con bolsitas.	coordinación óculo-manual	Lanzamiento y puntería.

Descripción de las pruebas de evaluación.

Grado: primero

1.- Carrera del tesoro

Objetivos: evaluar velocidad, agilidad, reacción.

Instalación: patio de la escuela.

Elementos: una bolsita de 250 gr. de peso; medidas 25 cm. por 10 cm. de lado. Rellena de arroz.

Diagrama: Trazar un cuadrado de 1.50 m. de lado, delante de una línea de partida; a 15 metros otra línea y detrás de ésta otro cuadrado de 1.50 m. de lado.

Desarrollo: En el primer cuadrado se colocará el alumno en cuclillas, con los dedos apoyado en el suelo; en el segundo cuadrado habrá una bolsita. A una señal el ejecutante a la carrera, llega al segundo cuadrado toma la bolsita, vuelve y la deposita en el primer cuadrado.

Criterio de evaluación: se toma el tiempo que tarda en realizar la prueba.

2.- Puntería con bolsitas

Objetivos: evaluar coordinación óculo-manual.

Instalación: patio de la escuela

Elementos: cinco bolsitas, como la anteriormente descrita.

Diagrama: trazar en el suelo un cuadrado de 1.50 m. de lado; a tres metros del mismo, marcar una línea paralela a uno de sus lados, atrás de la cual iniciará el niño la prueba.

Desarrollo: Desde atrás de la línea paralela al cuadrado (a uno de sus lados) el niño tira libremente cada una de las bolsitas, de modo sucesivo, tratando de embocar.

Criterio de evaluación: Por puntos. Se dan dos puntos por bolsita con la cual se emboca en el cuadrado. Un punto si la bolsita toca los lados del cuadrado.

3.- Saltar las sogas.

Objetivos: potencia, fuerza de pies y piernas, velocidad.

Instalación: patio de la escuela.

Diagrama: marcar en el suelo una línea de partida y a 15 metros otra línea de llegada. Entre ellas y con tres metros de separación una de otra, se colocarán las sogas, paralelas a las líneas demarcatorias y a 20 cm. de altura. (cuatro sogas).

Desarrollo: el ejecutante se coloca detrás de la línea de partida, de pie. A una orden corre y salta las sogas libremente.

Criterio de evaluación: Por tiempo. Se estima el tiempo que tarda en realizar el recorrido de ida.

Segundo y Tercer grado.

1.- Carrera de obstáculos.

Objetivos: evaluar velocidad, potencia, fuerza de pies y piernas, destreza.

Instalación: patio de la escuela.

Elementos: cuatro sogas comunes largas.

Diagrama: trazar una línea de partida y a veinte metros la línea de llegada. A ocho metros de la partida se tenderá la primera soga, y luego las otras tres, a tres metros de separación entre cada una, y todas a treinta centímetros de altura. (sogas y líneas paralelas entre si).

Desarrollo: a la orden el ejecutante corre y salta las sogas libremente, toca la línea de llegada con una mano y vuelve a la carrera, pasando libremente, por debajo de cada una de las sogas, pasando a la carrera la línea de llegada.

Criterio de evaluación: Por tiempo. Se estima el tiempo que tarda en realizar la prueba. (ida y vuelta).

2.- El canguro saltarín.

Objetivos: evalúa potencia, fuerza de pies y piernas.

Instalación: patio de la escuela.

Elementos: una soga común de por lo menos seis metros de largo. A cincuenta centímetros de cada extremo se cuelga una tira de color que indica el lugar donde se inicia y finaliza la prueba. Entre ambos indicadores hay una distancia de cinco metros

Diagrama: se tiende la soga a una altura de 20 cm.

Desarrollo: el ejecutante parado a uno de los lados de la soga. A la orden el niño cubre a saltos con pies juntos (saltos como el canguro) a uno y a otro lado de la soga, la extensión de los cinco metros.

Criterio de evaluación: Se estima el tiempo que empleó en cumplir la prueba.

3.- Puntería con bolsitas.

Objetivos: evalúa coordinación óculo-manual.

Instalación: patio de la escuela.

Elementos: bolsitas .5 (las características ya descritas)

Diagrama: trazar en el suelo un cuadrado de un metro de lado; a cuatro metros del mismo, marcar una línea paralela a uno de sus lados; atrás de la cual iniciará el niño la prueba.

Desarrollo: el niño tira libremente cada una de las bolsitas, (cinco) sucesivamente, tratando de embocar.

Criterio de evaluación: Por puntos. Se dan dos puntos por bolsita con la cual se emboca en el cuadrado. Un punto si la bolsita toca sobre el perímetro.

