

373
Fall
2

MINISTERIO DE CULTURA Y EDUCACION

SECRETARIA DE PROGRAMACION Y EVALUACION EDUCATIVA

PROGRAMA DE CONTENIDOS BASICOS COMUNES

INV
031950
Fall
373
2

**Borradores de Contenidos Básicos Comunes
para la Educación Polimodal**

VERSION 1.0

EDUCACION FISICA

OCTUBRE 1994

INTRODUCCION

Uno de los aspectos más señalados de la crisis adolescente se vincula con la re-asunción de un cuerpo que, siendo el mismo, sufre cambios evidentes. Un cuerpo con el que es preciso re-encontrarse.

Los cambios corporales y fisiológicos de la pubertad no sólo conmueven la organización coordinativa, puramente neuromotora, sino la estructura personal toda, en la medida en que obliga a re-conocer ese cuerpo nuevo, renovado, muchas veces sentido como extraño.

Esta conmoción en la relación con el cuerpo, simultánea con el advenimiento de una inteligencia que, desprendiéndose progresivamente de lo concreto, permite nuevos modos de conocer y de pensar, pone al adolescente y a la adolescente en la necesidad de explorarse, conocerse, compararse, de explorar, conocer, comparar.

Las actividades físicas y el contacto con la naturaleza, los juegos y deportes, constituyen un campo abierto a estas experiencias. Así lo entiende la Ley Federal de Educación N° 24195 cuando, entre los objetivos de la Educación Polimodal, incluye "propiciar la práctica de la educación física y el deporte para posibilitar el desarrollo armónico del joven y la joven y favorecer la preservación de la salud psicofísica". (art. 16).

Si bien las transformaciones de la pubertad y la consecuente reorganización de las relaciones con el propio cuerpo, con el mundo y con los demás, se inician antes del ingreso del adolescente y la adolescente a la Educación Polimodal (hacia el comienzo del Tercer Ciclo de la EGB), en esta etapa tiene lugar, por un lado, la estabilización de las capacidades adquiridas (pensamiento lógico, cuerpo juvenil, etc.) y, por el otro, el encuentro con las expectativas que generan las tangibles tareas adultas que les esperan.

Las actividades físicas y deportivas, en forma de gimnasia, juegos, deportes, vida en la naturaleza, constituyen un destacado interés para los adolescentes y las adolescentes en tanto actividades que les permiten poner a prueba su potencia, resistencia, habilidad, ajustar su movimiento y ritmo, manejar sus deseos, fantasías y desafíos desde los significados y modelos que su cultura le otorga al cuerpo, al ser varón o mujer, a la vez que asumir responsabilidades, tomar decisiones, cotejar pautas, hábitos, actitudes.

Los contenidos seleccionados para la Educación Polimodal en el ámbito de las actividades físicas y deportivas se organizan en bloques similares a los seleccionados para la EGB, pero difieren cualitativamente de aquellos en que contemplan los modos de significación, construcción y apropiación de la experiencia y el conocimiento propios de la adolescencia.

Se intenta organizar los contenidos de los distintos bloques con un grado de complejidad y especificidad que permita a los alumnos y las alumnas del Nivel Polimodal construir su propia experiencia corporal y motriz en conexión con los saberes y quehaceres físicos que ellos expresan, y desafiar sus máximos rendimientos posibles en relación con sus posibilidades e intereses particulares.

A través de contenidos que profundizan los saberes adquiridos en la EGB, articulándolos con los conocimientos y quehaceres físico-motores vinculados al mejoramiento de la salud, el medio ambiente y la calidad de vida, las capacidades y habilidades gimnásticas, deportivas y expresivas, el uso del tiempo libre, la ética del entrenamiento y el rendimiento motor, se aspira a que los alumnos y las alumnas no sólo preserven y acrecienten su aptitud psicofísica, sino que alcancen una comprensión más profunda de los conceptos, principios, métodos y técnicas relativos al ejercicio físico, lúdico y deportivo que les permita, en general, un desempeño corporal y motriz autónomo y el acceso a conocimientos y prácticas más complejas, si así lo desearan.

Las tareas de la adolescencia se organizan, esencialmente, en torno a la elección de un proyecto vital. La finalidad de las actividades físicas y deportivas en la Educación Polimodal no puede agotarse en ayudar al adolescente y a la adolescente a completar el re-conocimiento de su cuerpo y de sus nuevas posibilidades de acción y relación, ni en asistir o mejorar su estado de salud, debe proporcionar, también, los marcos adecuados para la transformación de los vínculos sociales y para la búsqueda de la autonomía moral, propias de la edad.

PROPUESTA DE ORGANIZACION DE LOS CBC DE EDUCACION FISICA PARA LA EDUCACION POLIMODAL

Esta organización está pensada para presentar los CBC y no prescribe una organización curricular para su enseñanza. La numeración de los bloques es arbitraria. No supone un orden de tratamiento en la enseñanza.

