



CONSEJO NACIONAL DE EDUCACION

024 920 8

371.2

A 37 li

LINEAMIENTOS CURRICULARES DE EDUCACION FISICA

SEPARATA DEL CURRICULUM DE 1º A 7º GRADOS
Y NIVEL PREESCOLAR

BUENOS AIRES

1 9 7 6

LINEAMIENTOS CURRICULARES DE EDUCACION FISICA

Objetivos Generales

Son aquellos que se logran a través de la acción educativa escolar y a los que contribuye en especial la educación física.

Objetivos específicos

Son aquellas metas educativas que se logran mediante las actividades físicas y que se refieren a:

- A) Formación física básica
- B) Educación del movimiento
- C) Rendimiento
- D) Creatividad

- A) Formación física básica. Comprende: formación corporal, funcionamiento orgánico, alineación postural. Significa: el logro de un adecuado desarrollo armónico, referido al cuerpo; de capacidad funcional, en relación a las funciones del organismo; y de capacidad motora, referida al movimiento (aptitud física básica).
- B) Educación del movimiento. Significa: desarrollar, afinar la capacidad motora del alumno perfeccionando sus esquemas de movimientos, enriqueciéndolos con nuevas experiencias motrices. Se relaciona con la ajustada acomodación y adecuación del movimiento con referencia al tiempo, al espacio y a los objetos circundantes.
- C) Rendimiento. En el nivel primario significa mejorar la capacidad de esfuerzo; que el educando pueda vivenciar y constatar sus logros progresivos. Ligado a esto, la satisfacción de ver el esfuerzo gratificado por el hecho real, concreto, medible de un resultado; la comprobación de la propia realización. Esto significa que paralelamente al proceso de desarrollo (crecimiento, madurez, aprendizaje) se produce la modificación, acrecentamiento y perfeccionamiento de aspectos técnicos, apoyados por el mayor nivel de desarrollo de las cualidades físicas básicas, lo que determina mejores logros en la actividad (aumento de la capacidad de esfuerzos, logro de resultados).
- D) Creatividad. Significa la capacidad de expresarse a través del movimiento. El logro de este objetivo depende, en gran medida, del clima de trabajo en la clase, en cuanto favorezca la libre iniciativa, la encauce y la estimule; permita el trabajo realizado con naturalidad, espontaneidad, libertad; vigore las bases técnicas y la situación psicológica apropiada para que la capacidad expresiva y creadora de los educandos se manifieste en el movimiento en las más variadas situaciones del proceso enseñanza-aprendizaje.

Debe comprenderse que, si bien se refieren a diversos aspectos de la educación física, integran una totalidad.

En las actividades físicas pueden expresarse con simultaneidad pero en función del objetivo propuesto y de la sistematización de la actividad del acontecimiento se colocará en particular sobre algunos de ellos.

Las variantes de la formulación de los objetivos de ciclo y de grado dependen:

- del tiempo que se le asigne a la materia;
- de las instalaciones y elementos aprovechables de la escuela donde se imparte la enseñanza, lo que determinará en gran medida el juego de posibilidades del programa que se prepare (patio de la escuela, campo de deportes, pista de atletismo, pileta de natación);
- del material didáctico con que se cuente;
- de la capacidad y preparación de los docentes de la escuela que tengan a su cargo la enseñanza.
- del grado de aptitud física del grupo; esto es, cuando los alumnos no tuvieran la preparación adecuada a su edad por falta de aprendizaje y práctica previa, los objetivos se deberán formular respondiendo a su grado de aptitud física.

Los objetivos generales y específicos se enuncian en las páginas siguientes:

- I) 1, 2, 3er. grados
- II) 4 y 5to. grados
- III) 6 y 7mo. grados
- IV) Nivel preescolar

I) 1, 2, 3er. grados

Objetivos generales

1. Satisfacer la necesidad de movimiento.
2. Desarrollar la coordinación motora.
3. Lograr el dominio de acciones naturales básicas: caminar, correr, saltar, lanzar, trepar, suspenderse, balancearse, empujar, traccionar, etc.
4. Desarrollar y completar su esquema corporal.
5. Adquirir hábitos adecuados que permitan el cuidado de la salud.
6. Adquirir hábitos y actitudes de cordialidad, cortesía, cooperación, responsabilidad, justicia y autodisciplina.
7. Adquirir dominio emocional en el juego.

