

**1º Año Ciclo Básico = 7. Año**  
**( 2 horas semanales )**

**OBJETIVOS GENERALES**

La filosofía que guiará toda la actividad de Educación Física será colaborar con la educación general e intensa e íntimamente con la integración de la personalidad de nuestros alumnos. No se trata de crear gimnastas o deportistas, sino guiar la formación de una juventud equilibrada. Esto es lo mismo que la educación así concebida se identifica con la lucha constante del hombre y el hombre únicamente puede ser considerado como tal cuando llega a ser libre, sujeto de su historia y transformador de su cultura.

El fin de educar, las enormes ventajas que ofrece la profesión de estar en comunidad espiritual con el alumno, serán aprovechadas por el docente para buscar fortalecer la voluntad, disciplinar para la vida, ayudarlo a reconocer sus capacidades de encarar iniciativas, de estimularlo a tomar decisiones, colaborar en la formación de su espíritu crítico y en su espíritu solidario. Esta es la acción propiamente formativa de la Educación Física, puesto que favorece los valores humanos fundamentales que sirven de base al pleno desarrollo de los pueblos.

**EDUCACION PARA LA SALUD**

Lograr de un estado de salud sico-física a través de actividades higiénicas – preventivas que permitan un desarrollo armónico, mejorando el nivel de resistencia orgánica, el equilibrio biológico, emocional y síquico, favoreciendo la maduración del individuo en todas sus dimensiones.

**OBJETIVO SOCIAL**

Comprende la formación moral y social de los jóvenes. Enseñando a convivir aunando los principios de individualidad y socialización, estimulando la iniciativa personal, dando la solución a problemas grupales, destacando los procedimientos éticos, conciencia de grupo, respeto por los demás, sentido de responsabilidad, ejercicio de reglas sociales, buenos modales y ejercicio de procedimientos democráticos. Se logra así una compensación neutralizadora de una natural agresividad, por el dominio de la emotividad enseñando que es la libertad dentro de la disciplina.

**OBJETIVO RECREATIVO**

Ayudar al joven a reconocer su tiempo libre, usarlo positivamente, respetar sus intereses orientarlos en la búsqueda y selección de opciones recreativas. Es fundamental en consecuencia que se sensibilice a través de experiencias vivenciales que le aporten formas y medios, los que una vez incorporados le permiten su transferencia a la vida cotidiana.

## **CREATIVIDAD**

Crear es establecer nuevas relaciones, unir elementos que previamente no estaban relacionados. Es un proceso deliberado de combinación e integración. La característica o aptitud creadora es inherente al propio proceso educativo, ya que lleva al individuo a hacer nuevas asociaciones para integrar objetos e ideas y saber manipular los elementos de manera creativa, para activar su mente y descubrir nuevas potencialidades intelectuales.

La creatividad puede enseñarse porque representa el propio proceso de aquello que transforma nuestra personalidad. Es el proceso que nos libra de hábitos rutinarios e inhibiciones, nos permite además dar forma a nuestro medio y relacionarnos de manera productiva con nuestros semejantes.

La creación de movimiento se relaciona con la elaboración y búsqueda de la forma propia del movimiento, la capacidad de solucionar o encontrar respuesta a la tarea de movimiento, la capacidad de combinar, crear nuevas formas, desarrollar la fantasía creadora de movimiento y la participación individual y grupal.

## **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

### **FORMACIÓN FÍSICA BASICA**

Se entiende por tal al desarrollo del mayor grado posible de rendimiento individual condicionado por factores físicos y síquicos. Una formación física básica de amplia base asegura no solamente el cumplimiento del objetivo higiénico de la Educación Física, sino también facilita el aprendizaje técnico-motor de los movimientos gimnásticos y deportivos.

Comprende:

- a) La formación corporal. Es el desarrollo de las capacidades motoras básicas, otorgando fundamentalmente importancia a las actividades compensadoras, ante la posibilidad de perturbaciones posturales o ante la realidad de tales.
- b) La formación Motora o EDUCACIÓN MOTRIZ. Es desarrollar la capacidad de moverse eficazmente del hombre para resolver situaciones que enfrenta, especialmente con el medio físico, logrando una correcta acomodación y adecuación en relación a la configuración temporo espacial. Los autores entienden que el concepto educación motriz abarca desde una gran coordinación motora hasta una sutil coordinación neuromuscular. El ajuste y aumento de nuevos esquemas de movimiento permiten al alumno tener mayor conciencia y conocimiento de su propio cuerpo (imagen corporal). Esto determina una real percepción tanto de sus posibilidades como de sus limitaciones. Este proceso de enriquecimiento de la imagen corporal ocurre porque va descubriendo, a través de las sucesivas experiencias, toda la esfera de movimiento. Es decir, toma conciencia de los segmentos corporales, grupos musculares y unidades funcionales que va trabajando.

## **INSTRUCTIVO SOBRE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA EL CICLO BASICO UNIFICADO**

Vivir consiste en actuar. La inteligencia del hombre no debe estar exclusivamente orientada hacia lo abstracto, debe ser inteligencia en acción. Y esto es logrado por intermedio de la Educación Física, porque exige del individuo un compromiso simultáneo de su cuerpo, de su inteligencia y su voluntad.