Los contenidos están presentados en cinco bloques, en los que se detallan los contenidos conceptuales y procedimentales seleccionados para la Formación de Fundamento de la Educación Polimodal.

Los contenidos que en ellos se explicitan pretenden reflejar las necesidades de todos los alumnos y alumnas que acceden al Nivel. En tanto se los considera básicos para la comprensión de los contenidos de las restantes áreas de la Educación Polimodal y para el desempeño futuro de los alumnos y las alumnas, podrán ampliarse o enriquecerse pero nunca obviarse.

La complejidad natural de los contenidos, que pueden ser mejor aprendidos integrados con otros que no necesariamente figuran en el mismo bloque, y las interacciones concertadas con otras disciplinas, determinarán el orden para su enseñanza. De modo que será el docente quien decida desde qué lugar abordar inicialmente cada contenido, cuidando de enriquecerlo con las miradas que le aportan todos los bloques.

Los bloques seleccionados son:

- Bloque 1: Los juegos motores y deportes
- Bloque 2: La gimnasia
- Bloque 3: La vida en contacto con la naturaleza
- Bloque 4: Procedimientos generales
- Bloque 5: Actitudes generales

En la presentación de cada bloque se detalla:

- una síntesis explicativa general relacionada con los contenidos del bloque;
- las expectativas de logros acerca de los contenidos del bloque al finalizar la Educación Polimodal;
- los alcances de los contenidos conceptuales y procedimentales (que se presentan en el anexo de cuadros).

Respecto de la organización en bloques cabe señalar que:

a) Los contenidos seleccionados suponen las adquisiciones de la Educación General Básica, las cuales se incluyen en contenidos de mayor complejidad.

b) Los bloques no deberán pensarse como unidades aisladas ni secuenciadas. Por el contrario, suponen la interacción de las actividades gimnásticas, lúdicas, deportivas, en la naturaleza, etc., admitiendo conexiones e integraciones mediante la selección de temas que impliquen diferentes miradas.

c) Los contenidos incluidos en los bloques 4 y 5, Procedimientos y Actitudes Generales, respectivamente, deberán abordarse conjuntamente con todos los contenidos de todos los bloques.

II. PROPUESTA DE CARACTERIZACIÓN DE LOS BLOQUES DE CONTENIDOS DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA EDUCACIÓN POLIMODAL

BLOQUE 1: LOS JUEGOS MOTORES Y DEPORTES

Síntesis explicativa

La evolución de los juegos reglados y motores en la cultura contemporánea, transforma a éstos en deportes a partir de la adolescencia. Tal es la razón por la que ambas formas se incluyen en un mismo bloque, que comprende, también, a la natación, dado el carácter deportivo o recreativo que ella asume una vez aprendida, y el interés que los jóvenes y las jóvenes muestran por las actividades competitivas.

Sin embargo, es evidente que en los adolescentes y las adolescentes perviven, incluso hipertrofiados, otras clases de juegos no deportivos signadas por el desafío, la necesidad de probarse, afirmar su potencia, desarrollar su dinamismo creador, su curiosidad e imaginación, su capacidad de experimentar e inventar, que desaconsejan la sustitución de los juegos por los deportes.

En la articulación de los juegos -caracterizados por la movilidad de sus reglas- con los deportes -distinguidos por su institucionalización e inmovilidad- la escuela dispone de un medio poderoso para orientar a los adolescentes y las adolescentes en el conflicto entre su intransigencia moral y su frecuente desconsideración de las normas, conflicto que refleja la búsqueda de autenticidad moral y de un modo de relacionarse con las instituciones sociales, cuestión clave para la problemática adolescente.

La práctica de actividades grupales y regladas, como los juegos y deportes, ofrece espacios intermedios entre lo individual y lo social que permitan ensayar roles, decidir, responsabilizarse, cooperar, a la vez que afirmar el propio valor, probarse, desafiarse.

La práctica de actividades lúdicas y deportivas, enmarcada en un contexto de aproximación al conocimiento de la realidad de los juegos y deportes, de sus analogías y diferencias, y a la reflexión sobre las actitudes que unos y otros comportan y requieren, ofrece oportunidades para:

- el desarrollo de la inteligencia de la situación o capacidad de evaluación, decisión y acción en la resolución de problemas concretos, que es reproducible en otros ámbitos del quehacer individual y grupal;
- el tratamiento de problemas grupales y sociales, conflictos de roles y funciones en la dinámica y tarea de los grupos, que favorecen el desarrollo de habilidades para el trabajo en equipo;
- la reflexión sobre cuestiones éticas referidas a los comportamientos de interacción con los otros en situaciones de cooperación y/o de oposición, a los modos de consecución de los rendimientos motores, al valor de la victoria y la derrota, del éxito y el fracaso, a las relaciones entre el esfuerzo y los resultados, a la aceptación, creación y re-creación de las normas, al "juego limpio", etc.;

- la discusión crítica de las relaciones entre salud, higiene, deporte y juego, no siempre tan lineales y transparentes como se las suele aceptar;

- la distinción entre los diferentes modos de prácticas deportivas, institucionalizadas y no institucionalizadas, y para la formación de opiniones fundadas sobre unas y otras;

- la gestión y organización de eventos y/o actividades deportivas y recreativas vinculadas con el mejoramiento de la calidad de vida, la promoción de la salud, etc.