Objetivos específicos

- A. Formación física básica: (formación corporal, funcionamiento orgánico, alineación postural)
- A 1. Adquirir el hábito de una buena postura (de un modo funcional).
 - A 2. Desarrollar la capacidad de utilizar la fuerza corporal en forma parcial o total.
 - A 3. Aumentar la resistencia orgánica mediante un intenso trabajo físico que estimule la actividad funcional.
- B. Educación del movimiento:
- B 1. Desarrollar la capacidad motora general
 - B 2. Desarrollar y afianzar las coordinaciones gruesas y finas.
 - B 3. Afianzar la estructuración tempo-espacial por el enriquecimiento de las experiencias de movimientos.
 - B 4. Lograr la educación del ritmo en el movimiento.
 - B 5. Iniciarse en la práctica de la relajación consciente de la musculatura.
- C. Rendimiento
- C 1. Capacitarse para el dominio y utilización de todas las formas básicas primarias y secundarias incrementando la resistencia, la velocidad, la reacción, la potencia.
- D. Creatividad
- D 1. Desarrollar la capacidad de expresión y de creación a través de las formas primarias y secundarias, por el manejo del cuerpo de un modo espontáneo, libre, intenso, individualmente y por compañeros.
 - D 2. Adquirir capacidad para resolver problemas de movimiento, brindando el maestro situaciones en las cuales los niños realicen la actividad por su iniciativa (a través de la solución de problemas de movimiento)

II) 4 y 5to. grados

Objetivos generales

1. Enriquecer las experiencias de movimientos que consoliden la estructuración tempo-espacial.
2. Desarrollar la capacidad de apreciación de la buena ejecución, la técnica correcta y las vivencias de las buenas formas de movimiento.
3. Satisfacer y encauzar el espíritu lúdico.
4. Adquirir y/o acrecentar la capacidad de cooperación en trabajos de grupo y de equipos.
5. Adquirir y/o conservar hábitos adecuados que permitan el cuidado de la salud.
6. Afianzar hábitos y actitudes de cordialidad, cortesía, justicia, responsabilidad y autodisciplina.
7. Mantener el dominio emocional en el juego.

Objetivos específicos

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

A) Formación Física básica

- A 1. Obtener una buena alineación postural (de un modo funcional)
- A 2. Incrementar la fuerza general y su utilización
- A 3. Mejorar la elasticidad y movimiento articular.
- A 4. Aumentar el vigor orgánico; favorecer el desarrollo de las funciones respiratoria y circulatoria.

B) Educación del movimiento

- B 1. Ampliar el campo de acción motora favoreciendo el desarrollo de la coordinación.
- B 2. Acrecentar las vivencias de movimiento rítmico.
- B 3. Acrecentar las vivencias del movimiento del cuerpo, en relación con el espacio, en-

riqueciendo las vivencias en relación con el esquema corporal.

C) Rendimiento

- C 1. Adquirir capacidad para autoevaluarse a través de las actividades físicas.
- C 2. Vivenciar y utilizar económicamente las mecánicas corporales básicas: flexiones, extensiones, rotaciones, balanceos, traslado del peso del cuerpo, etc.

D) Creatividad

- D 1. Adquirir la capacidad de expresión y de creación por medio del cuerpo.
- D 2. Lograr un estilo personal en el movimiento con formas que satisfagan.
- D 3. Resolver las situaciones que se crean constantemente en la práctica deportiva.

III) 6 y 7mo. grados

Objetivos generales

1. Sistematizar las experiencias referentes al tiempo y al espacio.
2. Consolidar hábitos que permitan el cuidado de la salud y del bienestar físico en general.
3. Adquirir la capacidad de apreciar la belleza en el movimiento a través de vivencias físicas.
4. Consolidar su dominio emocional en el juego.
5. Desarrollar aptitudes favorables y habilidades para el empleo adecuado del tiempo libre.
6. Desarrollar su personalidad, su actitud de responsabilidad y su espíritu de superación.

Objetivos específicos

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

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

A) Formación física básica

- A 1. Mejorar la postura estática y dinámica como resultado de la buena tonicidad de los músculos del tronco, de los brazos y de las piernas.
- A 2. Desarrollar e incrementar la fuerza muscular de los diferentes grupos musculares, en general.
- A 3. Acrecentar el vigor funcional (entrenamiento de la función cardio-pulmonar a fin de lograr resistencia funcional).
- A 4. Desarrollar mediante la labor gimnástica, atlética, deportiva, las cualidades físicas de fuerza, destreza, resistencia, equilibrio, coordinación, velocidad, reacción.
- A 5. Afianzar los hábitos higiénicos para el cuidado de la salud.

B) Educación del movimiento

- B 1. Afinar la capacidad motora.
- B 2. Perfeccionar el juego de coordinación de los diferentes grupos musculares que rigen los grandes movimientos.
- B 3. Lograr habilidad y seguridad para realizar las estructuras de movimiento en el tiempo en el espacio.
- B 4. Perfeccionar la práctica de la relajación consciente de la musculatura.
- B 5. Reelaborar el esquema corporal.
- B 6. Lograr el ritmo personal más adecuado a las condiciones mecánicas individuales.

C) Rendimiento

- C 1. Utilizar la fuerza, resistencia, velocidad etc., con ajuste a los requerimientos de las diversas actividades.
- C 2. Mantener un nivel de eficiencia durante tiempos prolongados con resistencia a la fatiga.
- C 3. Lograr niveles mínimos mensurables referidos a las técnicas básicas de gimnasia, atletismo, deportes.
- C 4. Desarrollar la habilidad para realizar trabajo físico económico.
- C 5. Adaptarse a las reglas, técnicas y tácticas de los predeportivos y deportes de conjunto y a las exigencias del juego en común.

