

10007.00.200

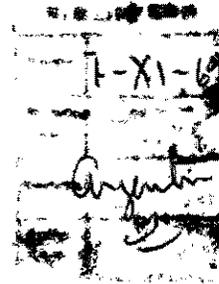
Foll
372.879.6
1

M480

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	011 480
SIG	4011 372.879,6
ED	1

CARPETA TECNICA.

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

EJ. 1 07003

CENTRO NACIONAL
DE DOCUMENTACION E INFORMACION EDUCATIVA
C/ DEBYA 55 Buenos Aires Rep. Argen.

LAS HERAS 2191-BUENOS AIRES- JULIO DE 1969

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.
- Carrelación de las actividades de Educación Física con los objetivos específicos, por ciclos y niveles.

Comprende:

<u>Ciclo Pre-escolar.</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 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 (resultado: educación física insuficiente) tom-poco, y esto es grave, la educación general puede lograr su integralidad 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 todo 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 utilizaron para su elaboración. El esfuerzo de estos profesores debe ser reconocido, y estamos seguros 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 Romosanta 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 Dalla, Simón Silvestrini, Horacio Santucci, Alberto Robles, Elba González, Carlos Raris, Irene Lazzati así como las Inspectoras Ana Elva Villar y Sra. Elda Supital de Calamba.

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 (Cop. "Objetivos").
- "Proyecto de Reforma del Sistema Educativo Argentino" - Secretaría de Estado de Cultura y Educación" 1969.
- "Síntesis sobre niveles gimnásticos" Material organizada 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:

Primer nivel: 4, 5 años.

* Ciclo elemental:

Segundo nivel: 6, 7 y 8 años.

Tercer nivel: 9, 10 años.

* Ciclo intermedio:

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 o 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 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 ofrezca una experiencia educativa total y unitario, 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 psíquico 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 apartados 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 todas 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, acrecentamiento 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 Formación 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 completas y condicionados a exigencias socio-culturales.
- El desarrollo de la capacidad operativa del niño en movimiento y la obtención de resultados positivos. Ligada 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 tonicidad muscular, contrarrestando la predisposición al hábito asténico, tonificando:
 - * 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, tratar, correr, cambiar rápidamente de dirección y esquivar durante lo carrero, 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 pensión, arrojar, recibir, posar, rechazar, cargar, levantar, etc.

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

- 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 psicosomático 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 a 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, atlética 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 a/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 obligatoria)

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 perfectibles, e incluso asumen un carácter físico diferente en el proceso de madurez del educando.
- 2 - Las Formas básicas secundarias (trepar, traccionar, empujar, transportar, arrojar, 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 los "Haceres físicos o destrezas". Esto 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 único 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, cositos y puentes suspendidos, escaleras, tablones.

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

4 - Ejercicios contruídos.

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 ocuer

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, coracol, festón.

2 - Formas básicas secundarias.

Subir, bajar, trepar, descender, empujar, traccionar, arrojar, posar, 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, cojones, escaleras, troncos de equilibrio, bancos, tabloneros, planos inclinados, sogas para trepar, barras fijas, (barandos, caños), anillas bajas.

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

4 - Ejercicios contruïdos.

Forma global, preferentemente objetivados.

Ejercicios de movilidad general.

Fuerza para abdominales, dorsoles.

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 uno de estas formas de actividad.

Juegos de

correr.

Carrera de ida y vuelta en masa.

Persecución: "quitarle la cola al zorro". (todos persiguen a uno).

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

Persecución por equipos: "el patrón de la vereda".

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

Juegos de

saltar

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 notable?
<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: pasar de un sector a otro reptando, rolando o rodando (sobre colchoneta o césped).
<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 las "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, ligerito, 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 distintas 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 compañeras 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, cajones, mástiles, sogas, paralelas, 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 contruídos.

(con y sin elementos)

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

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 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.

Caminando 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 progresiva.

Juegos de trepar

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

Persecución: colgado para salvarse de ser tocado.

Juegos de luchar, empujar, traccionar

Por equipos: cinchoda (con y sin elementos).

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

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

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 mencionadas en correr.

Haciendo puntería o gol.

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

Juegos de transportar

Individual

Por parejas, tercetos.

Pequeños grupos, equipos.

Transportando elementos a un compañero.

Predeportivos:

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

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

Ejemplo: Hándbol

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

Forma de juego: relevo de hileras enfrentadas.

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

Elementos: una pelota chica y dos clavos.

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

Exigencia técnica: voltear la clava con tiro sobre hombro.

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

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

6 - Actividades rítmicas.