Los contenidos incluidos en este bloque habrán de orientarse no sólo a la formación de posibles futuros deportistas, sino a la de personas adultas, posibles futuros espectadores o dirigentes deportivos, que interactúan con el deporte cotidianamente, en la propia práctica, libre o institucionalizada, o a través de los medios de comunicación, que son y serán seguidores y seguidoras de alguna divisa deportiva, que tendrán hijos e hijas, posibles futuros deportistas, espectadores, dirigentes, y que requieren tanto de un dominio corporal que les permita disfrutar de los juegos y deportes en función de sus deseos e inclinaciones, cuanto de la información necesaria para manejar su propio cuerpo en situaciones deportivas y recreativas, orientar las prácticas deportivas de sus hijos e hijas, juzgar con criterio el fenómeno deportivo, sus distintas manifestaciones, las actuaciones de deportistas y jueces, etc.

Expectativas de logros

Al finalizar el Nivel Polimodal los alumnos y alumnas deberían estar capacitados para jugar y practicar deportes con arreglo a la ética deportiva resumida en el fair-play (juego limpio) y manejar las variables lógicas, tácticas, técnicas, de habilidad, seguridad o higiene que le permitan vincularse a una práctica deportiva disputable y saludable en forma permanente.

Vinculaciones de este bloque con otros capítulos de los CBC para el Nivel Polimodal

<p>EDUCACION FISICA BLOQUE 1: LOS JUEGOS MOTORES Y DEPORTES.</p>	<p>TECNOLOGIA</p>
<p>MATEMATICA</p>	<p>EDUCACION ARTISTICA Bloque 1: Los códigos de los lenguajes artísticos. Bloque 2: Los procedimientos y técnicas utilizados en los lenguajes artísticos. Bloque 3: La información sensorial. La percepción. Bloque 5: Procedimientos generales. Bloque 6: Actitudes generales.</p>
<p>CIENCIAS NATURALES</p>	<p>LENGUA Bloque 1. Lengua oral Bloque 2. Lengua escrita Bloque 3: Reflexión acerca del lenguaje. Bloque 4: Discurso literario. Bloque 5: Lengua extranjera. Bloque 6: Procedimientos generales. Bloque 7: Actitudes generales.</p>
<p>CIENCIAS SOCIALES</p>	<p>EDUCACION PERSONAL Y SOCIAL, ETICA Y CIUDADANA Bloque 1: Persona. Bloque 3: Etica.</p>

BLOQUE 2: LA GIMNASIA

Síntesis explicativa

La reorganización del dominio corporal y motriz que implica la adolescencia requiere de actividades físicas sistemáticas en las que el perfeccionamiento del cuerpo y de la motricidad sean, precisamente, el motivo de la ejercitación.

Las actividades gimnásticas, caracterizadas tanto por su sistematicidad cuanto por su intención y posibilidad de producir efectos corporales verificables, constituyen un terreno natural para el reconocimiento y asunción del cuerpo adolescente.

En ellas se ve facilitada la percepción del cuerpo en movimiento, la regulación tónica y el aprendizaje de las técnicas de movimiento como instrumentos de su economía.

Dos grandes direcciones o sentidos orientan las prácticas gimnásticas:

a) el conocimiento y mejoramiento del cuerpo y la motricidad, ligados al desarrollo de las capacidades motoras básicas, a la salud e higiene corporal y postural y al aprendizaje motor;

b) la expresión, vinculada a la danza y a la comunicación gestual y corporal.

Ambas direcciones, sin embargo, no son contradictorias ni se excluyen. Antes bien, interactúan y se integran en la motricidad natural.

Desde una perspectiva amplia, que admite integraciones y especificaciones, en la que se vincula con la preparación para el deporte y el juego, con la exploración del cuerpo y el movimiento como instrumentos de expresión, con el desarrollo de la capacidad de esfuerzo y resistencia físicos para la preservación de la salud, la gimnasia se hace significativa como saber que servirá al adolescente y a la adolescente durante toda la vida y que podrá aplicar en una amplia gama de situaciones vitales, laborales, profesionales, etc.