D) Creatividad

- D 1. Adquirir la capacidad de expresión y de creación por medio del cuerpo.
- D 2. Lograr un estilo personal en el movimiento con formas que lo satisfagan.
- D 3. Resolver las situaciones que se crean constantemente en la práctica deportiva.

LA EDUCACION FISICA EN EL NIVEL PRE ESCOLAR

OBJETIVOS ESPECIFICOS

A. Formación Física Básica; (formación corporal, funcionamiento orgánico, alineación postural.)

A. 1 - Adquirir el hábito de una buena postura (de un modo funcional)

A. 2 - Desarrollar la capacidad de utilizar la fuerza corporal en forma parcial o total, conforme a posibilidades.

B. Educación del movimiento;

B. 1 - Estimular el desenvolvimiento de la capacidad motora general.

B. 2 - Estimular y acrecentar la coordinación neuro muscular.

B. 3 - Lograr la ubicación en la estructuración tiempo-espacial.

B. 4 - Iniciar la educación del ritmo del movimiento.

B. 5 - Iniciar la práctica de la relajación.

C. Rendimiento;

C. 1 - Capacitarse para el dominio y utilización de todas las formas básicas primarias y secundarias incrementando la resistencia, la velocidad, la reacción, la potencia.

D. Creatividad;

D. 1 - Desarrollar la capacidad de expresión y de creación a través de las formas primarias y secundarias, por el manejo del cuerpo de un modo espontáneo, libre, intenso, individualmente y por compañeros.

D. 2 - Adquirir capacidad para resolver problemas de movimiento, brindando el maestro situaciones en las cuales los niños realicen la actividad por su iniciativa (a través de la solución de problemas de movimiento).

CONTENIDO MINIMOS Y TIPOS DE ACTIVIDADES

1, 2, 3er., Grados.

NOTA : Al efectuarse la planificación analítica, el desarrollo que corresponde a 1er. grado debe ser elaborado separadamente del que corresponde a 2do. y 3er. grados.

1.-FORMAS BASICAS PRIMARIAS Y SECUNDARIAS

Caminar, correr, salticar, galopar, retrocediendo, cambiando de dirección, de velocidad. Con distintos diagramas: espirales, diagonales, festón etc.

En bandadas, siguiendo a un guía, cambiando de guía, individualmente, en parejas, en tríos, etc.--

Sin elementos.

Con elementos: bolsitas, pelotas, bastones, aros de mimbre, cuerdas individuales, largas y circulares.
Saltar en largo, alto y profundidad. Variaciones. Gatear, cuadrupedia, tripedia, reptar. Subir y bajar. Empujar, traccionar en parejas y en grupos con bolsitas y pelotas. Tregar, suspenderse, balancearse, descender. Deslizarse. Apoyo.

2.- FORMAS DE MOVIMIENTO

- Naturales.

Sin elementos

Movimientos: dorsales, abdominales, de movilidad general.

Individuales, en parejas, tríos, etc.

Con aparatos:

Colchoneta, banco sueco, barra de equilibrio, cajón de salto, soga para tregar, barra fija.

Rodada y roll; zanabullida, apoyo, balanceo, suspensión, equilibrio estático y dinámico.

Con elementos.

Manejo de bolsitas, pelotas, aros, cuerdas, bastones, neumáticos. Coordinación ojo-mano. Lanzar, recibir, pasar, balancear, saltar, salvar, rebotar, flexionar, extender, rotar, relajar, contraer, etc.

Movilidad general, trabajo para brazos y piernas, dorsales, abdominales. Individuales y en parejas.

-Creativas

Canto mimado, ronda.

Articulación del canto y el movimiento. El canto, para favorecer y complementar el movimiento. Formación libre o en círculo.

Relato.

Motivar movimientos totales y parciales con narraciones producidas por el maestro y/o los alumnos, en una continuidad ininterrumpida de acciones naturales. Formación libre.

Movimientos espontáneos.

Libres, intensos. Sobre la base de formas básicas primarias y secundarias, por el manejo del cuerpo en un juego permanente de movimiento.

Crear y recrear, lograr respuestas al ritmo o al movimiento.

Presentación de problemas a resolver por el juego del movimiento del propio cuerpo. El alumno crea el movimiento, el maestro orienta a mejores formas de realización.

-Rítmico-expresivas.

Vivencia de ritmo y movimiento ejercitando las formas básicas primarias y secundarias mediante la utilización de un elemento de percusión. Métrica de cuatro y dos pulsos.

Respuesta al estímulo auditivo: velocidad, intensidad, pausa.

Acento y pulso. Frase rítmica. Eco rítmico.

Danzas folklóricas argentinas.

Vivencia del ritmo como movilidad de libre expresión.

Palmoteo, balanceo, desplazamiento.

Elementos: posición de los brazos, castañetas, paso valseado, deslizado, salticado.

Figuras fundamentales. Coreografías sencillas.

Las danzas deben ser motivadas desarrollando la intencionalidad características de las mismas.

En parejas mixtas. En grupo.

