

Full
372.879, 6
1

27758

BIBLIOTECA
Dirección Nacional de Educación
Física, Deportes y Recreación

MINISTERIO DE CULTURA Y EDUCACION
DIRECCION NACIONAL DE EDUCACION FISICA, DEPORTES Y RECREACION

Impreso en la DIRECCION NACIONAL
DE EDUCACION FISICA, DEPORTES
Y RECREACION - Av. Las Heras 2191 -
Cód. Post. No. 1127 -BUENOS AIRES -
REPUBLICA ARGENTINA

CULTURA Y DEPORTE

RENE MAHEU

COLECCION **N.5**
NORMAS

Secretaría Permanente de la Comisión Nacional Argentina para la Unesco

INV

027758

SIG

Fall

372.879.6

LIT

A

DEPORTE y CULTURA

RENE MAHEU

Para una Introducción al tema del Deporte y Cultura

Si se considera que el deporte y la educación física son en esencia disciplinas humanas con una función social, que contribuyen a formar la personalidad y a darle plenitud, cabe preguntarse cuáles son las relaciones y las influencias mutuas que pueden existir entre dichas actividades y la cultura. Tanto el deporte como la cultura contribuyen al enriquecimiento del patrimonio humano, el primero por el desarrollo inteligente y razonado del cuerpo, la segunda por el paciente esfuerzo que amplía constantemente al campo de nuestra inteligencia y de nuestra sensibilidad.

¿Cuáles son las relaciones entre el deporte y la cultura? Hace muchos años que esa cuestión me preocupa, como uno de los problemas fundamentales de nuestro tiempo.

po, y sin embargo tengo la impresión de haber avanzado muy poca en su comprensión. Por eso no pretendo proponer una solución definitiva; sólo quisiera formular algunas observaciones personales y me daré por satisfecho si mis consideraciones y mis hipótesis suscitan a su vez una reflexión a elucidar tan difícil problema.

No examinaré las relaciones entre la cultura y el deporte con una perspectiva histórica. Lo que nos importa es el problema de nuestra civilización contemporánea, y aunque las comparaciones con el pasado puedan servir para aclararlo, debemos concentrar nuestra atención en las características del presente.

Es forzosa hacer una primera observación: si se entiende por cultura la expresión cultural, las relaciones entre este aspecto formal de la cultura y el deporte son hoy muy escasas e incluso prácticamente inexistentes. En el campo de la filosofía, la literatura, el teatro e incluso el cine, la pintura, la escultura y la música, son muy pocas las obras de cierto mérito en cuyo tema o estilo se observa una influencia del deporte. Es ínfimo el número de obras de cierta importancia estética inspiradas en el deporte, tanto en la esfera del pensamiento como en la del arte.

Pero hay algo más grave. Tomemos el caso de Francia (es sólo un ejemplo, pero quizás la observación podría generalizarse) y comprobaremos que las pocas obras interesantes que podrían citarse por haber en ellas algo del universo peculiar del deporte, se remontan a una época ya lejana y caduca, en que el deporte era todavía un movimiento militante que había de luchar por integrarse en las costumbres. Me bastará citar, por ejemplo, a Giraudoux, Montherlant, Jean Prévost, André Obey y Joseph Jolinan en literatura y, si pasamos a Suiza, cabrá recordar a Arturo Honegger en la música. Pero las obras que esos autores han consagrado al deporte son anteriores a 1925.

A partir de esa fecha el deporte no sólo se ha afirmado constantemente, sino que ha triunfado, y desde que ho obtenida ese triunfo en el plano social no hay nada ni casi nada que sea digno de mencionarse. Recíprocamente, falta cada vez más la atmósfera intelectual y artística que rodeaba al deporte. ¿Dónde están, en las estadias, las estatuas dignas de la belleza de las actitudes y las juegos? En Helsinki la representación en bronce de Nurmi en plena carrera me conmovió más por la fidelidad del recuerdo que por el valor estético de la estatua. ¿Dónde están las obras de teatro, las sinfonías, los cantos y los bailes que deberían orquestar, preparar y prolongar los combates y los dramas deportivos? ¿Dónde están las meditaciones, las invocaciones, las contemplaciones en que debería reflejarse y ahondarse el armonioso dominio del cuerpo y del alma? ¿Cómo no lamentar la desoladora mediocridad de los concursos de literatura y bellas artes que Pierre de Coubertin quiso integrar en los programas de los Juegos Olímpicos, como en los tiempos antiguos, y que fue preciso incluir resignadamente después de Melbourne entre las manifestaciones marginales de

las Olimpiadas? Hay un hecho sorprendente, desconcertante, irritante e incluso, digámoslo, escandaloso: el divorcio entre el deporte, por lo demás triunfante, y lo que yo llamaría no la cultura, sino las formas de la expresión de la cultura.

De ahí quisiera partir como para descifrar un enigma, para tratar de comprender, y hacer posible de resolver, el misterio de las relaciones entre el deporte y la cultura. Se piensa en seguida en una explicación que no es pura hipótesis, sino opinión compartida por muchos: el deporte, como dicen algunos, es incompatible con la cultura o por lo menos se sitúa por ahora o un nivel en cierto modo inferior al de la cultura y no rebosó ese nivel sino en una etapa ulterior de su evolución.

Esta opinión, todavía muy frecuente en muchos medios llamados intelectuales, es compartida por numerosos profesores y educadores. Por ello es tan urgente demostrar hasta qué punto es contraria esa concepción a la verdad. Lejos de creer que el deporte es incompatible con la cultura y está por debajo de su nivel, estimo, por el contrario, que es una cultura y que en la situación actual desempeña esa función para masas innumerables. Quisiera aclarar esa idea precisando ciertas características que permiten considerar el deporte como un fenómeno paralelo al fenómeno cultural.

En primer lugar, el deporte y la cultura tienen el mismo punto de partida: el tiempo libre. No hay cultura ni deporte sin ese lujo, ese tiempo, esa energía disponibles que el trabajo deja al hambre y que éste puede utilizar como quiera. En la civilización actual ese lujo es cada vez más importante. Con el desarrollo del movimiento después de un larguísimo período en que la civilización fue esencialmente civilización del trabajo, el tiempo libre constituye hoy la parte esencial, si no la mayor parte de la vida. Como en la antigüedad el hombre libre, fuera de la guerra, tenía todo el tiempo a su disposición.

Los griegos empleaban el mismo término para decir tiempo libre, escuela o educación; hasta tal punto es cierto que la cultura y el culto de ciertos valores implícitos con una superabundancia de energía y de tiempo o disposición de las hombres. En la actualidad el deporte es quizá la forma más frecuente de emplear el tiempo libre. En muchos países es la forma por excelencia, y si no se armoniza con la cultura está destinada a rivalizar con ella, pues si bien ambas tienen en el tiempo libre un origen común, es forzoso reconocer que el deporte ejerce sobre las masas una atracción mucho más fuerte que la cultura.

El deporte desempeña la misma función que la cultura puesto que, como ella, dignifica esa libertad, esa parte de nuestra energía no absorbida por el trabajo utilitario. Por eso el deporte que se asemeja a un trabajo no es deporte. El único verdadero es el deporte por afición. En cuanto se convierte en actividad utilitaria, en camino al beneficio material, pierde contacto con esa fuente primitiva, el tiempo

pa libre, que le confiere su dignidad esencial y su estrecha afinidad con la cultura.

Demos un paso más. Entre las diferentes actividades que ocupan el tiempo libre hay una, común tanto al deporte como a la cultura, que se llama juego. El juego aporta una nota especial: la gratuidad. Es una actividad libre y desinteresada de hombres libres, que tiene en sí misma su propio valor, su propia recompensa, su propia justificación. Otro tanto ocurre con la cultura, que es juego, ficción, frente a las actividades serias de la vida; incluso el pensamiento filosófico o el pensamiento de libre cultura es una forma de juego, como lo es fundamentalmente el deporte. No es casual que en inglés, por ejemplo, la misma palabra sirva para designar el juego y el deporte. En ambos casos se trata de una actividad desinteresada, gratuita.

La comparación podría llevarse hasta los detalles. La gratitud del juego no excluye la necesidad, sino que incluso la suscita. Cuando más libre es una actividad, más necesidad tiene de normas que le den una naturaleza ficticia, regida por sus propias leyes arbitrarias, para imponer a un mundo de ficción como el del juego la misma regularidad, el mismo realismo que las leyes de la naturaleza confieren a la realidad concreta. Así, en el deporte el progreso es determinado siempre por una precisión creciente de las reglas. Lo cual no significa que el deporte sea una actividad derivada de la necesidad. Precisamente porque es una actividad gratuita, tiene una regla que precisa sus normas y traza sus límites.

Continuando el análisis podremos, en virtud de otras características, clasificar las juegos en dos categorías: los de azar y los de combate. Por una parte están los juegos en que la libertad del hombre se enfrenta con el azar, es decir, con lo más opuesto a la regla y a la fatalidad, por otra los que Roger Callois llama "agon", juego-combate, juego-certamen, todos los juegos de destreza en que el hombre enfrenta con las cosas y la naturaleza, o bien consigo mismo o con otros hombres, y el juego se convierte entonces en competición. Entre esas dos tipos de juego, el de azar (como el de los dados en todas sus variantes) y el juego-combate, el deporte pertenecerá indiscutiblemente a esta última categoría. Pero el juego-combate tiene por característica esencial la de suscitar en el espectador un movimiento de comprensión por simpatía que el juego de azar no produce jamás. Si se observa a un jugador de ruleta o de dados, por ejemplo, se verá que entre él y la persona que mira no se establece ninguna corriente de simpatía (como no sean simpatías accidentales, debidas a un vínculo personal); el espectador no participa en el juego. Por el contrario, en el juego-combate se crea inmediatamente entre el espectador y el actor una corriente de participación por simpatía.