Prueba de evaluación.

Nivel Elemental.

Segundo ciclo: 4o. y 5o. grado.

Nombre de la prueba	Cualidades físicas que evalúa	Actividades básicas que implica la prueba.
1) "Lanzamiento a distancia"	Fuerza, coordinación	lanzamiento a distancia.
2) "Voltear las clavav"	coordinación, óculo-manual precisión	lanzamiento, puntería.
3) "Carreña del cuadrado"	velocidad, destreza	carrera.

Descripción de las pruebas de evaluación:

1.- "Lanzamiento a distancia".

Objetivos: evaluar fuerza y coordinación.

Instalación: patio de la escuela en el que se habrá marcado una "calle" de cuatro metros, y sobre ella, rayas transversales cada dos metros para facilitar la medición.

Elementos: tizas, cinta métrica, pelota de cesto.

Desarrollo: el alumno se coloca atrás de la primer línea transversal, que determina la línea de partida. La prueba consiste en lanzar la pelota a distancia. La pelota debe caer dentro de la "calle" para que el lanzamiento sea válido.

Criterio de evaluación: se medirá la distancia desde la línea de lanzamiento hasta el lugar donde picó la pelota. Cada alumno efectuará dos lanzamientos, cuyos resultados serán sumados, registrándose como uno final.

2) "Voltear las clavas"

Objetivos: evaluar fuerza y coordinación.

Instalación: patio de la escuela

Elementos: tres clavas, pelota de sóftbol o similar.

Diagrama: a seis metros de la línea de iniciación de la prueba se colocan las tres clavas paradas, con una distancia de veinte centímetros entre ellas.

Desarrollo: El niño parado detrás de la línea de iniciación, lanzando la pelota libremente, trata de voltear las clavas. Realiza tres intentos en los que siempre se le ofrecen las tres clavas.

Criterio de evaluación: se suman las clavas que voltea en los tres intentos.

3.- "Carrera del cuadrado"

Objetivos: evalúa velocidad y destreza.

Instalación: patio de la escuela. (cronómetro)

Diagrama: marcar un cuadrado de 15 metros de lado y en cada uno de sus vertices dibujar una base de cuarenta cm. de lado, de modo que quede comprendida entre los lados del cuadrado.

Desarrollo: a la señal de partida, desde una de las bases, recorrer los sesenta metros -perímetro del cuadrado- a toda velocidad. Es requisito indispensable pisar las bases al pasar por ellas.

Criterio de evaluación: se registra el tiempo que tardó en cumplir la prueba.

EVALUACION:

Boletín del Nivel Intermedio. (Primer Ciclo - 1o. y 2o. año)

- Se mueve con seguridad y buena postura.
- Progresa su destreza en el manejo de los elementos y de los aparatos. (1)
- Mejora su capacidad atlética básica en carrera, saltos, lanzamientos.
- Mejora su habilidad en predeportivos y deporte reducido.
- Disfruta con las actividades físicas.

(1) Material didáctico: elementos y aparatos.-

Los elementos en el primer ciclo del nivel intermedio pueden ser: pelotas -de distintos tamaños y material-, bastones, sogas, aros, clavos, cubiertas, etc. Siempre se debe trabajar con pelotas de goma de un diámetro entre 20 y 25 cm., pues es un material económico lo cual permite disponer de una pelota cada tres o cuatro niños. Esto posibilita una intensa práctica simultánea por parte del grupo. El niño tiene espontáneamente un fuerte interés en todas las ejercitaciones y juegos con pelotas que significan la introducción a la actividad deportiva.

Los aparatos pueden ser colchonetas, cajón de saltos, bancos suecos (o semejantes), trípodes de equilibrio; anillas cuerdas para trepar, barras, barras paralelas, etc.

Esta evaluación del niño representa un análisis de sus actitudes, de su capacidad y rapidez para aprender, de sus habilidades, del progreso que se registra en el aspecto técnico de las ejercitaciones y actividades, de su interés. Por otra parte, implica una estimación de la propia tarea del docente, pues se observan aspectos básicos del programa que debe desarrollar.

Pruebas de evaluación.

Han sido preparadas con la participación de los docentes que se desempeñan en el área de educación física, en la microexperiencia. Para elaborarlás se ha estimado el hecho que puedan cumplirse en el patio de la escuela, con escaso material.