3.- JUEGOS: (los nombres que en cada caso se mencionan, son ejemplos)

De animación: Colores. La casa. Buscar al compañero.
 De persecución: Uno contra todos, todos contra uno, todos contra todos, uno contra uno. Manchas, Variantes. Quitar la cola al zorro. Sacar colas. Mancha de la nariz.
 Con elementos:
 De correr: Ziz-zag entre aros.
 De transportar: Llevar la colchoneta en equipo.
 De apoyo: Salto de conejo.
 De equilibrio: Caminar sobre barra de equilibrio.
 De trepar, suspenderse y balancearse: Trepar a aparatos por equipo.
 De lanzar y recibir: Quién arroja más lejos?
 De saltar: Saltar la cuerda en equipo.
 En grupo, con y sin elementos:
 Llenar la canasta (con bolsitas), correr y sentarse.
 De relevo (a partir de tercer grado), preferentemente con elementos: Correr y pasar la pelota.
 Sensoriales: El susurro.
 Calmantes: Qué cambió?

4.- RECREACION:

Juegos recreativos.
 Juegos sociales.
 Buscar palabras que comiencen con ... Buscar el número en el dado. El pavo y la pava (cantando). Completar la cucaracha (a suerte). Hacer el gorro de papel y pasarlo. El baile de la silla. Rompecabezas.

5.- VIDA EN LA NATURALEZA:

Caminata de corta distancia.
 Excursiones con programa de caminata y juegos recreativos.
 Juegos de observación: Buscar hojas de diferente forma y color.
 Sencillos juegos de campo (a partir de tercer grado): Búsqueda del tesoro.

6.- NATACION:

Adaptación al agua. Superar inhibición en el agua. Lograr el conocimiento de la movilidad en el agua. Flotamiento. Deslizamiento.
 Recreación en el agua.
 Crear el gusto por el agua. Posibilitar el poder actuar en un medio distinto del habitual.

CUARTO Y QUINTO GRADOS

1.- FORMAS BÁSICAS PRIMARIAS Y SECUNDARIAS:

Caminar, correr en distintas direcciones y con diferentes velocidades.
 Salticar, galepar. Combinaciones.
 Individual, en parejas en pequeños grupos.
 Saltar y alcanzar.
 Formas sencillas de suspensión y apoyo. Combinaciones. Luchar, empujar, traccionar; por parejas y en grupos.

Transportar. Resistencia de pesos: por parejas y tercetos.
Serpentear, apoyo, trepar, voltear, suspenderse, balancear se.

Combinaciones con elementos y aparatos.

Lanzar, pasar, recibir, puntería. Con pelotas de distinto ta
maño.

2.- FORMAS DE MOVIMIENTO:

- Naturales.

Sin elementos.

Movilidad general, fuerza, capacidad de rebote, equilibrio, dorsales, abdominales, control pelviano. Individuales, en pa
rejas, tríos, etc.

Con elementos:

Lograr el movimiento con el juego de pelotas, cuerdas, bas-
tones, aros.

Lanzar, recibir, pasar, botar, deslizar, saltar, rebotar, ba
lancear.

Habilidad, agilidad, y destreza natural y libre con el propio
cuerpo.

Destreza:

Con aparatos (o elementos que los reemplacen: mesas, sillas
escalera, tablonés, etc.)

Colchoneta: apoyos, suspensiones, balanceos, traslaciones
roles adelante y atrás, vertical, media luna, salida en ex-
tensión.

Cajón: saltos con y sin apoyo, Pasajes simples.

Barra baja: equilibrio individual y en parejas. Con elementos
y salvando obstáculos, animados e inanimados.

Barra alta: suspensión, traslación y balanceo. Trabajos en
colaboración.

Construidos:

Movimientos simples y sin elementos.

Rebote, balanceo y flexiones, extensiones, circunducciones,
contracción y relajación.

Dorsales, abdominales, fuerza, control pelviano, movilidad
general.

Creativos:

Movimientos espontáneos, libres, intensos sobre formas bá-
sicas primarias y secundarias por el manejo del cuerpo en
un juego permanente de movimiento.

Sin y con elementos. Individuales, en parejas, tríos, grupos.

Combinar aportes técnicos ya logrados en busca de nuevas es
tructuras. Respuestas creativas de movimientos a estructu-
ras rítmicas determinadas.

Reflejar estados de ánimo a través del cuerpo en movimiento.

Movimientos coordinados y creativos.

Rítmico-Expresivas:

Utilización de la palabra apoyando el movimiento

Incorporar el compás ternario. Paso de vals.

Eco rítmico utilizando la voz, instrumento o canción. Expres-
ión del movimiento del cuerpo reconociendo pulso y acento.

Danzas folklóricas argentinas; revisión de elementos y figu-
ras. Movimiento de pollera y pañuelo.

Danzas de una y dos parejas.