Llegamos así a un principio común del espectáculo deportiva y el espectáculo cultural. Así como en el teatro el público participa en el drama que se está representando (de manera que es a la vez actor y espectador), así se produce en el estadio entre el público y los atletas una extraordinaria corriente de participación. Diré in-

cluso, tan estrecho es el paralelismo que existe entre el espectáculo cultural (el teatro, por ejemplo) y el deporte, que el espectáculo deportivo es el verdadero teatro moderno. Docenas de millares de personas guardan silencio y se recogen mientras se concentra el atleta, para liberarse en un grito cuando da el salto en el aire. ¿En qué teatro se encontrará una comunión semejante? Esa participación del actor y del espectador, ese vínculo estrecho entre el individuo que se afirma y lucha y esas multitudes anónimas que escuchan o miran, del que nace una corriente de simpatía, comprensión y apoyo, nos remonta a los arígenes del teatro antiguo, del teatro griego. Y el deporte, por ese aspecto particular del juego-combate, tiene la virtud de liberar las pasiones de los espectadores, tiene la virtud de "purgarlos", según lo expresó aristotélicamente, como cualquier obra de arte y sobre todo de teatro.

Sólo conozco una emoción absolutamente extraña al espectáculo deportivo y que la anula: la risa. En un estadio no se ríe o, si se ríe, es porque el deporte ha dejado de serlo. El deporte es un juego que expresa las emociones líricas o las emociones dramáticas y a veces incluso las trágicas; es un juego extraordinariamente serio. Admite la serenidad de una sonrisa, pero excluye la risa destructora que introduce la duda y separa al espectador del espectáculo, porque esa risa es el demonio, el único a quien está prohibida el acceso al estadio. Pero el deporte puede expresar todas las demás sentimientos, todas las demás emociones humanas. Como la cultura y el espectáculo cultural - en particular la danza y el teatro, que son las artes más completas -, expresan esos sentimientos y emociones en el actor y por simpatía en el espectador, desempeñando así la función de "catarsis", de purificación, que Aristóteles había observado ya en el teatro.

No es de extrañar así que el deporte sea creador de mitos, como el teatro, la literatura y el arte. Hay una mitología deportiva cuyas manifestaciones pueden parecer a veces un tanto ridículas a los intelectuales; tiene sus leyendas, sus héroes y sea cual sea la forma en que se exprese, muestra una potencia creadora que revela un estrecho parentesco entre las artes completas y el deporte.

Por último, no necesito decir que el deporte es creador de belleza. Por el movimiento, por el ritmo, que son las conquistas del espacio y del tiempo, el deporte se asemeja a las artes creadoras de belleza. No hay atleta que pueda realizar una hazaña sin un dominio tan perfecto de su cuerpo, en el tiempo y en el espacio, que no exista diferencia alguna entre sus movimientos, con el ritmo en que se integran y los más perfectos espectáculos de la danza, las más armoniosas cadencias del lenguaje, los más refinados ritmos arquitectónicos y escultóricos o incluso los más bellas acordes de colores y de luz. Por último, quien se consagra al arte o al deporte la hace con esa misma afirmación inimitable de la personalidad que se llama estilo.

Puede haber varios atletas que recorran la misma distancia en el mismo tiempo.

po record, pero no hay dos que lo hagan de la misma manera. Dos, tres atletas pueden saltar hasta la misma altura o lanzar el disco a la misma distancia, pero cada uno tiene su manera y su personalidad. Así se afirma, incluso en la perfección más absoluta, la individualidad que caracteriza tanto el arte como el deporte.

Para terminar este breve paralelo entre la cultura y el deporte, recordemos que ambos son portadores de valores éticos, con los cuales, desde luego, no se confunden. El arte y la cultura prestan su apoyo a una moral, pero no se identifican con ella, como también lo dijo Gide: "no se hace buena literatura con buenos sentimientos". Ambos son vehículo natural de valores morales; los difunden y los ponen al alcance de sectores cada vez más amplios y más hondos de la población.

El ascetismo del esfuerzo, la armonía de la personalidad, el sentido de la justicia que implica el respeto de las reglas, la fraternidad de clases, razas y pueblos, como se observa en la práctica del deporte y en el espectáculo deportivo, son altos valores morales que tienen en nuestra civilización moderna la afirmación más eficaz en el deporte. No sé de ningún movimiento social, ideológico o intelectual que de manera tan directa pueda hacer comprender todos esos valores fundamentales a la juventud, a todas las clases y a todos los pueblos, por encima de las fronteras de razas y lenguas, por encima de las barreras políticas.

Por consiguiente, no sólo tienen el deporte y la cultura un origen común - el tiempo libre - sino que, con todo el desarrollo y el refinamiento estético del juego, traducen los mismos valores morales y están al servicio de causas paralelas. Sin embargo, sigue siendo cierto que en nuestra civilización moderna la expresión artística, la expresión cultural, no han conseguido todavía apoderarse del deporte. Ello no se debe, como espero haberlo demostrado a una incompatibilidad entre el deporte y la cultura; por el contrario, sería difícil citar dos fenómenos más cercanos, más íntimamente emparentados. No obstante, el deporte no ha logrado franquear todavía el umbral de la expresión cultural. En otros términos, el deporte es una cultura y desempeña las funciones de tal por su contenido, pero no ha alcanzado la expresión formal de la cultura.

Quisiera hacer aquí algunas reflexiones sobre ese punto. ¿A qué se debe tan sorprendente situación? Las causas son, a mi juicio, múltiples y es preciso abstenerse de toda simplificación. Las clasificaré en tres categorías netamente distintas. Hay causas sociológicas, éticas y estrictamente estéticas. Todas ellas explican, a mi juicio, que un fenómeno tan importante desde el punto de vista social e incluso económico como el deporte, tan cercano por otra parte al fenómeno cultural, no haya alcanzado todavía la expresión formal que comúnmente se asocia con la cultura.

Comencemos por las causas sociológicas y tengamos el valor de reconocer

ciertos defectos característicos de nuestra sociedad contemporánea, que se advierten en cuanto se la compara con la sociedad antigua o con la del Renacimiento. En aquellas épocas era una misma sociedad, una misma clase la que practicaba la cultura y el deporte. En cambio, no puede negarse que en muchas sociedades contemporáneas la expresión cultural es atributo de una minoría; trátase de una clase dirigente o de profesionales especializadas, la cultura pertenece a una minoría, y no es esto lo que da la masa de participantes en las actividades deportivas. En las sociedades de clases, la cultura se limita a una de ellas, por ejemplo a la burguesa, que representa un sector relativamente pequeño de la población. Tomemos de nuevo como ejemplo a Francia, país al que nadie negará una vieja cultura y una larga tradición democrática. Sin embargo, el preciso reconocer que casi tres cuartos partes de los franceses no tienen acceso directo a artes como el teatro, la pintura o la escultura. ¿Cuáles son los campesinos o los obreros que van al teatro o visitan exposiciones de pintura? La mitad de la población campesina, un cuarto de la clase obrera, no participan directamente en el movimiento cultural. Y no me refiero a las formas más refinadas de la cultura, como la filosofía y la poesía, que exigen un lenguaje especial. En muchos países - países con clases - se suele tener la impresión de que la cultura es privilegio de unos cuantos "sabios", y esto se aplica también a las sociedades que no presentan la misma estructura de clases, pero en las cuales se repiten ciertas diferenciaciones, debidas a que la cultura está entre manos de profesionales. Uno de los defectos de nuestra cultura es que las formas de expresión en las cuales se manifiesta no son accesibles al obrero o al campesino a quienes acabo de referirme. Ahora que se trata de las formas de expresión de nuestra cultura, pues en realidad admito que el campesino o el obrero que no van al teatro por razones económicas fáciles de comprender, poseen la misma cultura que los que van. Pero no tienen acceso a la búsqueda artística en que se expresa esa cultura.

Por el contrario, el deporte ha tenido éxito en los sectores a menudo más desheredados y, en las sociedades de clases, es una forma de ascenso en la escala social; así como en otras partes del mundo es una forma de ascenso social e incluso a veces político, es el deporte un movimiento de masas. Pero por ello mismo sus raíces sociológicas se apartan con demasiada frecuencia de las raíces de la cultura. La sociología de la cultura no es la sociología del deporte, aunque en ciertos medios y en ciertas épocas se observen superposiciones que son, desde luego, muy saludables. En general es preciso reconocer que si el deporte no ha logrado la expresión cultural, ello se debe en cierta medida al espíritu extremadamente conservador de nuestra cultura, que sigue estando demasiado reservada a ciertas minorías en lugar de abrirse a todas las fuerzas vivas del país. Tales son las causas sociológicas, por lo menos las principales.

Existen también causas que llamaré de orden ético. En efecto, como dije hace un instante, el deporte al igual que la cultura, es portador de valores morales o

éticas y mencioné algunas de ellos. Pero la que constituye la base misma de los valores éticos del deporte no siempre ha gozado del derecho de ciudadanía en la cultura general de las sociedades contemporáneas. En efecto, la base de la ética deportiva es el cuerpo, que en nuestra civilización continúa ocupando un lugar inferior en la escala de los valores. El cuerpo, que fue durante mucho tiempo objeto de un tema para ciertas religiones y blanco del desprecio intelectualista, se enfrenta en la actualidad con un rival temible: la máquina, la máquina que lo vuelve inútil o lo convierte a su vez en máquina, desarrollando en él ese aspecto mecánico que precisamente el deporte utiliza para imperarlo. De manera que si bien la ética deportiva es portadora de valores universalmente aceptados, se funda en un principio que por la general no es reconocido en su dignidad y en su valor.