1o. y 2o. año del Nivel Intermedio

Nombre de la prueba	Cualidades físicas que evalúa	Actividades básicas que implica la prueba
1) Carrera de sesenta mts.	velocidad, reacción	carreras, giros.
2) Dribling	destreza, coordinación	destreza deportiva
3) "Carrera de saltos"	resistencia, fuerza de pies y piernas, coordinación, velocidad.	saltos sin impulso.

Descripción de las pruebas de evaluación:

1) Carrera de sesenta metros:

Objetivos: evalúa velocidad, reacción.

Instalaciones y elementos: patio de la escuela - tizas - cronómetro.

Diagrama: marcar un cuadrado de quince metros de lado, y en cada uno de sus ángulos dibujar una base de cuarenta centímetros de lado. Las cuatro bases quedan comprendidas adentro del cuadrado.

Desarrollo: a una señal desde una de las bases y recorrer los sesenta metros -perímetro del cuadrado- a la mayor velocidad. Es requisito indispensable pisar las bases en el recorrido de la carrera. Se debe pisar la cuarta base, donde se inició la partida.

Criterio de evaluación: se registra el tiempo que tardó en cumplir la prueba.

2) "Dribling":

Objetivos: evalúa coordinación, destreza.

Instalaciones y elementos: patio de la escuela, tres clavas, tizas, una pelota de goma, diámetro alrededor de 20 cm., cronómetro.

Diagrama: se traza una línea de partida y a doce metros una de llegada. En el espacio delimitado por éstas líneas se colocan las clavas con una separación de tres metros entre cada una de ellas.

Desarrollo: a una orden salir picando la pelota (dribling) sarteando las clavas en zigzag. Recorrer el trayecto de ida y vuelta. Si la pelota se escapa, recogerla y continuar la prueba en el lugar que perdió su control.

Criterio de evaluación: se registra el tiempo que tardó en ejecutar la prueba.

3) Carrera de saltos:

Objetivos: evalúa resistencia, fuerza de pies y piernas, coordinación, velocidad.

Instalaciones y elementos: patio de la escuela, tizas, cronómetro.

Diagrama: se trazan seis líneas paralelas, separadas entre sí por una distancia de sesenta centímetros, considerando la primera de ellas como línea de iniciación de la prueba.

Desarrollo: el niño parado detrás de la línea de iniciación. A la orden de partida avanza saltando con pies juntos sobre las líneas, sin pisarlas. Recorre el trayecto ida y vuelta durante treinta segundos.

Criterio de evaluación: se cuenta el número de rayas que salta en ese tiempo (30") y se lo convierte en metros.

Ejemplo: recorre ida y vuelta dos veces y salta dos rayas más equivale a 13,20 m.

Indicaciones para la toma de las pruebas de evaluación en educación física.

- Las pruebas deben tomarse inicialmente una semana después de comenzadas las clases y finalmente una semana antes de concluir el curso lectivo.
- Con cada una de las pruebas se prepara un juego. Así en principio, en forma de juego -intervención masiva y rápida de los niños- se dan las tres pruebas correspondientes a cada uno de los grados. La clase debe tener las características que se estilan de modo cotidiano, salvo que se incorporen a la misma tres juegos, organizado con el material de cada una de las pruebas.
- Eligiendo tres niños en cada grado, que tengan una actuación media en la actividad se muestra, se ejemplifica con exactitud en que consiste cada prueba de evaluación; se explica también el sentido de la evaluación.
- No debe emplearse más de tres horas de clase para cada año, para la toma de las pruebas. Debe organizarse la actividad de manera, que en tanto a cada uno de los niños se le va tomando cada prueba, la división ordenada en pequeños grupos y realizando ejercitaciones, prácticas o juegos con pelotas, por ejemplo, se encuentre realizando una actividad significativa.
- Se debe preparar una carpeta con las planillas de los resultados de las pruebas. Una planilla para cada división a cargo del docente, en la cual se incluyen nombre y apellido, edad y los resultados correspondientes a cada juego. Se debe dejar espacio para el registro de la prueba al finalizar el año, de modo que se pueda establecer las comparaciones entre ambos registros con entera facilidad.
- Se debe preparar, previamente, de modo cuidadoso el material que se necesita y diagramar con exactitud y economía el patio con todas las medidas que se requieren.
- El material que se necesita es sólo: tizas, cronómetro, clavos, pelota de goma. Todas las pruebas pueden tomarse en el patio de la escuela.
- Si un niño no se encuentra bien de salud no se le tomarán las pruebas.

Tercer y cuarto año:

Para la evaluación del segundo ciclo del Nivel Intermedio deberá consultarse el folleto sobre "Programas de Educación Física" D.G.E.F. 1961. "Tests para el control de la enseñanza".