- 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 compañeros, pequeños grupos, etc.
- Juegos para desarrollar el sentido auditivo y la capacidad de representar sonidos mediante movimientos.
- Buscar el reconocimiento de distintos compases: 2/4, 3/4, 4/4 mediante juegos.
- Reconocimiento entre pulso y acento; compás y frase, mediante ejercitaciones combinadas.
- Buscar el ritmo básico de distintas palabras o frases.
- 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.

Combinar, 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; distintas tamaños de pelotas.

Distancia y puntería.

En aparato y colchonetas.

Roles adelante y atrás; largo y corto.

Vertical sobre manos. Yuste. Rondó.

Con compañeros, 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, aros, pelotas, pelotas pesadas.
 Desarrollo de los técnicas básicas de los movimientos gimnásticos: balanceos, conducción del movimiento en diferentes tipos: rectilíneos, curvilíneos, transmisión de los movimientos de onda. Equilibrios, apoyos, pasaje 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".

<u>de correr</u>	Con 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.
<u>de saltar</u>	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.
<u>de lanzar</u>	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: compañeros, objetos.

Carrero de pasta, de velocidad, de cincuenta metros.

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

Lanzamiento de pelota de softball, 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".

<u>Lanzar</u>	Con carrera previa y sobre hombro. "Bombardeo y esquivar".
<u>Recibir</u>	"Balón" por zonas, con tres pasos intermedios.
<u>Golpear</u>	Relevo de dos hileras. Un grupo pasa, el otro golpea dentro de una zona, tratando de hacer gol o voltear clavos.
<u>Dribling</u>	En hileras enfrentadas: recibir, llevar en dribling, dar tres pasos finales y entregar al compañero de la hilera de enfrente.
<u>Puntería</u>	Tirar a un blanco numerado, por zonas, sumando puntos.
<u>Defensa y ataque</u>	Das contra das. Tres contra tres.

"Destreza total" o "Deporte reducido".

- a) lugar propio o semejante al del deporte. Potos de juego, marcado áreas de arquero.
- b) elementos propios o semejantes a los del deporte: pelota de hándbol. Dos compañeros sostienen un bastón, arco móvil.
- c) reglas propias o adaptadas al deporte: pasar con una mano sobre hombro. Recibir con dos. Posición de defensa con brazos en alto.

El gol se convierte embocando la pelota en el arco móvil. Este puede estar formado por 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 retrayéndose.
- Incorporación de la idea de Canon rítmico y de movimiento.
- Búsqueda de la estructura básica de movimientos simples.
- Utilización de elementos (pelotas, clavos) como acompañamiento de movimientos.
- Trabajo 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 - Notación

- 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.
- Caminatas.
- Colonias de vacaciones.
- Campamentos.

9 - Actividades atléticas.

- Carreras cortas.
- Carreras de resistencia.

- Vallas.
- Postas.
- Salto 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 "reducida".

Utilizando las destrezas adquiridas llevarlos 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.
- Básquetbol.
- Sóftbol.
- Voleibol.
- Rugby, etc.

CICLO INTERMEDIO

- Quinto nivel. 13 a 14 años.

Gimnasia

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 elásticas 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 sobrepeso, 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.

Correr

Educación de la toma y el rechazo del peso del cuerpo y el trabajo elástico de piernas; educación del braceo.
Trote con extensión alternada de tobillos (punta, planta, talón) en el lugar, avanzando, retrocediendo y girando.
Trote flexionando pierna suelta atrás, avanzando y retrocediendo. Trabajo individual y por parejas.
Trote extensión alternada de tobillos; trote flexionando piernas atrás; avanzando y carrera.
Carrera libre individual o por grupos; en línea recta y en curvas.
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).
Saltos largos continuados con un paso intermedio.
Ejercitaciones de saltos en tercetos. Ejemplo: salto tijera, con piernas separadas en el aire; rebotes y elevación de rodillos al pecho, con los apoyos rítmicos correspondientes.
Dos compañeros dan apoyo.
Saltos sobre una cuerda, desde un cojón, usando una tapa de cojón como trampolín; usando el cojón como obstáculo.

Para los varones:

Se agregan:

Formas de saltos libres picando con uno a dos piernas, usando el ritmo de tres pasos de entrada.
Saltos con giros en el aire, picando sobre una tapa de cojón en altura y en profundidad.
Pasos y saltos sobre obstáculos fijos, barras horizontales, troncos de árboles, etc.
Saltos sobre cojón.

4 - Ejercicios contruídos.

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 significan una técnica de apoyo para llegar a dominar las formas de movimiento libremente contruídas.