Para que el deporte fuera admitido por la expresión cultural, sería preciso crear ese humanismo del cuerpo cuyas primeros principios esbozó tan sólo Jean Prévost y que están aún por definir. ¿Qué lugar ocupa el cuerpo en nuestros sistemas filosóficos, nuestras artes, nuestra literatura, nuestra civilización en su conjunto? En muchas sistemas filosóficos - como consecuencia evidente de ciertas tradiciones religiosas - el cuerpo es considerado cosa impura o inferior; en el hombre es la bestia a la que se debe someter, dominar, olvidar a veces, y domesticar. Nunca se admite que el cuerpo pueda igualar en dignidad al espíritu, al corazón, al alma. Lo mismo ocurre en nuestra literatura, por alejada que esté de tales concepciones filosóficas o religiosas. En la literatura contemporánea, por ejemplo, ¿en qué medida se habla del cuerpo? La contestación es muy sencilla: en las novelas de hoy el cuerpo se reduce al sexo, a la sexualidad, y al parecer sólo interesa a nuestros novelistas jóvenes, y entre ellos sobre todo a las mujeres, ese aspecto sin duda muy importante, pero cuya trascendencia se ha exagerado quizás desde el punto de vista de la expresión cultural. Es este un prejuicio intelectualista: la inteligencia se venga del cuerpo considerándolo bajo su aspecto más alejado de la razón y del intelecto, es decir la sexualidad. Pero el cuerpo en sus demás aspectos, esa maravillosa armonía que alcanza justamente su plenitud en el deporte donde no interviene ningún elemento sexual, es totalmente ignorado por la poesía, el teatro y la novela, en una palabra, por toda nuestra literatura.

Por otra parte, en los aspectos más serios de la vida, el hombre moderno se alegraría casi de poder prescindir del cuerpo. La máquina realiza cada vez más lo que antes hacía el cuerpo. Y la ciencia, ese factor esencial y determinante de la civilización moderna, es quizás el mayor enemigo de un humanismo del cuerpo, pues nos enseña justamente que es sólo una máquina, una máquina que se puede perfeccionar por medios casi inhumanos.

Pienso en la belleza de los cuerpos destinados a los viajes interplanetarios. Todos hemos visto las fotografías de esos cuerpos magníficos, cuidadosamente selec-

cionadas, que parecen envueltas en vendas como los que utilizaban los antiguos egipcios al preparar los momios de sus faraones para espacios aún más eternos. Ahora encerramos esos cuerpos creados para el movimiento, para la alegría de vivir; los reducimos a mecanismos y sólo les pedimos que permanezcan absolutamente inmóviles y sobre todo sin peso en un espacio totalmente ajeno al de nuestra vida concreta.

Así pues, la moral religiosa y la literatura intelectualista, la ideología utilitaria del maquinismo y el cientificismo, coinciden en hacer del cuerpo la gran víctima. El cuerpo es esa cosa de la que no nos atrevemos a hablar, de la que tratamos de prescindir, que quisiéramos reducir al mínimo porque sólo se manifiesta por el pecado, la pasión, la enfermedad, el terror y la debilidad.

Por el contrario, la ética del deporte proclama la dignidad del cuerpo. Afirma que no hay comparación posible entre la máquina del cuerpo humano y la máquina hecha por el hombre, ni siquiera, como decía Jean Prévost, entre la destreza y la fuerza del animal y la destreza y la fuerza del hombre.

En el plano ético aún no se ha ganado la partida, pues toda la evolución de nuestras concepciones morales tiende a alejarnos de ese respeto del cuerpo que imperaba en la antigüedad y aún en el Renacimiento.

En fin, una tercera y última categoría de obstáculos: los de carácter estrictamente estético, que residen en la naturaleza misma del arte, es decir, de la expresión cultural. Si bien es cierto que el deporte es creador de belleza, la belleza que engendra es inmanente al acto mismo que la crea, no hay diferencia alguna, hay identidad entre el acto que crea la belleza y esa belleza. No hay belleza inmanente al acto. La belleza del deporte es el gesto, es un acto que se cumple y no se repite, inseparable de ese presente que se desvanece. Me he referido al dominio del tiempo y el espacio, sí, pero es un dominio que se destruye o cada instante.

En cambio la cultura se expresa de una manera completamente distinta, por medio de signos, estilizando, no las cosas, los cuerpos o los seres, sino los signos. La cultura establece así una distancia entre el objeto y la creación de la belleza. La materia del deporte es el cuerpo, la vida. El deporte está por entero en el presente, el actor está entregado por entero a la acción. La materia del arte es el signo, un conjunto de signos que sólo tiene una relación significativa, una relación absolutamente arbitraria y en nada natural, con el objeto o la idea que pretenden evocar. El literato, el escritor, no trabaja con emociones, con ideas, con pasiones, sino con palabras. Las palabras les brindan la materia de su esfuerzo, se organizan en una frase que es bella; en eso consiste la belleza literaria y la belleza del lenguaje.

Análogamente, el pintor trabaja con colores, con luminosidades que significan otras cosas, otras objetos, pero se sitúa en el plano del signo. También en la escultura y en las artes más concretas, incluso en la música se trabaja con signos. Entre el creador y el objeto de su creación se establece esa distancia que libera la cultura y le da su valor de eternidad. El deporte se inscribe por entero en el acontecer, mientras el arte, que trabaja con el signo y lo desprende del objeto y de la vida, se inscribe en la eternidad. El deporte y el arte siguen, pues, direcciones opuestas.

Prueba de esta divergencia es el éxito que ha tenido el deporte en la esfera de las técnicas de información. Sus imágenes no aparecen en la literatura o en la música, sino en la prensa, la fotografía y la televisión. Todas las técnicas de la información parecen concebidas para el deporte, y entre ellas la maravillosa concordanza que todos conocemos.

El triunfo de esta tendencia está, evidentemente, en la televisión, que es quizá el rival más peligroso del espectáculo deportivo. En Roma vi a muchas gentes para quienes asistir a los Juegos Olímpicos consistía en sentarse frente a un aparato de televisión. La pantalla de la televisión, cuando la emisión es directa, como suele suceder, hace posible una simultaneidad absoluta entre el hecho vivido y el hecho transmitido. Entre el acontecimiento en que se estructuran la exhibición y la hazaña deportivas y la transmisión, o más exactamente la proyección de ese acontecimiento, queda totalmente suprimida la distancia. Ahora bien, la televisión, como toda proyección, es un análisis que descompone el acto deportivo en sus diferentes elementos. Pero quizá eso constituya, en cierto sentido, una superioridad, pues la que se pierde en emoción, por no participar en el estadio mismo en esa comunión que da al espectáculo deportivo su nobleza, se gana en comprensión intelectual, gracias a la maravillosa posibilidad de análisis que representan la fijación y la orientación diferenciadas del objetivo para determinados detalles de la gesta deportiva.

La información y el deporte, que es un acontecer, tienden por naturaleza a confluír. En cambio, el arte y la cultura - la expresión cultural - cuya materia no es el acontecer, sino el signo, avanzan en dirección diametralmente opuesta: buscan una fijación, en último término, eterna. Preciso es reconocer que nuestra cultura actual aumenta aún más esa distancia. Si se piensa en los elementos más vivos de las formas de expresión de la cultura contemporánea, en las artes de vanguardia que podrían considerarse más abiertas a manifestaciones nuevas como el deporte, se advierte, por el contrario, que se alejan de ellas considerablemente. Así ocurre con la pintura, la escultura y la poesía lírica, en las cuales se está esperando actualmente una verdadera revolución.

Porque esa revolución no consiste en acercar el signo al objeto, sino a la in-

versa, en erigir el signo en objeto absoluto. Pienso, por ejemplo, en la pintura abstracta, en la cual el signo, es decir, el color, deja incluso de serlo, pues por definición se ha suprimido en absoluto toda relación entre ese color y un objeto, una idea o un sentimiento. Es la pintura del color por el color, del juego de colores y de luces, del juego de formas, de colores y de luces en sí, al margen de toda relación significativa.

El deporte es el juego concreto por excelencia. Es el juego de nuestro cuerpo, en un momento total que no se reproducirá jamás. ¿Cómo traducirlo al lenguaje de la pintura abstracta? Hay, por definición, un divorcio; son dos fenómenos que siguen direcciones opuestas. Naturalmente, lo mismo puede decirse de la escultura abstracta o de la que se llama música concreta, por no decir en realidad que es abstracta a su manera, y de la poesía lírica que actualmente reinventa el lenguaje prescindiendo del sentido de las palabras.

Tales son las causas de índole estética, profundas o accidentales, que sitúan la expresión artística y el deporte, a pesar de las apariencias, en polos opuestos. El deporte y el arte son creadores de belleza, pero en sentido totalmente distintos. El deporte es la belleza immanente, identificado con el acto que la crea. El arte, sobre todo en sus formas más modernas, es un arte de disociación, en que el signo crea un universo que rivaliza con el universo real y se aleja de él. En el deporte no existe precisamente esa distancia que en la cultura separa al acontecimiento del signo, y que es la dimensión de la conciencia, el plano que confiere una significación destinada a la universalidad. En ese plano se opera esa alquimia de la reflexión, en el que se realiza la espiritualización definitiva. Por ejemplo, el gesto del discóbolo, que acabamos de admirar en el estadio, ¿qué es exactamente? Sólo un instante, un ademán que nunca habíamos visto y nunca volveremos a ver. Fuera de la imagen fotográfica que lo fijó a de la información que lo difundió inmediatamente por el mundo entero, sólo queda de él un recuerdo. Pero si comparo ese ademán del atleta con el Discóbolo de Mirón, pasa de un gesto momentáneo a un movimiento eterno. La imagen que contemplo no corresponde a la victoria de Hurter que, dentro de unos meses o unos años nos costará recordar. Aquí descubro en su significado universal la belleza del gesto realizado por todos los campeones que han lanzado el disco. Puse como ejemplo una estatua, pero hubiera podido citar un poema, una partitura o un cuadro. El deporte no nos da todavía lo que nos ofrece la expresión artística, la cultura: una significación que nos permita dominar los instantes, dominar todo lo que se borra y lagrar un valor eterno.