3.- JUEGOS (los nombres que en cada caso se mencionan, son ejemplos)

De animación: Compañeros.
 De relevo: Saltar el palo.
 De transportar: Transportar al compañero.
 De apoyo: Carrera de carretillas.
 Con elementos: Rodar el aro.
 De arrojar: Correr y arrojar la pelota.
 De iniciación deportiva: Pelota de ida y vuelta.
 De iniciación atlética: Carrera en cuadrado.
 Sensoriales: Reconocer sonidos.
 Calmantes: Llega un barco cargado de ...

4.- RECREACION

Juegos recreativos.
 Juegos sociales.
 Ejemplos: Juegos de palabras. Búsqueda de números. Cantos con supresión de palabras. El mosaico (pintura en equipo).
 Confección y juego del dominó. Trabalenguas. Ajedrez.

5.- VIDA EN LA NATURALEZA

Camnatas de corta y media distancia.
 Iniciación en actividades de campamento. Sociabilización. Organización individual y del grupo. Preparación para la convivencia.
 Capacitación técnica previa. Conocimiento de elementos, actividades, reglamento.
 Experiencia práctica de campamento de veinticuatro horas.

6.- NATACION*

Acrecentar el conocimiento del movimiento en el agua. Control respiratorio y adaptación al cambio. Inmersión. Respiración.
 Aprendizaje de un estilo.
 Recreación. Juegos acuáticos: Buscar una moneda en el fondo de la pileta. Carrera de ranas.

7.- ATLETISMO.

Intensificar el adiestramiento psicofísico y dinámico de las formas básicas primarias y secundarias para vivenciar la carrera, el salto, el arrojó y el lanzamiento como iniciación en formas atléticas.
 Carrera llana de cincuenta metros. Carrera de relevo.
 Carreras de regularidad: distancia y tiempo.
 Salto en largo.
 Lanzamiento de pelota a distancia.
 Destreza atlética mínima posible conforme con las condiciones edilicias.

8.- PARA-CURRICULARES:

Muestras a nivel grado, ciclo, escuela. Galas de educación física.
 Torneos a nivel grado, ciclo, escuela, distrito escolar.
 Fiesta de la educación física a nivel escuela, zona.

Participación en torneos organizados por instituciones u organismos paraescolares.

SEXTO Y SEPTIMO GRADOS

1.- FORMAS BASICAS PRIMARIAS Y SECUNDARIAS:

Caminar, correr en distintas direcciones y con diferentes velocidades.
 Iniciación en simples técnicas atléticas.
 Salticar, galopar. Combinaciones y variaciones. Reconocimiento de ritmos.
 Trabajo individual, en parejas, tríos o grupos.
 Salto en largo y alto; sobre obstáculos y compañeros.
 Apoyos. Trabajo en parejas.
 Luchar, empujar, traccionar; variaciones.
 Transportar elementos, compañeros.
 Trepas, suspenderse, balancearse. Crear trabajos en aparatos.
 Lanzar con distintas técnicas. Iniciación en simples técnicas atléticas y deportivas.

2.- FORMAS DE MOVIMIENTO

-Naturales

Sin elementos.

Movilidad general, fuerza, dorsales, abdominales, control pelviano, elasticidad, equilibrio, de reacción.

Con elementos.

Pelotas, variedad de rebotes y lanzamientos, con una o dos manos. Técnica de lanzamiento y recepción. Iniciación en técnicas deportivas. Distancia y puntería.

Cubiertas: fuerza, elasticidad, rebote.

Bastones: fuerza, elasticidad, movilidad general, reacción

Trabajo en parejas y tríos.

Creativas

Movimientos espontáneos, libres, intensos, sobre la base de formas básicas primarias y secundarias en combinaciones diversas, simples, complejas o libres. Individuales o en grupos.

Acciones en forma de problemas o de expresión estética complejo, con estilo personal.

Individualmente cada alumno forma diseños de movimiento combinando galope, saltado, etc. con todos los giros y desplazamientos posibles. Luego integrar los alumnos en parejas para que cada uno realice un diseño y se integren en un único final. Totalización de trabajo.

Destreza:

Con aparatos (o elementos que los reemplacen: mesas, sillas, escaleras, tabloncillos, etc.)

Colección: roles adelante y atrás, largo y corto. Vertical sobre manos. Yuste y rondó.

Progresión para el dominio del cuerpo en las posiciones y pasajes a través de tres formas de realización: tronco extendido, tronco flexionado y tronco desarrollado.

C a j ó n; Saltos en extensión. Roles, pasajes laterales (pique con uno o dos piernas). Rango. Rondó. Tijera.

B a r r a b a j a; Equilibrio con combinaciones de movimientos, posiciones y cambio de frente.

B a r r a a l t a; Apoyos, pasajes, balanceos, etc.

B a r r a s p a r a l e l a s, a n i l l a s, c u e r d a s, e s c a l e r a s; apoyos, salidas, vueltas, suspensiones etc.

Construidos:

Movimientos combinados con y sin elementos: pelotas, aros, clavos, cuerdas y bastones.

Educación del movimiento producto de la expresión corporal y las propias exigencias de mejores realizaciones.

Movimientos globales con balanceos, rebotes, traslaciones del cuerpo, equilibrio, apoyos, fuerza general con énfasis en los músculos de brazos, piernas, abdominales, dorsales.