Los contenidos seleccionados en este bloque se orientan a dotar a los alumnos y a las alumnas del Nivel Polimodal de los saberes y haceres requeridos para manejar con autonomía los principios, métodos y técnicas de entrenamiento de las distintas capacidades motoras, organizar su postura estática y dinámica, economizar energía y restituirla, percibir su cuerpo y entender el funcionamiento de sus sistemas orgánicos, desarrollar sus capacidades expresivas y de aprendizaje de habilidades motoras, prevenir factores de riesgo, etc., que los capaciten para la práctica autónoma de actividades físicas sistemáticas en relación con sus deseos y posibilidades, en pro del acrecentamiento de su salud, calidad de vida y disponibilidad corporal.

La finalidad no es que los jóvenes y las jóvenes "hagan" gimnasia, sino que "aprendan a hacer" gimnasia, con todo lo que ella implica en cuanto al dominio de conceptos y procedimientos y a la disposición de actitudes.

Expectativas de logros

Al finalizar el Nivel Polimodal los alumnos y alumnas deberán conocer y manejar los principios y técnicas básicas del entrenamiento de las capacidades motoras fundamentales y las cuestiones y prácticas referidas a la buena actitud postural y con las relaciones entre movimiento tónico y fásico, articulaciones y sinergias musculares, sistemas energéticos básicos, ejercicio, salud e higiene que los faculten para la práctica conciente de actividades gimnásticas.

Estos conocimientos teóricos y prácticos deberán reflejarse, a la vez, en la disponibilidad corporal y motriz que resalta de un óptimo estado de condición psicofísica, en el que intervienen capacidades físicas, motoras y expresivas y que permite un vínculo permanente y disfrutable con la actividad física sistemática.

Vinculaciones de este bloque con otros capítulos de los CBC para el Nivel Polimodal

EDUCACION FISICA BLOQUE 2: LA GIMNASIA.	TECNOLOGIA
MATEMATICA	EDUCACION ARTISTICA Bloque 1: Los códigos de los lenguajes artísticos. Bloque 2: Los procedimientos y técnicas utilizados en los lenguajes artísticos. Bloque 3: La información sensorial, La percepción. Bloque 5: Procedimientos generales. Bloque 6: Actitudes generales.
CIENCIAS NATURALES Bloque 1: La vida y sus propiedades. Bloque 2: El mundo físico.	LENGUA
CIENCIAS SOCIALES	EDUCACION PERSONAL Y SOCIAL, ETICA Y CIUDADANA

BLOQUE 3: LA VIDA EN Y CON LA NATURALEZA

Síntesis explicativa

Las formas de vida al aire libre -campamentos, *raids*, excursiones, marchas, etc.- implican no sólo la posibilidad de conocer el medio ambiente natural y efectivizar las prevenciones y cuidados necesarios a su preservación, sino que ofrecen un marco especial para el desarrollo de la autonomía corporal y moral; para la prueba, el desafío, la exploración simultánea de la aventura y la prudencia.

La evaluación de proyectos, riesgos, trabajos y actividades necesarias y de tiempo libre, las tareas de programación y organización, el manejo de costos, presupuestos, equipos, etc., se unen, en estas actividades, al aprendizaje de formas de vida que requieran de habilidades distintas a las de la vida cotidiana, el uso de instrumentos, herramientas, construcciones, etc., y al disfrute de la motricidad desafiada, la prueba de la capacidad de esfuerzo y resistencia corporal, de evaluación y decisión motriz en un medio desconocido.

Estas actividades contribuyen al desarrollo corporal y social de los adolescentes y las adolescentes, a la vez que permiten la interacción con otras áreas en proyectos diversos.

Expectativas de logros

Al finalizar el Nivel Polimodal los alumnos y alumnas deberían conocer distintas formas de vida en contacto con la naturaleza y los modos de programarlas, organizarlas y ejecutarlas sin dañar el medio ambiente, involucrando conocimientos y prácticas de ecología, preservación, orientación, seguridad, manejo de equipos y tecnologías pertinentes, que les permitan una actitud y relación autónoma y disfrutable con el medio natural.

Vinculaciones de este bloque con otros capítulos de los CBC para el Nivel Polimodal

EDUCACION FISICA BLOQUE 3: LA VIDA EN CONTACTO CON LA NATURALEZA.	TECNOLOGIA Bloque 3: Tecnologías gestionales.
MATEMATICA	EDUCACION ARTISTICA
CIENCIAS NATURALES Bloque 1: La vida y sus propiedades. Bloque 4: Las Ciencias naturales y la producción de Conocimientos.	LENGUA
CIENCIAS SOCIALES Bloque 1: Las sociedades coteemporáneas y el espacio mundial.	EDUCACION PERSONAL Y SOCIAL, ETICA Y CIUDADANA

BLOQUE 4: PROCEDIMIENTOS GENERALES

Síntesis explicativa

Los procedimientos relacionados con las actividades corporales y motrices se vinculan, principalmente, con la exploración, experimentación, elaboración, ejercitación y prácticas de actividades físicas, lúdicas, deportivas, etc.