Sin embargo será preciso que el deporte cruce un día ese umbral y que la cultura salga de ese círculo demasiado restringido, donde resulta a veces reservado a unos cuantos "sabios". Es preciso que un día el deporte deje de ser ese esfuerzo vano en que se agota la juventud, como esas series de records que se suceden y en los

cuales la exaltación del "nunca hasta ahora" va seguido por la melancolía del "nunca más", del acontecimiento que se no repetirá. Es preciso que un día el deporte acceda también a esa forma de eternidad que sólo puede darle la cultura.

Es posible que ciertas diferencias, como las de orden ético a estética a que me he referido, sean naturales, y que haya siempre entre el deporte y la cultura un paralelismo, una semejanza, pero jamás esa identidad, esa concordancia profunda que deseamos. Sin embargo, en la medida en que el divorcio que hemos comprobado no se debe al egoísmo de nuestra cultura a a cierto desprecio de la intelectualidad y la belleza por parte de algunos deportistas, es posible al menos paliarla. Indudablemente es tarea de los especialistas en educación, general o física, y en particular de todos los organismos interesados en estas cuestiones, luchar por ese acercamiento entre el deporte y la cultura, entre la cultura del cuerpo y la del espíritu que constituyen - a deberían constituir - las dos facetas, las dos vertientes de un solo humanismo. Pues si no hay en el mundo actual nada más joven, nada que tenga más potencialidades que el deporte, nada tiene mayor antigüedad y riqueza que la cultura. Y es absolutamente necesario que se compenetren y se comprendan.

Preparado e Impreso por la División Difusión e Información de la Administración de Educación Física, Deportes y Recreación.

LAS HERAS 2191 - BUENOS AIRES - R. ARGENTINA - AGOSTO de 1969

Dirección Nacional
Física, Educación Física y Deportes

Esta Dirección Nacional agradece y se complace en destacar la colaboración de las Asociaciones Cooperadoras del Centro Nacional de Educación Física No. 13 de San Fernando y de los Institutos Nacionales de Educación Física "Enrique Romero Brest" de Capital Federal, "Dr. Jorge E. Coll" de Mendoza y "Prof. César S. Vázquez" de Santa Fe, en favor de la reedición de la presente publicación, haciéndose cargo de parte de los gastos que demanda la misma.

1.2000.7.69.200

Foll
372.879.6
1

M202

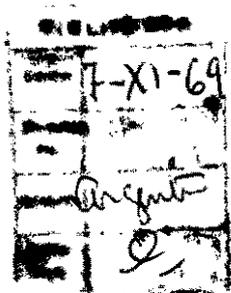
Ministerio del Interior
Secretaría de Estado de Cultura y Educación
Administración de Educación Física, Deportes y Recreación



CARPETA TECNICA

**OBJETIVOS Y DESARROLLO DE
LOS CONTENIDOS SINTETICOS DE
LA EDUCACION FISICA INFANTIL**





INV	011202
SIG	Foll 372.879.6
LIB	1

CARPETA TECNICA.

OBJETIVOS Y DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS SINTETICOS DE LA EDUCACION FISICA INFANTIL

EJ. 2 - 67004

CENTRO NACIONAL
DE DOCUMENTACION E INFORMACION EDUCATIVA
CALLE 55 Buenos Aires Rep. Arge.

LAS HERAS 2191-BUENOS AIRES- JULIO DE 1969

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS
QUEDA HECHO EL DEPOSITO QUE MARCA LA LEY

Esta carpeta técnica que presenta la Administración de Educación Física, Deportes y Recreación con la idea de facilitar a los educadores un instrumento ágil para las tareas de planificación y programación de la educación física, abarca el siguiente material:

- Objetivos de la educación física.
- Enunciación de los contenidos sintéticos de las actividades propias de la Educación Física que corresponden a cada ciclo, por niveles.
- Correlación de las actividades de Educación Física con los objetivos específicos, por ciclos y niveles.

Comprende:

<u>Ciclo Pre-escalar.</u>	Primer nivel: 4 - 5 años de edad.
<u>Ciclo Elemental.</u>	Segundo nivel: 6 - 7 - 8 años. Tercer nivel: 9 - 10 años.
<u>Ciclo Intermedio.</u>	Cuarto nivel: 11 - 12 años. Quinto nivel: 13 - 14 años.

Estos Ciclos y niveles coinciden con las modificaciones estudiadas por los organismos técnicos de la SECE (Oficina Sectorial de Desarrollo Educación), en el Sistema Educativo Argentino.

Respecto a esta publicación observaremos sintéticamente que si bien al desarrollar los Objetivos de la Educación Física se han distinguido objetivos generales y específicos, debe entenderse que estos objetivos específicos o particulares están comprendidos en aquellos generales.

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

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

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

En otro sentido, destacamos que la enunciación de los contenidos sintéticos de las actividades propias de la educación física, por ciclos, y dentro de cada ciclo por niveles, permitirá la planificación y programación de la enseñanza de la materia de acuerdo con las características de la región, de la escuela, de la preparación del personal docente, etc. La riqueza de posibilidades de tareas que se enuncian posibilitará en función de las variantes señaladas precedentemente, preparar los programas y planes al servicio de la formación del educando.

Corresponde por último destacar que en toda el trabajo se hace permanente referencia a cambios en la estructura del Sistema Educativo que a la fecha no se han concretado y puesto en vigencia todavía.

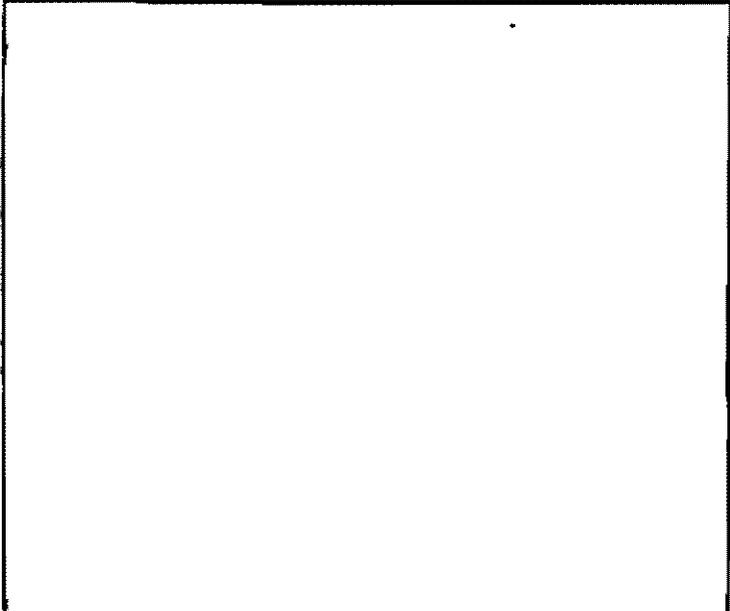
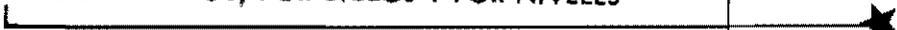
Este hecho, a nuestro juicio, no resta valor al trabajo en sí porque independientemente de la puesta en marcha de aquella estructura constituye la concreción de una acertada metodología y ordenamiento que los responsables del texto de la presente Carpeta Técnica utilizarán para su elaboración. El esfuerzo de estos profesores debe ser reconocido, y estamos seguras de que iluminará suficientemente a los colegas al enfrentar tareas concretas de programación.

Pláceme señalar que la responsabilidad de la preparación de este material ha estado a cargo de la Inspectora Sra. María del Carmen Romasanta de Rapela, quien contó para la elaboración del último nivel del Ciclo Intermedio con la colaboración de muchos de los profesores que integraron la Comisión de Educación Física Infantil o que participaron por invitación en dicha Comisión. Contribuyeron así, con su esfuerzo profesional, los profesores: Alberto Dallo, Simón Silvestrini, Horacio Santucci, Alberto Robles, Elba González, Carlos Raris, Irene Lozzati así como las Inspectoras Ana Elva Villar y Sra. Elda Supital de Colombo.

Hermes V. Pérez Madrid
Director de Educación Física,
Deportes y Recreación

Documentación utilizada para esta publicación.

- "Educación Física Infantil" A.E. F. D. R. 1968 Capítulos III; IV; V.
- "Programa de Educación Física" D.G.E.F. 1961 (Cap. "Objetivos").
- "Proyecto de Reforma del Sistema Educativo Argentino" - Secretaría de Estado de Cultura y Educación" 1969.
- "Síntesis sobre niveles gimnásticos" Material organizado por la Inspectora Srta. Beatriz Marty.

- 
- OBJETIVOS DE LA EDUCACION FISICA
 - ENUNCIACION DE LOS CONTENIDOS SINTETICOS DE LAS ACTIVIDADES PROPIAS DE LA EDUCACION FISICA QUE CORRESPONDEN A CADA CICLO Y A CADA NIVEL, COINCIDIENDO CON LA ESTRUCTURA DEL SISTEMA EDUCATIVO ARGENTINO.
 - CORRELACION DE LAS ACTIVIDADES DE EDUCACION FISICA CON LOS OBJETIVOS ESPECIFICOS, POR CICLOS Y POR NIVELES
- 
- 

Comprende el : ★

* Ciclo preescolar:

* Ciclo elemental:

* Ciclo intermedio:

Primer nivel: 4, 5 años.

Segunda nivel: 6, 7 y 8 años.

Tercer nivel: 9, 10 años.