- | | |
|----------------|---|
| <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, retropulsión, circunducción. |
| | 4) Apoyos, flexiones, extensiones de brazos. |
| | 5) Movimientos conducidos de brazos. Elevación y descenso en curva (codo-mano). |

- 6) Flexiones elásticas de piernas (resorte). Medias flexiones y flexiones profundas. Combinaciones.
- 7) Localizaciones de tobillos. Flexión, extensión, circunducción.
- 8) Saltitos de elasticidad y coordinación. Piernas y pies. Combinaciones.
- 9) Tensión y relajación de piernas. En posición decúbito dorsal.
- 10) Balanceos de piernas; anteroposterior, oblicuo y circunducción. Combinaciones con desplazamientos simples.
- 11) Flexiones profundas, lentas de piernas.
- 12) Extensiones de piernas, al frente, en posición sentada. Trabajo con ayuda de manos.
- 13) Trabajo combinado de salto y extensión de piernas, desde cuclillas, con apoyo en tapa de cajón, banco sueco o con ayuda de compañero.
- 14) Combinaciones de brazos y piernas; con cambios de frente y desplazamientos sencillos.

Tronco.

- 1) Localizaciones cabeza y cuello: flexión, rotación, circunducción.
- 2) Localización columna dorsal. Movilidad y fuerza.
- 3) Localización pelvis. Retroversión y anteversión. (posiciones bajas y altas).
- 4) Tensión y relajación de tronco al frente.
- 5) Flexiones y extensiones de tronco al frente.
Enseñanza de grandes extensiones de tronco con acentuación dorsal.
Flexiones y extensiones continuadas lentas desde posición arrodillada, sentado en talones, en posición de banco.
- 6) Flexiones, extensiones laterales de tronco, acentuación de trabajo en región dorsal y lumbar. Combinaciones simples con movimientos de brazos y piernas. Desplazamientos sencillos.
- 7) Rotaciones de tronco; acentuación dorsal y lumbar.
Práctica de los movimientos indicados 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: arrodillada en talones; de pie (angular) realizar extensiones elásticas dorsales y contracciones dorsales.
En posición sentada decúbito ventral, piernas flexionadas; contracción dorsal.

3 - Haceres físicos o destrezos.

Para varones.

Colchoneta:

- Zambullida y roll.
- Roll con salida a una pierna, pique sobre la misma y roll.
- Roll atrás, salida sobre una pierna, pique sobre la otra, zambullida y roll.
- Combinaciones simples de roll adelante y atrás.
- Vertical y roll.
- Vertical y batecido 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 flock.

Barras y paralelos

Iniciación de ejercicios de balanceos y apoyo.

Cajón.

Longitudinal

- Roll con salida en extensión y zambullida y roll sobre colchoneta.
- Saltar a cuclillas y volteos de espalda sobre extremo distal.

- Rango pierna por afuera, con tronco extendido.
- Pasaje en el extremo proximal.

Transversal:

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

Oblicuo:

- Pasaje oblicuo en tijera.

Para las niñas.

Colchonetas.

- Combinación de roles.
- Vertical y roll, con ayuda. Entrada salticando.
- Galope lateral y media luna. Simple y por compañeras.
- Por compañeras enfrentadas. Avance y retroceso salticando a vertical.
- Vertical, bajar, ir salticando hacia el otro lado y vertical.
- Dos medias lunas continuadas.
- Mortera 1 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 manos adelante y caída a un costado (izquierdo y derecho).
- Cuclillas, apoyo de manos adelante y rango.
- Cuclillas, apoyo de manos adelante sobre el borde lateral 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 juntos (con dos cajones paralelos).
- Pasaje por el medio con dos compañeras que ayudan sosteniéndola por los brazos.
- Cuclillas y roll adelante.
- Roll directo picando en una tapa.
- Roll directo picando en el piso.
- Roll atrás, desde sentada en la tapa.
- Roll atrás montada previamente en el extremo del cajón.
- Montar el cajón y mediante el movimiento pendular de una pierna (la que monta) quedar en posición decúbito ventral (apoyo de abdomen en el cajón); desde allí roll adelante sobre colchoneta.
- Conejo en posición "c" bolita.
- Conejo en posición "b" carpa, pisando el cajón primero, luego directamente.
- Con carrera oblicua, picando con un pie, salto tijera cayendo con un pie primero y luego con el otro.
- Idem, salto escuadra, pasando con piernas juntas.
- Pasaje de flanco, apoyando el pie arriba sobre el cajón pasando el de abajo flexionado, buscando primero el suelo.
- Cuclillas, caminar y extensión.
- Cuclillas y extensión.
- De pie sobre la tapa del cajón, vertical en el otro extremo y caído 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 pandero sobre estructuras dados.
- Utilización del ostinato.
- Pasos de baile: vals con giro mazurka.
- Trabajo de creación utilizando elementos; creación de ritmo y movimiento.
- Trabajo con instrumentos diferenciando los distintos calidades de sonidos (parche, madera, metal) y su aplicación