Interrelación permanente con formas básicas primarias.

Juego natural del alumno con su cuerpo, para evaluar su capacidad de movilidad, elasticidad, coordinación y ritmo.

Rítmico-expresivas:

Utilización de pequeñas frases para motivar el movimiento.

Por grupos: respuesta. Canon rítmico y de movimiento.

Polka individual y de dos. Creaciones.

Combinaciones de pasos conocidos.

Danzas folklóricas argentinas; revisión de coreografías. Danzas de una y dos parejas. Danzas de conjunto.

3.- JUEGOS:

Relevos. Predeportivos.

Preferentemente con material.

De lanzar: a distancia, con puntería, a blanco fijo o móvil.

De basquetbol, voleibol, handbol, pelota al cesto y fútbol.

Adecuados con la infraestructura escolar.

4.- RECREACION:

Articulación con:

Lengua: acrósticos.

Matemática: sumas y restas con cartones.

Canto: posta de cantos.

Actividades plásticas: el pintor ciego.

Actividades prácticas: construcciones.

Juegos recreativos: Juegos del tipo de oca.

Juegos sociales: Ajedrez. Ping-pong.

5.- VIDA EN LA NATURALEZA:

Caminatas: de media y larga distancia.

Excursiones: Con programa de caminatas, torneos y construcciones.

Campamento: Experiencia de campamentos de dos o más días.

C a j ó n: Saltos en extensión. Roles, pasajes laterales (pique con uno o dos piernas). Rango. Rondó. Tijera.

B a r r a b a j a: Equilibrio con combinaciones de movimientos, posiciones y cambio de frente.

B a r r a a l t a: Apoyos, pasajes, balanceos, etc.

B a r r a s p a r a l e l a s, a n i l l a s, c u e r d a s, e s c a l e r a s: apoyos, salidas, vueltas, suspensiones etc.

Construidos:

Movimientos combinados con y sin elementos: pelotas, aros, clavos, cuerdas y bastones.

Educación del movimiento producto de la expresión corporal y las propias exigencias de mejores realizaciones.

Movimientos globales con balanceos, rebotes, traslaciones del cuerpo, equilibrio, apoyos, fuerza general con énfasis en los músculos de brazos, piernas, abdominales, dorsales.

Interrelación permanente con formas básicas primarias.

Juego natural del alumno con su cuerpo, para evaluar su capacidad de movilidad, elasticidad, coordinación y ritmo.

Rítmico-expresivas:

Utilización de pequeñas frases para motivar el movimiento.

Por grupos: respuesta. Canon rítmico y de movimiento.

Polka individual y de dos. Creaciones.

Combinaciones de pasos conocidos.

Danzas folklóricas argentinas: revisión de coreografías. Danzas de una y dos parejas. Danzas de conjunto.

3.- JUEGOS:

Relevos. Predeportivos.

Preferentemente con material.

De lanzar: a distancia, con puntería, a blanco fijo o móvil.

De basquetbol, voleibol, handbol, pelota al cesto y fútbol.

Adecuados con la infraestructura escolar.

4.- RECREACION:

Articulación con:

Lengua: acrósticos.

Matemática: sumas y restas con cartones.

Canto: posta de cantos.

Actividades plásticas: el pintor ciego.

Actividades prácticas: construcciones.

Juegos recreativos: Juegos del tipo de oca.

Juegos sociales: Ajedrez. Ping-pong.

5.- VIDA EN LA NATURALEZA:

Caminatas: de media y larga distancia.

Excursiones: Con programa de caminatas, torneos y construcciones.

Campamento: Experiencia de campamentos de dos o más días.

Organización de equipos, tareas y actividades. Articulación con áreas instrumentales y estéticas.

Autoabastecimiento. Vida colectiva.

6.- NATACION:

Acrecentar y perfeccionar técnicas de estilos.

Juegos acuáticos: pasar bajo obstáculos en el agua.

Juegos predeportivos: Pelota a diez pases en el agua.

7.- ATLETISMO:

Carreras cortas. Carreras cortas de resistencia. Carreras de postas. Carreras con vallas.

Salto en alto y largo.

Lanzamiento de pelotas. Lanzamiento de bala.

8.- DEPORTES:

Basquetbol, Voleibol, Handbol, Fútbol, Pelota al Cesto, Softbol.

Práctica adaptada a las posibilidades que ofrece el edificio escolar.

9.- PARA-CURRICULARES:

Muestras a nivel grado, ciclo, escuela. Galas de educación física. Torneos a nivel grado, ciclo, escuela, distrito escolar, zona. Fiestas de educación física a nivel escuela o zona. Día del estudiante y actos según el calendario escolar.

Participación en torneos organizados por instituciones u organismos paraescolares.

NIVEL PREESCOLAR

CONTENIDOS MINIMOS Y TIPOS DE ACTIVIDADES

1.- FORMAS BASICAS PRIMARIAS

Caminar.