Cuando estos procedimientos son independientes de las configuraciones específicas de movimiento en torno a las cuales se organizan los distintos bloques de contenidos, adquieren un carácter general que les confiere una índole transversal a todos los bloques señalados.

"Entrar en calor", estabilizar funciones, ahorrar energía corporal, regular el tono muscular, ajustar el movimiento a la situación, etc., constituyen procedimientos que no están referidos a la gimnasia, los juegos o los deportes, sino que se relacionan con las actividades corporales y motrices en general, más allá de las peculiaridades que admiten en cada una de ellas.

En virtud de estas características, ellos deben trabajarse conjunta y simultáneamente con los contenidos procedimentales específicos, con la intención de preparar a los alumnos y a las alumnas para una práctica corporal y motriz autónoma y eficaz, tanto individual cuanto en grupo.

Expectativas de logros

Al finalizar el Nivel Polimodal los alumnos y alumnas deberían dominar los procedimientos generales que hacen a la práctica de todas las actividades físicas, de modo de poder ejercer esas prácticas de manera autónoma y beneficiosa para sus cuerpos.

Igualmente deberían poder identificar los procedimientos más apropiados a cada práctica de acuerdo a las situaciones en que las realicen: en forma recreativa, competitiva, como entrenamiento, para su salud, etc.

Vinculaciones de este bloque con otros capítulos de los CBC para el Nivel Polimodal

EDUCACION FISICA BLOQUE 4: PROCEDIMIENTOS GENERALES.	TECNOLOGIA
MATEMATICA	EDUCACION ARTISTICA Bloque 5: Procedimientos generales.
CIENCIAS NATURALES	LENGUA
CIENCIAS SOCIALES Bloque 5: Procedimientos generales.	EDUCACION PERSONAL Y SOCIAL, ETICA Y CIUDADANA Bloque 4: Procedimientos generales.

BLOQUE 5: ACTITUDES GENERALES

Síntesis explicativa

Las actividades físicas, lúdicas y deportivas, en la naturaleza, en tanto prácticas centradas en el cuerpo y la motricidad propios y en la interacción con el cuerpo y la motricidad de los otros, pueden generar, y de hecho lo hacen, un conjunto de actitudes relacionadas consigo mismo, con el ambiente natural y social, con el conocimiento y el aprendizaje y con el espíritu de juego y disfrute que preside o debería presidir su práctica.

Estas actitudes suponen su consideración como contenidos que la escuela, explícitamente, se propone enseñar, en la medida en que ellas se construyen o se conquistan en la interacción con un conjunto de valores y normas socialmente relevantes.

Las actitudes constituyen el núcleo de las competencias con que los adolescentes y las adolescentes enfrentarán más tarde sus compromisos adultos y, al igual que los contenidos procedimentales generales, poseen un carácter transversal a todos los bloques de contenidos seleccionados.

Las actitudes que configuran este bloque, igual que las seleccionadas para la EGB, se vinculan con el conjunto de valores relevados en la Ley Federal de Educación en relación con las valoraciones de sí mismo y de su cuerpo, de los otros y de sus cuerpos y del medio natural vinculadas al mejoramiento de la salud, la calidad de vida y la preservación del medio ambiente; con la disposición creativa y el esfuerzo individual y grupal para la pertenencia y participación social; con el espíritu crítico y la valoración ética y estética relacionados con las informaciones y las producciones corporales y motrices y con la disponibilidad lúdica necesaria para el accionar cotidiano y la práctica duradera de las actividades físicas.

Expectativas de logros

Al finalizar el Nivel Polimodal los alumnos y alumnas deberían poseer una actitud general que involucre el respeto y valoración de sí mismos y sus cuerpos y de los demás y los cuerpos de los demás, que transparente una ética de la competición deportiva y una disposición al esfuerzo individual y grupal para conseguir finalidades, tanto cuanto una disponibilidad al disfrute de las prácticas corporales y motrices.

EDUCACION FISICA BLOQUE 5: ACTITUDES GENERALES.	TECNOLOGIA
MATEMATICA Bloque 9: Actitudes generales.	EDUCACION ARTISTICA Bloque 6: Actitudes generales.
CIENCIAS NATURALES	LENGUA
CIENCIAS SOCIALES Bloque 6: Actitudes generales.	EDUCACION PERSONAL Y SOCIAL, ETICA Y CIUDADANA Bloque 5: Actitudes generales.

IV. ALCANCES DE LOS CONTENIDOS POR BLOQUE

BLOQUE 1: LOS JUEGOS MOTORES Y DEPORTES

CONTENIDOS CONCEPTUALES

• El juego.

Ficción. Desafío. Imaginación. Invención. Creación. Expresión. Orden lúdico. Juego y jugar.

• La movilidad de la regla.