Cuarto nivel: 11, 12 años.

Quinto nivel: 13, 14 años.



OBJETIVOS DE LA EDUCACION FISICA

Pre-escolar: 2 años de duración (3 a 5 años de edad)

Elemental: 5 años de duración (6 a 10 años de edad)

Intermedio: 4 años de duración (11 a 14 años de edad)

Medio: 3 años de duración (15 a 17 años de edad)

Si bien al desarrollar los objetivos de la Educación Física hemos distinguido objetivos generales y específicos, debe entenderse que estos objetivos específicos particulares están comprendidos en aquellos 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, agentes físicos naturales.

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.

Ahora bien, considerando los objetivos de la educación física en función de los ciclos sucesivos en la educación sistemática es menester aclarar algunos aspectos para su mejor interpretación.

En el Ciclo Elemental (6 a 10 años de edad) los objetivos se resuelven de modo especial en la primer etapa muy identificados, tramados en un núcleo central. Paralelamente con la evolución y desarrollo del niño van desplegándose en una espiral creciente, diferenciándose cada uno de los objetivos específicos en su acción particular, con características definidas.

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

En los últimos ciclos la educación física se vincula de un modo particular con la educación para la vida al aire libre y en la naturaleza. Por otra parte, en el último ciclo, la educación física en su acción con vistas a un futuro, prepara para las conductas básicas del hombre relacionadas con lo físico, particularmente en cuanto se refiere a la vida cotidiana, trabajo, ocupaciones, recreación, juego, deportes, 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.

En el Texto Aprobado del Proyecto de Reforma del Sistema Educativo Argentino se expresa:

"Las edades y duración 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".

"Los ciclos tienen finalidad propia":

a) Lograr que el educando alcance el grado de madurez personal relativa, correspondiente a la etapa evolutiva en los aspectos de la organización de la personalidad, de la maduración física, afectiva, social, intelectual, moral, religiosa y de elección vocacional.

b) Posibilitar el conocimiento de las características de los recursos humanos con que se contará en el futuro y proveer su ulterior capacitación profesional.

Concurrencia de las formaciones al fin de la educación. V.5.3.

Pág. 31

En relación a la educación física se expresa:

En la unidad sustancial de cuerpo y espíritu, la componente física es una dimensión de la personalidad del hombre.

El desarrollo y la formación del cuerpo es, en sentido estricto, premisa y condición del desarrollo y la formación de los procesos mentales y, por lo tanto de los espirituales y morales.

La educación física cumple la función educativa de dirigir y graduar el cuidado normal del organismo, la adquisición de la salud física, el endurecimiento, la adaptación, la prevención y corrección de algunos defectos y enfermedades y trata de evitar las excesivas preocupaciones por el cuerpo sustituyéndolas por sentimientos de alegría, bienestar, seguridad y confianza; como así también debe evitar que la belleza de la expresión corporal, la fuerza y el poder no trastroquen el orden de los valores.

La educación física dirige y cuida el adiestramiento con relación al equilibrio emotivo afectivo. En niveles más altos guía el desarrollo y la actividad física con vistas a la promoción de valores.

No es sólo el movimiento regulado de miembros, habilidad, potencia, rendimiento, victoria, es, además, empeño y expresión de toda la personalidad en torno a un hecho físico. Por eso tiene que ser elaborado y estructurado de modo que afrezca una experiencia educativa total y unitaria, es decir válida a un tiempo para robustecer y adiestrar, para conseguir condiciones de rendimiento general, para poner al sujeto en condiciones de salud física y mental, para darles ocasiones oportunas de formar y exteriorizar su personalidad psíquica y moral, espiritual y religiosa, para individualizar y socializar.

OBJETIVOS DE LA EDUCACION FISICA

Se establecen:

Objetivos generales: compartidos en la acción educativa escolar (Concurrencia de las formaciones al fin de la educación. V.5.3.)

Objetivos específicos: propios de la educación física (comprendidos en aquellos generales). Integran los grandes aportados de la formación física o direcciones del hacer físico.

Ciclo Pre-escolar. (4,5 años de edad)

El ciclo pre-escolar no será obligatorio.

- Estimular y perfeccionar la coordinación motora y ejercitación sensorial.
- Lograr el dominio de acciones naturales básicas: caminar, correr, saltar.
- Desarrollar la capacidad expresiva.
- Afianzar habilidades, destrezas y hábitos relacionados con la vida escolar.
- Lograr la integración armónica del niño en el grupo escolar.
- Preparar para el proceso educativo sistemático.
- Detectar las carencias que puedan influir en el aprendizaje.

Ciclo Elemental. 5 años de duración (6 a 10 años de edad)

Objetivos generales

- Favorecer el desarrollo normal correspondiente a esta etapa evolutiva en los aspectos de la organización de la personalidad.

Implica:

- Colaborar con la familia para que el educando amplíe sus experiencias referentes al espacio, al tiempo y al existir.
- Guiar la captación progresiva y la comprensión suficiente y ordenada de la realidad total.
- Posibilitar la formación de hábitos y actitudes de amor al prójimo, de cordialidad y de justicia en la mutua cooperación.
- Estimular la adquisición de hábitos adecuados al sexo y al ritmo de crecimiento que permitan el cuidado de la salud.
- Satisfacer la necesidad de movimiento.
- Difundir el interés por la apreciación y realización de la belleza en todos sus formas.
- Posibilitar el desarrollo de habilidades y aptitudes favorables para el empleo adecuado del tiempo libre.

Objetivos específicos

a) Formación física básica:

formación corporal
comprende formación orgánica
alineación postural

Significa que se procura lograr, asegurar por medio de las actividades físicas el desarrollo y formación corporal del educando en relación a su edad.

b) Educación del movimiento

Significa incrementar, desarrollar, afinar la capacidad motora del alumno, perfeccionando sus estereotipias de movimiento, enriqueciéndole con nuevas experiencias motrices.

c) Rendimiento

Significa que el educando pueda captar, vivenciar y constatar situaciones vitales en las cuales va logrando progresivamente nuevas metas.

d) Creatividad

Se relaciona con la búsqueda y elaboración de la propia forma de movimiento, del estilo personal en el movimiento.

a) Formación física básica.

Se relaciona fundamentalmente 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.

Formación orgánica: se relaciona con el desarrollo, ocrecentamiento de las funciones respiratoria y circulatoria, 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 la alineación de una postura dinámica y funcional en el niño.

Se intenta alcanzar, a través de las actividades físicas, el dominio de una serie de cualidades físicas: fuerza, destreza, resistencia, equilibrio, coordinación, velocidad, instantaneidad, que contribuyen de modo independiente a la Farmación Física Básica.

b) Educación del movimiento

Se relaciona con:

- La coordinación neuromuscular y el dominio de los tonos musculares en todos sus grados.
- La capacidad de percepción del espacio-tiempo y su relación con las cosas que nos rodean.
- El perfeccionamiento de los movimientos que el niño conoce y la búsqueda de nuevas experiencias motrices dentro del rico mundo de posibilidades que existe en la relación espacio-tiempo-mundo que nos rodea.
- La educación rítmica.

c) Rendimiento

Se relaciona con:

- El descubrimiento de las mecánicas corporales básicas de todos los ángulos articulares y sus combinaciones: flexionarse, extenderse, rotar, balanceos y conducción de movimientos, traslado del peso del cuerpo y desarrollo de todas las formas básicas de movimiento referido a caminar, correr, saltar, apoyarse, balancearse, trepar, luchar, etc.
- El desarrollo de la capacidad técnica para realizar estructuras de movimientos más completos y condicionados a exigencias socio-culturales.
- El desarrollo de la capacidad operativa del niño en movimiento y la obtención de resultados positivas. Ligado a esto la satisfacción de ver el esfuerzo gratificado por el hecho real, concreto, medible de un resultado y autoafirmarse en el descubrimiento de la propia realización.

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.

Este proceso se cumple en íntima conexión con los objetivos señalados precedentemente en los puntos a, b, c.

Ciclo Intermedio. 4 años de duración (11 a 14 años de edad)

Objetivos generales.

- Favorecer el desarrollo normal correspondiente a esta etapa evolutiva en los aspectos de organización de la personalidad.

Implica:

- Colaborar con la familia para que el alumno sistematice sus experiencias referentes al tiempo, al espacio y al existir.
- Lograr el conocimiento y la comprensión de la sociedad en que vive, lo que ella exige y lo que puede brindar.
- Suscitar en el alumno la determinación de poner su voluntad al servicio de su propia formación, presentándole sugestivamente los objetivos de la educación física para que se formule propósitos que, en consonancia con esos objetivos, motiven su actividad.
- Estimular el ejercicio del liderazgo en la organización y desarrollo de las actividades.
- Ayudar a que el educando afirme su personalidad y supere los conflictos propios de su edad.
- Asegurar la adquisición de hábitos adecuados al sexo y al ritmo de crecimiento que permitan el cuidado de la salud y del bienestar físico en general.

- Estimular el interés por la apreciación y realización de la belleza en todas sus formas.
- Orientar el desarrollo de habilidades y aptitudes favorables para el empleo adecuado del tiempo libre.

Objetivos específicos

a) Formación física básica

- Mejorar la postura restableciendo la armonía corporal, estática y dinámica, cuya ruptura se inicia durante este Ciclo Intermedio, en la pubertad.

Se relaciona con:

- El aumento de la tonacidad muscular, contrarrestando la predisposición al hábito asténico, tanificando:
 - * la musculatura dorsal y elongando los músculos pectorales, evitando así la predisposición al dorso curvo juvenil.
 - * la pared abdominal como factor postural y como punto de partida de una acción contra la generalizada insuficiencia respiratoria.
 - * los músculos extensores-rotadores de la pelvis hacia adelante y elongamiento de los sacrolumbares, evitando la predisposición a la exageración de la curva lumbar.
- * el desarrollo de la fuerza muscular general.

b) Rendimiento

- Perfeccionar la capacidad de coordinación neuromuscular.
- Afianzar la capacidad motora y facilitar la adaptación a la situación creada por el rápido crecimiento en largo.
- Perfeccionar la eficiencia física.
- Afianzar la capacidad técnica elemental: gimnástica, atlética y deportiva.