- a distintas calidades de movimientos
- Pasaaje de pulso y acento por grupos.
- Pasaaje de pulsos utilizando la subdivisión de los mismos (en pequeños grupos).
- Pasaaje 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 media 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 tranco. 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 "coliforniano", aprendizaje mediante progresión elemental para el dominio de la técnica básica del estilo.

6) Lanzamientos (totales o con impulso).

- a: de pelotas livianas (sóftbol, béisbol) y bastones, clavos, etc., para el dominio elemental de la técnica de la jabalina.
- b: de pelotas pesadas (medicine-ball) o de bolsitas conteniendo arena, para el dominio de la técnica básica de bala.
- c: con aros, cubiertas pequeñas, movimiento de arrojo circular. Iniciación del lanzamiento 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 la técnica.

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

OBSERVACION GENERAL: El trabajo debe tener características de totalidad en su realización con contenido recreativo y con participación masiva y total de los alumnos.

Estimular la competencia y superación mediante la realización de competencias por equipos y de suma de resultados o de términos medios.

10 - Deporte.

Para los varones.

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

Para las mujeres.

- Pelota al Cesto.
- Sóftbol.
- Voleibol.

Básquetbol.

- 1) Manejo de la pelota:
a: posiciones fundamentales.
toma y recepción de la pelota.
- 2) Pases. Posiciones fundamentales:
a: posición del cuerpo.
b: realización y apoyo.
c: recepción.
Tipos de pases:
a: pase de pecho.
b: pase con una mano sobre hombro.
c: pase sobre cabeza.
d: pase de pique.
Velocidad del pase.
- 3) Lanzamientos. Posiciones fundamentales:
a: relajación.
b: apoyo.
c: lanzamiento de pecho.
d: lanzamiento con una mano en posición fija.
e: lanzamiento con una mano con desplazamiento (bandeja).
f: tiro libre.
- 4) Dribling.
Posiciones fundamentales.
a: dribling alto y bajo.
b: cambio de mano.
c: cambio de velocidad y detención.

- 5) Pivote.
Posiciones fundamentales.
a: defensa de la pelota.
b: pivote adelante y atrás.
c: ritmo de dos tiempos.
- 6) Fundamentos de acción individual en:
Defensa
a: posición fundamental.
b: colocación.
c: distancia de marcación.
Ataque
a: posición fundamental.
b: dirección de ataque.
c: el retorno a la defensa.
d: cambio de marca.
e: saber esperar y ganar la posición del defensor.

- 7) Fundamentos de coordinación colectiva.
En defensa:
a: el retorno a la zona defensiva.
b: la defensa del tablero.
c: defensa de 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 segunda 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 monos y pose 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 arrajar la pelota.

a: en péndulo.

b: sobre el hombro.

c: de lanzamiento.

3) Manera de recibir la pelota.

a: de un pose.

b: de aire.

c: por 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 "colocación").

7) Tests.

Pelota al Cesto.

- 1) Tama y recepción de la pelota.
- 2) Elementos técnicos individuales y fundamentales del juego.
- 3) Pases.
 - a: sobre el hombro.
 - b: de abajo o de alcance.
 - c: de costado.
 - d: cacheteo.
 - e: de gancho.
- 4) Lanzamientos al 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 colectivo en defensa, pase, ataque.
- 8) Juego: distribución del equipo en ataque, pases, defensas.

Juego progresivamente formal, con las exigencias técnicas y reglamentarias.
- 9) Tests.

Voleibol.

Gestos fundamentales.

- 1) Posiciones básicas: mediana y bajo.
- 2) Desplazamientos.
 - a: en distintas direcciones.
 - b: con distintas velocidades; con inmediata adaptación 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. | 6 - Actividades rítmicas. |
| 2 - Formas básicas secundarias. | 7 - Natación. |
| 3 - Haceres físicos o Destrezas. | 8 - Vida en la naturaleza. |
| 4 - Ejercicios contruídos. | 9 - Actividades atléticas. |
| 5 - Juegos. | 10 - Deporte reducido y Deporte. |

Correlación 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.

372.879.6

372.363

estados

estados

doc

N° 1457

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