- En grupo, individual, en parejas, en bandadas, detrás del maestro.
- Con cambio de dirección. Hacia adelante y hacia atrás.
- Con y sobre distintos diagramas: espirales, círculos, etc.
- Entre obstáculos de diferentes alturas.
- Con elementos: bolsitas, aros, sogas individuales, largas circulares, bastones, pelotas, cintas, alfombras, almohadones, discos, cajoncitos, cubos, etc.
- Sobre o con pequeños aparatos (colocados a nivel del piso) bancos, partes de cajón de salto, troncos, escaleras, mástiles, tabloncillos, colchonetas, cubiertas de motoneta o motocicleta, etc.

Correr.

- En grupo, individual, en parejas, en bandada, detrás del maestro, al maestro.
- Con cambio de dirección. Hacia adelante y hacia atrás.
- Con y sobre distintos diagramas: sinuosos, caracol, etc.
- Entre obstáculos y alrededor de obstáculos de diferentes alturas ubicados con dificultades progresivas.

- Con elementos: bolsitas, aros, sogas individuales, largas, circulares, bastones, pelotas, cintas, alfombras, almohadones, cajoncitos, cubos, discos, etc.
- Sobre o con pequeños aparatos (colocados a nivel del piso): Bancos, partes de cajón de salto, troncos, escaleras, mástiles, tabloncillos, colchonetas, cubiertas de motoneta o motocicletas, etc.

Gatear.

- Libremente. Sobre distintos diagramas. Entre obstáculos.

Saltar.

- Rebote con pies juntos: en el lugar, en distintas direcciones y frentes de a dos tomados de la mano, libre o a ritmo.
- Carrera y salto en bandada, individual, en seguidilla.
- Salto en largo: sobre marcas paralelas en el piso o sobre cuerdas paralelas en el piso (20 a 50 cm. de separación).
- Salto en alto: sobre cuerdas (10 a 25 cm. de altura); sobre obstáculos pequeños (bolsitas, almohadones, alfombras arrolladas, etc.)
- Salto en profundidad (desde 10 a 15 cm. de altura)
Las alturas y distancias mencionadas estarán de acuerdo con el grado de capacitación que adquieran los niños.

Salticar.

- Individual y en parejas.
- Sobre distintos diagramas.
- Con cambio de dirección. Hacia adelante y hacia atrás.

Galopar

- Individual, en parejas, en círculo.
- Hacia adelante y de costado.

2. FORMAS BASICAS SECUNDARIAS

Subir y bajar

- Escaleras o gradas de peldaños bajos, con y sin ayuda.
Juntando los pies en cada peldaño.
- De frente y de costado.
- Libremente.

Empujar

- Al maestro, a un compañero, el piso, la pared, elementos.
- Trabajo individual de frente, de espaldas o de costado.
- Trabajo en parejas de pie, sentados o arrodillados.

Traccionar

- Elementos fijos o móviles (cuerdas individuales, largas, circulares, bastones, alfombras, colchonetas, bancos, etc.)
- Trabajo individual, en parejas o grupos.

Arrojar.

- Bolsitas, almohadones, pelotas o elementos que los reemplacen.
- Libremente o con dirección determinada: adelante, arriba, rodando, atrás, a un blanco.
- Con dos o una mano.
- Combinaciones con formas básicas primarias.

Pasar y recibir.

- De dos o en grupo, con bolsitas, pelotas o elementos que las reemplacen.
- Con dos o una mano.
- Combinaciones con formas básicas primarias.

Cuadrupedia.

- Sobre el piso o en plano inclinado. Sobre diagramas.
- Entre obstáculos de diferentes alturas.
- Sobre aparatos bajos: tablón, escalera, banco, tapa de cajón.
- Avanzando, retrocediendo de costado.
- Combinar con deslizarse.

Suspenderse.

- De elementos a poca altura (la de los brazos elevados) de barras, escaleras, trapecios, cubiertas de motoneta o motocicleta suspendidas.
- Establecer medidas de seguridad.

Lanzar.

- Bolsitas o pelotas, comenzando por elementos livianos, estableciendo distintas formas naturales de lanzamiento.
- Combinaciones con formas básicas primarias.

Balancearse.

- Lograda la habilidad de suspenderse, balancearse brevemente de frente y de costado. Seguridad de toma.

Trepar y descender.

- En y de la cuerda con nudos a alturas reducidas.

Deslizarse.

- En plano inclinado sobre banco, tablón, tapa de cajón.

Reptar.

- Sobre diferentes apoyos, manos, antebrazos (como indios como soldados).
- En el suelo, sobre obstáculos, en plano inclinado.

Apoyos.

- De manos: conejo y potrillo.

- Sobre elementos: bolsitas, cuerdas, líneas, aros, colchonetas, cubiertas, etc.
- Salvando elementos con alturas progresivas: bolsitas, almohadones, cuerdas, aros, etc.

3. ACTIVIDADES CON O SIN ELEMENTOS.

Movimientos con elementos.