Se relaciona con:

- El perfeccionamiento de acciones y destrezas tales como caminar, trotar, correr, cambiar rápidamente de dirección y esquivar durante la carrera, perseguir y huir, saltar en alto, en largo, en profundidad y por sobre obstáculos, voltear, caer y rodar, trepar, suspenderse, balancearse y desplazarse en sus pensiones, arrojar, recibir, pasar, rechazar, cargar, levantar, etc.

- La iniciación deportiva y atlética. Enriquecimiento del saber deportiva.

- El logro del grado máximo posible en fuerza, velocidad, instantaneidad, agilidad, flexibilidad, resistencia.

- El aumento de la resistencia a la sofocación.

c) Educación del movimiento.

- Perfeccionar el juego de coordinación de los diferentes grupos musculares que rigen los grandes movimientos del hombre.

- Estimular la capacidad de hallar placer en el movimiento.

- Educar el sentido del ritmo.

Se relaciona con:

- La habilidad de realizar las estructuras de movimiento con precisión en tiempo y espacio.

- El afinamiento del sentido cinestésico.

- La iniciación en la práctica de la relajación consciente de la musculatura.

- La necesidad de respetar las características propias de cada sexo mediante la práctica de actividades diferenciadas en su contenido y forma de realización.

d) Creatividad

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

- La búsqueda y elaboración del estilo personal de movimiento.

- La obtención del ritmo natural, personal, más adecuado a las condiciones mecánicas individuales de los segmentos en juego en cada estructura de movimiento.

Ciclo Medio. 3 años de duración (15 a 17 años de edad)

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

Objetivos generales.

Cimentar la noción que siendo el espíritu la instancia más valiosa del hombre, la educación física cobra su más alto sentido cuando se realiza en función del perfeccionamiento espiritual, ya que el buen desarrollo psicossomático debe ayudar al espíritu a cumplir mejor los ideales superiores.

- Lograr una formación moral sólida que capacite para el ejercicio de la libertad y de la responsabilidad en la vida individual y social desarrollando el espíritu de solidaridad humana y la conciencia del bien común.
- Fomentar actitudes y hábitos relacionados con formas de conducta destinadas a poner en práctica la responsabilidad personal y social.
- Ayudar a los jóvenes o comprender que la familia es el núcleo fundamental de la sociedad y a la vez la unidad primaria para la transmisión cultural y el enriquecimiento de los valores sociales y personales.
- Asegurar el cuidado de la salud, del bienestar físico en general, así como el acrecentamiento de la energía vital.
- Enseñar el buen uso del tiempo libre.
- Orientar el cultivo de la belleza.

Objetivos específicos

a) Formación física básica

Desarrollo corporal armónico.

- Postura natural correcta.

- Belleza física.

- Desarrollo muscular, relieve muscular, en proporción armónica con cada sexo.

Se relaciona con:

- El aumento de la movilidad articular general, acentuando la movilidad de la cintura escapular y de la columna dorsal.
- El aumento de la fuerza de la musculatura de sostén; extensores de la pierna, extensores rotadores de la cadera hacia adelante, abdominales, extensores de la columna dorsal y masa del cuello. Desarrollo de la fuerza de los brazos.

b) Rendimiento.

- Entrenamiento para el aumento de la capacidad de esfuerzo. (esfuerzo óptimo, económico, máximo).
- Lograr el máximo desarrollo posible de las cualidades físicas.
- Preparar para la capacidad técnica avanzada: gimnástica, atlético y deportiva.

Se relaciona con:

- El perfeccionamiento de las destrezas adquiridas y el logro de otras nuevas.
- El aumento de la resistencia a la sofocación.
- La orientación atlética y deportiva del educando que permita su diferenciación personal, mediante el aprovechamiento de sus cualidades y capacidades dominantes, sin llegar a su especialización antes de su desarrollo total.
- La habilidad de realizar el trabajo físico sin movimientos, esfuerzos o energía nerviosa innecesaria.

d) Educación del movimiento

- Afianzar las adquisiciones logradas en el Ciclo precedente, desarrollando la capacidad de relajación muscular en momentos en que la tensión es innecesaria.

- Afinar la capacidad de realizar los movimientos con precisión en tiempo y espacio.

e) Creatividad

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

- La capacidad de expresión por medio del cuerpo y del movimiento (especialmente en la mujer).

- El enriquecimiento de experiencias y vivencias físicas, en una expresión personal de las mismas.

Enunciación de los contenidos sintéticos de las actividades propias de la Educación Física que corresponden a cada ciclo y a cada nivel coincidiendo con la estructura del Sistema Educativo Argentino

La enunciación de los contenidos sintéticos de las actividades propias de la Educación Física por Ciclos, y dentro de cada ciclo por niveles, permitirá el desarrollo de los programas de la materia de acuerdo a las características de la región, de la escuela, de la preparación del personal docente. La riqueza de posibilidades de tareas que se enuncian posibilitará en función de las variantes señaladas precedentemente, preparar los programas y planes al servicio de la formación del educando.

Los contenidos tienen una progresión que respeta las características biopsíquicas de cada edad, sus posibilidades y su necesidad de avance en el proceso educativo. Ahora bien, para el cumplimiento de cada uno de los niveles se debe haber desarrollado el material que corresponde al/o los niveles precedentes. Así pues, la enseñanza deberá iniciarse, cuando los alumnos no tuvieran la preparación adecuada a su edad, por falta de aprendizaje y práctica previa, en el nivel que corresponde al grado de su aptitud física.

Ciclo Preescolar. 2 años de duración; 4, 5 años. (no obligatorio)

Ciclo Elemental. 5 años de duración; 6 a 10 años.

Ciclo Intermedio. 4 años de duración; 11 a 14 años.

Se enuncian los contenidos sintéticos que corresponden a los cinco niveles que corresponden a estos Ciclos.

<u>Primer nivel</u>	4, 5 años	Preescolar
<u>Segundo nivel</u>	6, 7, 8 años	Elemental
<u>Tercer nivel</u>	9, 10 años	
<u>Cuarto nivel</u>	11, 12 años	Intermedio
<u>Quinto nivel</u>	13, 14 años	

Terminología que se utiliza.

- 1 - Formas básicas primarias
- 2 - Formas básicas secundarias
- 3 - Haceres físicos o destrezas.

Es frecuente que en lugar de utilizar esta terminología (convenida en reuniones de Seminario realizadas en el Instituto Nacional de Educación Física "Dr. Enrique Romero Brest" en 1966) los profesores utilicen los términos "gimnasia", "gimnasia a cuerpo libre", "gimnasia con elementos", "gimnasia con aparatos", "gimnasia natural".

- 1 - Las Formas básicas primarias (caminar, correr, saltar, galopar, salticar, y sus múltiples combinaciones) 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 actividades son perfectible, e incluso asumen un carácter físico diferente en el proceso de madurez del educando.
- 2 - Las Formas básicas secundarias (trepar, traccionar, empujar, transportar, arrojar, recibir, suspenderse, deslizarse, balancearse, equilibrio, etc.) son formas 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 eficiencia 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 las "Haceres físicos o destrezas". Esta es, en el devenir de la enseñanza, en el curso del 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 sucesivamente, proceso que implica exigencias progresivas en el aprendizaje.
Esto explica que en el desarrollo de la síntesis de los contenidos de las actividades, en los dos primeros niveles (4, 5 años; 6, 7, 8 años) sólo se haga referencia en el enunciado de estos contenidos a las formas básicas secundarias, que en el tercer nivel (9, 10 años) sea el única en que persisten ambas modalidades de las acciones, para desaparecer las "formas básicas secundarias" a partir del tercer nivel.

CICLO PREESCOLAR. dos años de duración. 4, 5 años de edad. No obligatorio.

Enunciación de los contenidos sintéticos

1 - Formas básicas primarias

caminar, correr, saltar, saltar en profundidad, en largo, en alto, en un pie, en dos pies, girando.

2 - Formas básicas secundarias.

trepar, empujar, traccionar, levantar, transportar, suspenderse, reptar, deslizarse, cuadrupedia, lanzar, recibir, luchar.

Actividades con y sin elementos

a: rodar: adelante, atrás, plano inclinado, horizontal, ejercicios de apoyo.

b: pruebas de posibilidades en aparatos como torres, troncos, sogas, mástiles, redes de trepar, casitas y puentes suspendidos, escaleras, tablonés.

c: actividades con elementos: pelotas de distinto tamaño, balsitas, aros, neumáticos, bloques, cuerdas, ladrillas.
Con rodados: triciclos, carretillas.

4 - Ejercicios contruïdos.

Forma global, preferentemente objetivados.

Ejercicios de movilidad general.

Fuerza para abdominales, dorsales, trabajo para pies.

5 - Juegos.

Poca organización, gran actividad.

Temas: perseguir y ser perseguidos; cambiar de lugar; esconderse y descubrir.

6 - Actividades rítmicas.

Idea 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

do al aumento o disminución de la intensidad o velocidad del ritmo.

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

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

Vivencia de frases mediante canciones y rondas.

7 - Destrezas acuáticas.

Entrada al agua.

Desplazamientos.

Inmersiones.

Deslizamientos

Juegos.

8 - Vida en la naturaleza.

Excursiones.

CICLO ELEMENTAL. 5 años de duración (6 a 10 años)

Segundo nivel: 6, 7, 8 años.

1 - Formas básicas primarias.