Libertad y compromiso.

• El deporte: institución social.

La institucionalización de la regla.

Libertad y responsabilidad.

• La ética del deporte.

Juego limpio (*fair play*).

Deportistas. Jueces. Espectadores. Dirigentes.

Instituciones deportivas.

Espectáculo. Difusión. Rentabilidad. Poder.

• Juego y deporte.

La práctica lúdico-deportiva.

La práctica deportiva institucional.

Regla. Libertad. Responsabilidad. Compromiso. Ética.

• Deporte, salud e higiene.

Condiciones. Prevenciones. Hábitos.

Posturas y ejercicios convenientes e inconvenientes.

• La lógica de los deportes.

Reglas, objetivos y condiciones, táctica, técnica y estrategia deportivas.

Táctica y reglas.

Táctica y estrategia.

Táctica, cooperación y oposición.

Táctica, comunicación y contracomunicación.

Táctica y técnica.

Técnica y habilidad.

Técnica y reglas.

• El entrenamiento deportivo.

Juegos y deportes "abiertos", "cerrados", individuales y de conjunto.

Exigencia y condición: física, motriz, técnica, táctica, estratégica, emocional, social: específica y general.

▪ **Entrenamiento y aprendizaje.**

Capacidades condicionales: resistencia, fuerza, flexibilidad, velocidad.

Capacidades coordinativas: destrezas y habilidades.

▪ **Entrenamiento y rendimiento deportivo.**

Testificación y evaluación.

Estimulantes y rendimiento: riesgos, perjuicios. Ética.

▪ **Equipo y grupo: diferencias y analogías.**

Roles y funciones. Puestos. Posiciones. Función y movilidad del rol.

Pertenencia. Pertinencia. Comunicación. Conflicto.

▪ **Las competencias lúdicas y deportivas.**

Programación. Organización. Ejecución.

▪ **El proceso histórico de constitución del deporte.**

La evolución de las reglas, tácticas y técnicas deportivas.

CONTENIDOS PROCEDIMENTALES

▪ **Seleccionar y jugar juegos motores y deportivos.**

▪ **Seleccionar y practicar deportes.**

▪ **Seleccionar y organizar prácticas lúdicas y deportivas en orden a situaciones de aprendizaje.**

▪ **Explorar esquemas tácticos y técnicos en orden a los objetivos y condiciones que fijan los reglamentos deportivos.**

▪ **Programar, utilizar y evaluar esquemas tácticos y estratégicos.**

▪ **Elaborar, practicar y aplicar esquemas tácticos.**

▪ **Interpretar, practicar y aplicar esquemas tácticos.**

▪ **Cooperar y oponerse de acuerdo a esquemas tácticos provistos.**

- * Elaborar y utilizar códigos de comunicación y contracomunicación motrices en esquemas tácticos.
- * Anticipar situaciones de juego en relación con acciones propias, de compañeros y oponentes.
- * Practicar y analizar técnicas deportivas.
- * Practicar y analizar técnicas deportivas en situaciones de juego.
- * Seleccionar y/o adecuar técnicas deportivas en función de exigencias tácticas.
- * Analizar y evaluar tareas y dinámicas de equipo y grupo.
- * Explorar el desempeño en puestos y funciones específicos en equipos deportivos.
- * Analizar y evaluar actuaciones y resultados en competencias deportivas.
- * Planificar, organizar y ejecutar eventos y competencias deportivas.

CONTENIDOS CONCEPTUALES

* Las capacidades motoras: principios, métodos y técnicas de entrenamiento en relación con objetivos de salud.

* Destreza, habilidad y condición física.
Importancia para el desenvolvimiento personal.
Capacidades motoras condicionales y coordinativas.

* Entrenamiento y aprendizaje motor.
Factores, métodos y técnicas que favorecen el desarrollo de destrezas, habilidades y capacidades motoras.

* La buena postura.
Estática.
Dinámica pre-activa y referencial.
General.
Específica.
Conciencia postural. Cuidados.
Las posturas inconvenientes: evitación, compensación, corrección.

* Tono muscular y movimiento.
Contracción tónica y fásica.
Contracción concéntrica y excéntrica. Cuidados. Fenómeno de Valsalva.
Contracción, descontracción, relajación.
Núcleos articulares y sinergias musculares.
Aparato músculo-esquelético.
Crecimiento óseo.
Comportamiento articular.

* Ejercicio, salud e higiene.
Hábitos, condiciones y prevenciones.
Acciones convenientes e inconvenientes.
Anabólicos, estimulantes y musculación. Riesgos y perjuicios.
Salud y factores de riesgo: alimentación, nutrición, anorexia, bulimia, estrés, adicciones, etc.

* La actividad física y el proyecto vital.

* Sistemas orgánicos y energéticos.
Estructura y funcionamiento.
Sistema cardiocirculatorio y respiratorio.
Sistemas energéticos: fosfágeno (no aerobio); glucólisis (anaerobio); oxidativo (aerobio).