- Movimientos individuales, en parejas o grupos utilizando:
Bolsitas (10 x 15) rellenas de semillas o granos.
Pelotas (15, 40 y 50 cm. de circunferencia) rellenas, de goma o plástico.
Almohadones (25 x 25 cm.) rellenos de lana o espuma de goma.
Aros de mimbre o material de desecho (30 a 50 cm.)
Bastones de madera (50 cm.)
Cajoncitos de madera (20 x 15 x 10 cm.) de material liviano para transportar.
Cajoneitos de madera sin fondo (50, 60 y 80 cm. de lado) para formas básicas primarias y secundarias.
Cubos de madera adosables en escalera (20, 30 y 40 cm. de altura) para ascender y descender.
Tejos de madera, metal o material desechable.
Discos de madera (25 cm. de diámetro)
Sogas de yute o similar, individuales.
Sogas largas, circulares o elásticas.

Habilidades sobre pequeños aparatos.

- Movimientos individuales.
- Naturales, globalizados, con integración de formas básicas primarias y secundarias vivenciadas.
Utilización de:
- Alfombras: simples rodadas, vueltas y apoyos.
- Colchonetas de espuma de goma de 15 cm. de espesor, reemplazables por frazadas en desuso con forro de lona desmontable: simples rodadas, vueltas y apoyos.
- Tablón de madera: horizontal sobre el piso elevado sobre elementos de altura reducida. Inclinado.
Caminar, equilibrio, ascender, descender, deslizarse, gatear, cuadrupedia, trepar.
- Banco sueco o similar.
Caminar, equilibrio, ascender, descender, deslizarse, gatear, cuadrupedia, trepar, pasar, apoyo, salto en profundidad sobre colchoneta.
- Tronco de árbol macizo, de forma irregular, alisado.
Caminar, equilibrio, ascender, descender, deslizarse, gatear, cuadrupedia, trepar, pasar, apoyo, salto en profundidad sobre colchoneta.
- Soga para trepar
Tregar y balancearse.
- Escalera de madera o metal: horizontal sobre el suelo, inclinada a altura reducida.

Caminar, gatear, cuadrupedia, apoyo, trepar.

Horizontal a altura de los brazos elevados, suspenderse y balancearse.

- Mastil de equilibrio, horizontal o inclinado.
- Equilibrio, apoyos, pasajes.

Cajón de salto

- Utilización de sus partes para formas básicas primarias y secundarias. Circuitos sencillos.
 - Aparato múltiple y modular.
- Experiencias de ensayos y errores de las destrezas.

Movimientos sin elementos.

- Movimientos objetivados, motivados o suscitados, de motilidad general
- Fuerza, dorsal, abdominales, brazos, piernas y pies.
Capacidad de rebote.
Objetivar los movimientos por la vivencia de actividades de personas animales y cosas.

4.- CREATIVIDAD.

- Desarrollar la capacidad creativa del infante por intermedio de formas básicas primarias y secundarias; movimientos globalizados o de totalidad. Manejo del cuerpo libre, espontáneo.
- Movimientos individuales, grupales o en parejas.

Cuento animado o relato.

- En coordinación con la unidad didáctica y por la utilización de las experiencias directas para motivar el tema del cuento o relato. Puede ser utilizado como unidad de trabajo, en relación total con creatividad y movimientos objetivados.

Actividades rítmico-expresivas.

- Rondas y cantos mimados. En coordinación con canto o música.
- Libres; en círculo tomados o sueltos.
Utilización de formas básicas primarias y secundarias movimientos globalizados, de totalidad.

5. JUEGOS (los nombres que en cada caso se mencionan, son ejemplos).

Por las formas básicas primarias y secundarias que utilizan: de correr; de saltar; de caminar; de persecución de transportar; de apoyar; de empujar y traccionar; de trepar; de suspenderse y balancearse; de lanzar, arrojar, pasar y recibir.

Por su ordenamiento y organización: individuales; por parejas; pequeños grupos; en masa.

Juegos de correr: carreras rectas, adelante y atrás, zigzag, obstáculos, recorridos; persecución; todos contra uno (quitarle la cola al zorro), todos contra todos (robar colitas), por equipos (perros y gatos), uno contra todos con la maestra siempre en función de mancha (el lobo y las ovejas).

Juegos de saltar: sobre elementos, sobre compañeros, des de aparatos; recorridos saltando obstáculos (saltar los charcos).

Juegos de caminar en equilibrio (quién camina sin caerse?)

Juegos de apoyo: Pasar en grupos sobre apoyo de manos y llegar antes a una posición. (Los conejitos obedientes).

Juegos de trepar, suspenderse, balancearse (quién toca más alto con las manos?).

Juegos de empujar y traccionar (quién tira más?) en parejas.

Juegos de lanzar y arrojar (voltear el muñeco).

Juegos de transportar: Cargar la colchoneta, lona, etc. (la mudanza).

Juegos calmantes: Bastón en equilibrio; la cajita viajera: ja, ja...

Juegos sensoriales: Los olores; los sabores, los colores.

6. VIDA EN LA NATURALEZA.

- Paseos. Excursiones. Juegos. Recreación.

7. NATACION.

- Actividad prioritaria en el infante.
- Adaptación al medio. Desplazamientos en el agua. Juegos en el agua.