Caminar, galopar, salticar, correr en distintas direcciones, avanzando, retrocediendo. Con distintos diagramas: espirales, diagonales, caracol, festón.

2 - Formas básicas secundarias.

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

Actividades con y sin elementos.

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

b: Destrezas en aparatos: colchonetas, cajones, escaleras, troncos de equilibrio, bancos, tablonas, planas inclinadas, sogas para trepar, barras fijas, (barandas, caños), anillos bajas.

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

4 - Ejercicios contruídos.

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.

A modo de ejemplo: para ayudar a interpretar mejor el ordenamiento de los juegos en función de las "Formas Básicas Primarias" y de las "Formas Básicas Secundarias" se explican brevemente algunos juegos elementales para cada una de estas formas de actividad.

Carrero 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".

Relvo, de ida y vuelta, esperando el turno, con y sin elementos.

Juegos de

carrer.

Juegos de saltar

Recorridos saltando obstáculos. (sogas, clavos, bastones, etc.)

Juegos de caminar

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

<u>Juegos de apoyo</u>	Pasar en grupos sobre obstáculos, con apoyo de manos y llegar antes a una posición.
<u>Juegos de trepar</u>	Qué grupo trepo antes a un aparato gimnástico u obstáculo natural?
<u>Juegos de empujar y traccionar</u>	En grupo, empujar cajón, aparato, etc. hasta un límite determinado. Traccionar en parejas, por pequeños grupos.
<u>Juegos de suspenderse y balancearse.</u>	Por grupos, suspenderse y trasladarse en suspensión hasta un extremo determinado de una barra, aparato, etc.
<u>Juegos de reptar, rodar, rolar.</u>	En grupos: posar de un sector a otro reptando, rolando o rodando (sobre colchoneta o cespèd).
<u>Juegos de lanzar, arrojar.</u>	Por grupos: correr, arrojar el elemento sobre una cuerda alta (o similar) y recibir del otro lado, llegando a un límite.
<u>Juegos de transportar.</u>	Por grupos; elementos, compañeros. Llevar elementos de juego sobre la colchoneta, de un lugar a otro que se determine.

6 - Actividades rítmicas.

Revisión del material del nivel precedente.
 Vivencia de ritmo y movimiento ejercitando los "formas básicas primarias" y "secundarias".
 A través de vivencias incorporar ideas 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, pies, o manos y pies).
 Variación en la medida de los acentos. Métrica de cuatro pulsos o métrica de dos pulsos.
 Utilización de palabras que apoyando el movimiento identifiquen la acción (voy, corro, rápido, ligero, salto).
 A través de vivencias de movimientos incorporar la idea de subdivisión de los pulsos.
 Incorporar idea de frase con movimientos: ejemplo: ocho pulsos, correr; cambio de dirección. Ejecución por parejas, tercetos o pequeños grupos.

Vivencia de la frase musical mediante la ayuda de canciones. Jugar con determinadas acciones y su modificación en las canciones.
 Reconocimiento del ritmo por el movimiento y viceversa.
 Ejercitación de eco rítmico.
 En pequeños grupos acompañamiento rítmico de los movimientos.
 Canciones.

7 - Destrezas acuáticas.

Flotación: decúbito ventral y dorsal.
 Impulsos y deslizamientos técnicos.
 Entradas simples al agua, desde el borde, desde el trampolín.
 Estructuras que orienten el logro de la capacidad de juego con la pelota.
 Acento en las formas globales.
 Formas construídas.
 Juegos.

8 - Vida en la naturaleza.

Caminatas.
 Excursiones.
 Colonias de vacaciones.

Tercer nivel: 9 a 10 años.

En el desarrollo de las ejercitaciones correspondientes a este nivel deben caracterizarse diferentes rasgos en las actividades de niñas y varones.

1 - Formas básicas primarias.

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

2 - Formas básicas secundarias.

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.

a: manejo de elementos: pelotas, sogas, aros, bastones. Por compañeros: grupos, combinaciones.
Pases sobre la carrera.

b: destrezas en aparato: colchonetas, cojones, mástiles, sogas, paralelos, anillas, escaleras.

Apoyos, suspenderse, balanceos, traslaciones, roll adelante y atrás. Vertical, media luna. Salidas en extensión. Saltos en cajón con apoyo. Pasajes simples. Equilibrio.

4 - Ejercicios contruñidos.

(con y sin elementos)

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

5 - Juegos:

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

Carrera con obstáculos
Persecución: formas de manchas.
Por equipos: "Blanco y negro".

Juegos de correr

Relevos.
Sobre una misma hilera, "el túnel", en forma continuada, de a 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 a la edad precedente.
Lo mismo por tiempo.

Juegos de caminar.

Por equipos, en relevo.
Cominando sobre barras más altas de equilibrio que en la edad precedente. Sorteando obstáculos o llevando elementos.
Cruzando el mástil, por parejas, sin caerse.

Juegos de apoyo

De un modo semejante al nivel precedente, por equipos o relevos, con dificultad progresivo.

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

Juegos de lanzar, arrojar, pasar, recibir

Individual: "acertar en un 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 mencionados en correr.
Haciendo puntería o gol.
"Pelota cazadora", "pelota al capitón", "manchos 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: 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 cesta, patio.

Elementos: una pelota chica y dos clavos.

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

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.

- 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.
- 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 compañeras, 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.
- Ejercitaciones con instrumentos.
- Canciones.

7 - Destrezas acuáticas.

- 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.
- Formas globales.
- Juegos.
- Acento en la forma construida.

8 - Vida en la naturaleza.

- Excursiones.
- Caminatas.
- 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.
- Sortear obstáculo.

CICLO INTERMEDIO, 4 años de duración, 11 a 14 años.

Observación general: en el desarrollo de las ejercitaciones correspondientes a esta edad se establecen distintas características en las actividades de niñas y varones.

Cuarto nivel: 11 a 12 años.

Gimnasia:

1 - Formas básicas primarias.

Caminar, correr, con distintas velocidades y direcciones. Individual y por grupos.

Saltar en alto y en largo, por sobre obstáculos o compañeros, iniciando básicamente la técnica atlética.

3 - Haceres físicos o destrezas.

Con elementos: pelotas, cubiertas. Individuales y por grupos.

Pelotas: variedad de rebotes y lanzamientos. Con una y dos manos; distintos tamaños de pelotas.

Distancia y puntería.

En aparato y colchonetas.

Roles adelante y atrás; largo y corto.

Vertical sobre manos. Yuste. Rondó.

Con compoñeras, tercetos, cuartetos, quintetos.

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 I. Tijeras. Rondó.

Sobre barras, barras paralelas, anillas, cuerdas, escaleras, troncos de equilibrio. Apoyos, pasajes, balanceos, vueltas, salidas.

Combinaciones simples. Sin la exigencia técnica de la gimnasia de competencia.

4 - Ejercicios contruídos.

Ejercitaciones con y sin elementos: cuerdas, clavos, bastones, arcos, pelotas, pelotas pesadas.

Desarrollo de las técnicas básicas de los movimientos gimnásticos: balanceos, conducción del movimiento en diferentes tipos: rectilíneos, curvilíneos, transmisión de los movimientos de onda. Equilibrios, apoyos, posaje del peso del cuerpo, rebates. Con combinaciones de desplazamientos, correr, saltar, etc.

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

Búsqueda de la alineación general.

5 - Juegos predeportivos.

En este nivel las "formas básicas secundarias" se convierten en "destrezas" y como tales el niño las desarrolla en sus juegos.

Pueden ser "trozos de destrezas" las cuales se pueden ejercitar en "juegos predeportivos" o "destrezas totales" que se integran en la organización de los juegos que ya pueden reconocerse como "deportes reducidos".

Atletismo. "Trozo de destreza".

de correr Can obstáculos
Con mayor dificultad que en el nivel precedente.
Recorridos, en el menor tiempo.

Instantaneidad de reacción: esquivar, cambiar de peso, cambiar de dirección, fintas.

de saltar Igual que lo expuesto en el nivel precedente pero estableciendo exigencias técnicas en cuanto a pique, altura, distancia, caída, cantidad de saltos.
En la misma dirección, en sentido contrario.

de lanzar A distancia: suma de marcas en la misma dirección. En pequeños grupos, por equipos. Contestando lanzamientos. Por equipos enfrentados.
Con puntería.
A blanco fijo: vertical en el suelo.

A blanco móvil: compañeras, objetos.

Carrera de posta, de velocidad, de cincuenta metros.

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

Lanzamiento de pelota de fútbol, equipos enfrentados y tirando desde donde cae la pelota. Competencia de cross-country sencilla.

"Destreza Total"

Destreza Deportiva.

Tomando como ejemplo el Hándbol plantearemos las formas de "trozo de destreza" o predeportivo y "Destreza Total" o "deporte reducido".

"Trozo de destreza" o "predeportivo".

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 posa, el otro golpea dentro de una zona, tratando de hacer gol o voltear clavos.

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.

"Destreza total" o "Deporte reducido".

- lugar propio o semejante al del deporte. Patios de juego, marcando áreas de arquero.
- elementos propios o semejantes a los del deporte pelota de hándbol. Dos compañeros sostienen un bostón, arco móvil.
- 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 compañeros, o contrarios del equipo atacante que dificultarán la obtención del gol, desplazándose sobre la línea final. Los lanzamientos deben hacerse desde afuera del área.

6 - Actividades rítmicas

- Aprendizaje del manejo del pandero.
- Desplazamiento en distintas direcciones, en líneas curvas y círculos al compás del pandero.
- Pasos, de baile: polka: al frente, lateral, hacia atrás y girando.
- Vals avanzando y retrocediendo.
- Incorporación de la idea de Canon rítmica y de movimiento.
- Búsqueda de la estructura básica de movimientos simples.
- Utilización de elementos (pelotas, clavos) como acompañamiento de movimientos.
- Trabaja sobre ritmo puro; improvisación sobre una base dada con la voz o con panderos.
- Incorporación del ostinato a través de las vivencias de movimientos y ritmo que corresponde.