* Gimnasia, expresión y música.

CONTENIDOS PROCEDIMENTALES

- Planificar el entrenamiento personal.
- Programar tiempos de actividad física en la agenda semanal: periodización.
- Sistematizar actividades y formas de entrenamiento en la planificación del entrenamiento personal.
- Seleccionar actividades y formas para desarrollar la velocidad de reacción, aceleración, máxima, y la potencia y capacidad aeróbicas.
- Seleccionar ejercicios y técnicas para desarrollar elasticidad y elongación muscular y movilidad articular.
- Testificar y evaluar el entrenamiento personal.
- Integrar capacidades, habilidades y destrezas en el entrenamiento personal.
- Utilizar posturas y ejercicios compensatorios.
- Seleccionar, aplicar y evaluar formas de corrección de defectos posturales.
- Diferenciar matices y calidades de movimiento.
- Controlar grados de tensión-relajación en ejercicios de fuerza, flexibilidad, resistencia, velocidad, agilidad, etc.
- Seleccionar ejercicios y cargas para desarrollar fuerza y resistencia muscular.
- Diferenciar y utilizar tipos de contracción muscular.
- Controlar la alternancia contracción-descontracción en sinergias musculares.
- Identificar, utilizar y funcionalizar sinergias musculares.
- Seleccionar, aplicar y evaluar técnicas de relajación muscular.

- **Seleccionar, aplicar y evaluar formas de aprendizaje de destrezas y habilidades.**
- **Explorar, crear, analizar movimientos expresivos, utilitarios, etc.**
- **Activar sistemas orgánicos y energéticos.**
- **Regular la respiración en el esfuerzo.**
- **Regular intensidades de esfuerzo.**
- **Seleccionar y/o crear secuencias rítmicas con soporte musical.**
- **Elaborar coreografías.**

BLOQUE 3: LA VIDA EN Y CON LA NATURALEZA

CONTENIDOS CONCEPTUALES

- * Formas de vida en la naturaleza.

Campamentos, "vivacs", refugios, cabañas, etc.
Programación. Organización. Seguridad.

- * Actividades en la naturaleza.

Actividades de subsistencia y placer.
Juegos, deportes, *raids*, marchas, ascensos, descensos, etc.
Trabajos: provisiones, cocina, limpieza, agua, leña, etc.

- * Medio ambiente.

Reconocimiento: geografía, topografía, meteorología, etc.
Preservación: construcciones, desperdicios, fuegos, etc.

- * Equipos: carpa, equipajes, herramientas, etc.

- * Orientación.

Cielo, estrellas, vientos, puntos cardinales, etc.
Mapas, planos, etc.

- * Naturaleza y deporte.

Los deportes en la naturaleza.
Deporte y aventura.

- * Naturaleza y tiempo libre.

CONTENIDOS PROCEDIMENTALES

- * Programar y organizar formas de vida en la naturaleza.

- * Seleccionar lugares en función de las formas de vida en la naturaleza y objetivos propuestos.

- * Preparar equipos, provisiones, herramientas etc., en función de las necesidades y objetivos considerados.

- * Programar y ejecutar actividades en la naturaleza en orden a las posibilidades ofrecidas por los lugares seleccionados y a los objetivos propuestos.

- * Relevar las características naturales y sociales del medio elegido.

- * Prever y evaluar riesgos y formas de afrontarlos.

- * Construir infraestructuras necesarias a la forma de vida en la naturaleza y/o actividades programadas sin dañar el medio ambiente.
- * Organizar y distribuir las tareas de aprovisionamiento, seguridad, higiene, preservación, etc. inherentes a la forma de vida en la naturaleza seleccionada.
- * Seleccionar espacios de asentamiento y/o actividades según criterios de seguridad y protección, fuentes de aprovisionamiento, etc.
- * Construir, encender, mantener y apagar fuegos considerando recaudos de seguridad, preservación, etc.
- * Utilizar conocimientos y técnicas de orientación con medios naturales.
- * Utilizar brújulas y otros instrumentos de orientación.
- * Practicar deportes en la naturaleza sin dañar el medio ambiente.
- * Programar el tiempo en función de las necesidades de subsistencia y placer.