7 - Natación

- Perfeccionamiento técnico de los estilos.
- Vueltas y saltos.
- Water-polo.
- Nado subacuático.
- Principio de sistematización del rendimiento.
- Competencias de acuerdo a las destrezas adquiridas.
- Recursos de salvataje.

8 - Vida en la naturaleza

- Excursiones.
- Caminatos.
- Colonias de vacaciones.
- Campamentos.

9 - Actividades atléticas.

- Carreras cortas.
- Carreras de resistencia.

- Vallas.
- Postas.
- Salta en alto y en largo.
- Lanzamientos: a) pelotas livianas de tenis, sóftbol, béisbol.
b) de pelotas pesadas, medicine-ball.
c) de objetos diversos: clavos, bastones, cubiertas, bolsitas, aros.

10 - Deporte "reducido".

Utilizando las destrezas adquiridas llevarlas al planteo técnico en la medida que permita cada deporte y con el sentido y el espíritu que debe animar la competencia en esta edad.

- Fútbol.
- Pelota al cesto.
- Hándbol.
- Básquetbal.
- Sóftbol.
- Valeibol.
- Rugby, etc.

CICLO INTERMEDIO

- Quinto nivel. 13 a 14 años.

Gimnasio

Mujeres

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

Varones.

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

El trabajo gimnástico tendrá características distintas para los varones y para las mujeres, en la composición de su estructura, por la marcada diferenciación de ambos sexos. 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 vigoroso 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 alternando con flexiones elástica de piernas.

Prácticas de braceo a pie firme y caminando.

Educación de la correcta posición de la pelvis y columna.

Educación de la proyección del peso del cuerpo.

Combinaciones simples con otras formas de caminar. Ejemplos: Caminar en puntas de pie, caminar con sobrepaso, etc.

Combinaciones con movimientos de brazos.

Ejercitaciones en pequeños grupos, cambiando desplazamiento y marcando ritmos de apoyo que ejercitarán distintos aspectos de la técnica del caminar.

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

Carrer

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 compañeras.

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. Enseñanza del ritmo de los pasos de impulso.

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

Salto largo continuado con un paso intermedio.

Ejercitaciones de saltos en tercetas. 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, trancos de árboles, etc.

Salto sobre cajón.

4 - Ejercicios construídos.

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 construídas.

- | | |
|----------------|---|
| <u>Piernas</u> | 1) Tensión y relajación de brazos, desde distintas posiciones; al costado, al frente, arriba. |
| y | 2) Balanceos y circunducciones en sentido anteroposterior y lateral. Combinaciones simples de balanceos y circunducciones de brazos, con desplazamientos y cambios de frente. |
| <u>Brazos</u> | 3) Localizaciones de hombros: elevación, descenso, antipulsión, repulsión, circunducción. |
| | 4) Apoyos, flexiones, extensiones de brazos. |
| | 5) Movimientos conducidos de brazos. Elevación y descenso en curva (codo-mano). |

- 6) Flexiones elásticas de piernas (resarte). 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, des de 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 arrodillada, 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.
Práctico de los movimientos indicados en 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: arrodillado en talones; de pie (angular) realizar extensiones elásticas dorsales y contracciones dorsales.
En posición sentada decúbito ventral, piernas flexionados; 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, salido sobre una pierna, pique sobre la otra, zambullida y roll.
- Combinaciones simples de roll adelante y atrás.
- Vertical y roll.
- Vertical y botecido 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 ayudantes de: Los volteos de espalda, cabeza, mortero 1, mortero 2 y flick flack.

Barras y paralelas

Iniciación de ejercicios de balanceos y apoyo.

Cojón.

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 par 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 parejas, etc.

Cajones.

- A cuclillas picando con dos pies, apoyo de monos 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 del cajón, conejo con cambio de frente de 180o., 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 par 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 decúbita 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, solto 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 primera 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, 180o.
- Idem, pero desde cajón alto.

6 - Actividades rítmicas.

Revisión del material del nivel precedente, incorporándole a este nivel con las características propias del grado de madurez de esta edad.

- Ejercitaciones de manejo de pandero.
- Improvisación con el panderero sobre estructuras dadas.
- Utilización del ostinato.
- Pasos 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 (porche, 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

Habiéndose cumplido lo indicado en los niveles precedentes:

- Completar el perfeccionamiento técnico de los diferentes estilos, vueltas y saltos.
- Water-polo. Técnica 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. Acercamientos, 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 interesantes por la bondad de sus resultados.

8 - Vida en la naturaleza.

- Excursiones.
- Caminatas.
- Campamentos.

9 - Actividades atléticas.

Varones.

- 1) Carreras de velocidad: 60 y 100 metros.

- a: análisis y corrección 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 (softball, 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 arrojamiento circular. Iniciación del lanzamiento de disco.

OBSERVACION GENERAL: No insistir en el aspecto técnico, tratar que los alumnos se muevan con la mayor soltura y 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 testigo.
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 (tenis, béisbol, sóftbol).
b: pesadas (medicine-ball).
c: de objetos diversos (clavas, bastones, testigos, 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.
- Hóndbol.
- 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: tira libre.
- 4) Dribbling.
Posiciones fundamentales.
a: dribbling 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 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 noción 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.
b: según la dirección.
c: de primera y segundo intención.

Dribling:
a: con distintos toques de pie.
b: en distintas líneas de conducción.
Parar la pelota: diversas formas.
Jugar la pelota de cabeza: diversas formas.
Saques laterales.

La marcación del adversario:
a: distancia de marcación según las distintas situaciones.
b: el quite de la pelota según las distintas situaciones.
c: la desmarcación y la permutación de puestos.
d: control y dominio de la pelota.
Fintas.

- 2) Técnica individual especial.
Guardavalla.
Ubicación en el arco, en las distintas situaciones de juego.
Distintas formas de atajar la pelota.
Defensas, mediocampistas y delanteros.
Ubicación y desplazamientos:
a: en defensa.
b: en ataque.
c: permutación de puestos.
- 3) Técnica general de equipo.
a: en defensa.
defensa de zona; individual; combinada.
b: en ataque.
principios fundamentales de ataque en conjunto.
permutaciones.
formaciones elementales.

4) Reglas de juego.

5) Tests.

Hándbol

1) Técnica individual general.

Manejo de pelotas:

a: toma y recepción de pelota.

Pases:

a: recepción con dos manos y pase con una.

b: a distancia.

c: a la carrera.

d: con pique.

e: con giro.

Marcación:

a: el quite de la pelota en distintas situaciones.

b: distancia de marcación.

c: bloqueo.

Dribling:

a: defensivo.

b: con cambio de velocidad.

c: con cambio de dirección.

d: con detenciones.

2) Técnica individual especial.

Como arquero:

a: ubicación en el arco ante distintas situaciones de ataque.

b: la devolución rápida de la pelota.

Como defensores:

a: ubicación y desplazamientos.

b: colocación y permutación de puestos.

Como atacantes:

a: ubicación y desplazamientos.

b: lanzamientos al arco: a pie firme; a la carrera; suspendido; con caída.

c: tiro libre.

d: tiro de esquina.

e: tiro penal.

3) Técnica general de equipos.

En defensa:

a: el retorno a la defensa.

b: defensa de zona: formaciones elementales.

c: defensa combinada.

En ataque:

a: principios fundamentales.

b: con distintos hombres - base.

c: cruces - cortinas.

d: contraataque.

4) Reglas de juego.

5) Tests.

Sóftbol.

1) Manera de tomar la pelota.

2) Manera de arrojar la pelota.

a: en péndulo.

b: sobre el hombro.

c: de lanzamiento.

3) Manera de recibir la pelota.

a: de un pase.

b: de aire.

c: par el suelo.

Posición de las manos cuando se recibe sobre cintura o debajo de ésta. Necesidad de recibir y arrojar rápidamente (comenzar la enseñanza sin el uso del guante).

4) Manera de batear la pelota.

Elementos básicos:

a: toma del bate.

b: colocación del jugador.

c: golpear.

5) Manera de correr las bases. Idea general.

6) Distribución básica de los jugadores en el campo de juego (idea de "calocación").

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 gancha.
- 4) Lanzamientos al ara.
 - a: con una mano sobre 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 desmarcación.
- 7) Fundamento de coordinación colectiva en defensa, pa-se, ataque.
- 8) Juego: distribución del equipo en ataque, pases, defen-sas.

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.

Conocimiento de las reglas del juego.
- 8) Juego progresivamente formal.
- 9) Tests.

PARA LA INTERPRETACION DEL CUADRO QUE SIGUE

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

Correloción de las actividades de Educación Física con los objetivos específicos por Ciclos y por niveles

Objetivos	PREESCOLAR	ELEMENTAL		INTERMEDIO	
	Primer nivel 4,5 años	Segundo nivel 6,7,8 años	Tercer nivel 9,10 años	Cuarto nivel 11,12 años	Quinto nivel 13,14 años
Formación física básica	1-2-4	1-2-4	1-2-3-4- 5-7-9	1-2-3-4-9	1-2-3- 4-9-10
Educación del movimiento	1-2-5- 6-7	1-2-5- 6-7	1-3-4- 6-7	1-3-4- 6-7	1-3-4- 6-7
Rendimiento	2-5	1-2-5	3-5-7-9	3-5-7- 9-10	3-4-7- 9-10
Creatividad	2-5-6	2-6-7	3-4-6	4-6	4-6

En el primer nivel - 4, 5 años - referimos el concepto de rendimiento sólo a eficiencia física.

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.