BLOQUE 4: PROCEDIMIENTOS GENERALES

- * Practicar normas de higiene corporal y postural.
- * Elaborar y sistematizar formas y técnicas de preparación orgánica, artromuscular y psíquica.
- * Elaborar y sistematizar actividades y técnicas de recuperación y estabilización de funciones corporales y orgánicas.
- * Prever y prevenir riesgos en la práctica de actividades físicas, lúdicas, deportivas, en la naturaleza, etc.
- * Elaborar y sistematizar actividades, formas y técnicas de aprendizaje motor.
- * Seleccionar y/o construir y aplicar tests de condición física y habilidad motriz.
- * Regular y distribuir el tono muscular.
- * Controlar, grados de tensión-relajación en las actividades físicas, lúdicas, deportivas, en la naturaleza, etc.
- * Integrar capacidades condicionales, coordinativas, imaginativas y técnicas de movimiento en la resolución de situaciones motrices.
- * Ajustar técnicas de movimiento generales y específicos a los requerimientos de las situaciones.
- * Ajustar posturas a los requerimientos de las situaciones.
- * Discutir problemas de tarea y dinámica grupales.
- * Articular tareas y dinámicas grupales.
- * Regular la energía corporal en orden a su economía y a la calidad del movimiento.
- * Integrar y ajustar patrones de habilidad y destreza motora a la acción en situaciones gimnásticas, lúdicas, deportivas, etc.
- * Identificar lesiones.
- * Practicar técnicas de primeros auxilios.
- * Gestionar, programar y organizar actividades comunitarias ligadas a la promoción de la salud y la recreación.
- * Investigar las relaciones entre la salud, la higiene y el ejercicio regular.

BLOQUE 5: ACTITUDES GENERALES

Actitudes relacionadas consigo mismo

- Valoración del propio cuerpo.
- Respeto por sí mismo y por su propia aptitud corporal y motriz.
- Apreciación de los propios límites y posibilidades corporales y motrices.
- Afán de superación de los propios límites corporales y motrices.
- Contracción al esfuerzo corporal.
- Valoración del propio esfuerzo corporal.
- Disfrute de la actividad corporal y motriz.
- Actitud de vida sana y actividad corporal.
- Valoración de la disposición de sí mismo en plenitud de acción y expresión motoras.
- Autonomía social, moral, corporal y motriz.
- Autodominio.
- Programación, planificación, orden.

Actitudes relacionadas con los otros

- Respeto por los otros y por sus límites y posibilidades motrices.
- Cooperación motriz.
- Juego limpio.
- Valoración del esfuerzo grupal.
- Armonización del propio rol y la propia función en bien del grupo.
- Participación grupal y social.
- Pertenencia grupal y social.
- Solidaridad y responsabilidad motrices.
- Disposición para aprender habilidades y destrezas motrices con otros.

Actitudes relacionadas con el medio ambiente

- Actitud de respeto y cuidado de la naturaleza.
- Espíritu de aventura.
- Prudencia y decisión ante riesgos y dificultades de la naturaleza.
- Disfrute de la naturaleza y de la actividad en contacto con ella.

Actitudes relacionadas con el conocimiento

- Espíritu de investigación motriz.
- Espíritu crítico frente a los datos relativos a las actividades corporales y motrices, sus beneficios, etc.
- Valoración estética de las realizaciones corporales y motrices.
- Disposición a la creatividad y/o la inventiva motriz.
- Interés por la eficiencia motriz.
- Disposición para aprender destrezas y habilidades motoras.
- Disposición crítica para con las propias actuaciones corporales y motrices.

Actitudes relacionadas con el espíritu lúdico

- Disponibilidad lúdica.
- Actitud de buen jugador.
- Disposición para jugar con otros.
- Disposición para acordar reglas.
- Disposición para aceptar reglas.
- Disposición para respetar reglas.
- Tolerancia y serenidad en la victoria y la derrota.
- Desinhibición motriz.

V. BIBLIOGRAFIA

REPUBLICA ARGENTINA - LEY FEDERAL DE EDUCACION Nro. 24.195

CONSEJO FEDERAL DE CULTURA Y EDUCACION DE LA REPUBLICA ARGENTINA, Recomendación Nro. 26/92, noviembre, 1992.

CONSEJO FEDERAL DE CULTURA Y EDUCACION DE LA REPUBLICA ARGENTINA, Orientaciones Generales para acordar Contenidos Básicos Comunes (Documentos para la Concertación, Serie A Nro. 6), diciembre, 1993.

CONSEJO FEDERAL DE CULTURA Y EDUCACION DE LA REPUBLICA ARGENTINA, Propuesta Metodológica y Orientaciones Generales para acordar Contenidos Básicos Comunes (Documentos para la Concertación, Serie A Nro. 7), diciembre, 1993.

Diseños Curriculares Provinciales y de la Municipalidad de la Ciudad de Buenos Aires.

GOMEZ, Raúl H.: "Propuesta de Contenidos Básicos Comunes para el área de Educación Física en la Educación Polimodal", Ministerio de Cultura y Educación de la Nación, 1994.

PROGRAMA NACIONAL DE EDUCACION FISICA, DEPORTES Y RECREACION, Dirección Nacional de Gestión de Programas y Proyectos, Ministerio de Cultura y Educación de la Nación: "Propuesta de Contenidos Básicos Comunes - Area Físico- deportiva - Educación General Básica.