### *Toda actividad tendrá un objetivo educativo*

Debe ser dictada a razón de dos clases semanales de cuarenta minutos de duración en días no consecutivos que se inician en fecha exactamente igual a las demás asignaturas. La ubicación de los horarios debe ser instrumentada teniendo en cuenta si las clases son o no realizadas en locales liceales propios, y si la planta física cuenta con las instalaciones adecuadas para finalizar la clase con el baño, que completa el objetivo higiénico deseado.

El programa propone determinados objetivos que el profesor deberá lograrlos a través de actividades seleccionadas de acuerdo con la infraestructura que dispone el liceo. El período de pubertad es un período de desequilibrio en el plano psico – fisiológico y los peligros de un exceso, pueden ser perjudiciales. Por lo que el esfuerzo exigido debe ser severamente controlado y especialmente adaptado al estado de su desarrollo.

El preparar el organismo para el esfuerzo se debe realizar respetando rigurosamente los imperativos psicofisiológicos de cada edad. Se deberá tener en cuenta especialmente el tema resistencia, considerando el trabajo en ese sentido no debe ser elemento de agobio y fatiga, sino que por el contrario, a través de una motivación dinámica que le reporte al alumno trabajo y alegría, (ej.: Gimnasio aeróbica) lograr su objetivo.

La enseñanza debe ser realizada usando métodos que, sin excluir los esfuerzos necesarios lo ubiquen en un ambiente de alegría y progreso que ayude despertar y fijar la atención del alumno, motivándolo.

---

---

## **FUNCIÓN DEL EDUCADOR**

Elegir dentro del programa los ejercicios que le parezcan más apropiados para lograr el resultado deseado, observar como los alumnos VIVEN los ejercicios a fin de modificar la modalidad de su ejecución y proponerles nuevas ejercitaciones que deben estar relacionadas con las necesidades de los alumnos.

El carácter lógico de esta didáctica de los ejercicios no implica necesariamente una programación obligatoria en un orden determinado y en forma imperativa y rígida, sino, lo de elegir y disponer las clases con elasticidad, utilizando los medios educativos que considera más eficaces el desarrollo de las capacidades del grupo de alumno, teniendo en cuenta su nivel de necesidades, pues “todos los grupos no son iguales”.

Para ello deberá tener siempre presente la planificación anual, mensual y diaria de acuerdo con los objetivos enumerados en el programa y a las consideraciones expuestas anteriormente.

## **CONSTRUCCIÓN DE LA CLASE**

El profesor tiene libertad para construir su clase, pero evitando considerar ésta como un hecho aislado y diferente.

Debe presidir su trabajo con una idea de totalidad, manteniendo siempre la secuencia fisiológica.

A estructurar la clase debe tener en cuenta la intensidad.

Si son de poca intensidad no alcanza el umbral de estimulación necesaria y si son de gran intensidad crean fuerte débito de oxígeno. Lo que se debe buscar es alcanzar el normal desarrollo de los grandes sistemas orgánicos.

El trabajo en el grupo es realizado en dos aspectos:

- a) como experiencia individual por la cual el alumno comprende una situación nueva por medio de su propia exploración, aunque la presencia del grupo ejerce considerable influencia sobre las nuevas experiencias adquiridas.
- b) Tareas colectivas que permitan vivenciar actividades sociales de organización, comunicación y cooperación.

### ASPECTO QUE MERECE CONSIDERACIÓN ESPECIAL

Equilibrar los ejercicios de percepción y coordinación. Es imprescindible planear debidamente las experiencias que le sirvan de base al alumno ya sea para sus habilidades como para sus creaciones. La enseñanza debe ser realizada usando métodos que sin excluir los esfuerzos necesarios lo ubique en un ambiente de alegría y progreso que ayude a despertar y fijar la atención del alumno, motivándolo.

### EVALUACIÓN DE LA ACTUACIÓN DEL ALUMNO

A este respecto es importante la observación del reglamento de "EVALUACIÓN Y PASAJE DE GRADO" vigente.

### EVALUACIÓN DE PLANES

Procedimiento básico para la evaluación.

Las etapas básicas a cumplir para una correcta evaluación, las podemos sistematizar en la siguiente forma:

- a) MEDICION DE LOS RESULTADOS alcanzados por las acciones programadas (actividades). Los criterios e instrumentos a utilizar para obtener los datos de la medición tienen que haber sido previstos en el momento de la fijación de los objetivos y de la formulación de acciones.
- b) COMPARACIÓN entre los resultados alcanzados y los requeridos por los objetivos esperados. Esto requiere que los objetivos tengan un suficiente grado de operatividad, como para que sus exigencias puedan compararse con los datos relevados en la etapa de planificación.
- c) INTRODUCCIÓN DE LAS ACCIONES CORRECTIVAS que resulten necesarias de la comparación anterior sea para corregir las desviaciones que se puedan haber producidos, sea para modificar los objetivos o los métodos y procedimientos utilizados para alcanzarlos.

### **CRITERIOS PARA LA FORMULACION DEL PROGRAMA**

El programa de Educación Física consta de las siguientes Unidades temáticas:

- 1) formación Física básica
- 2) Ritmo
- 3) Habilidades y destrezas Gimnásticas
- 4) Juegos aplicativos al predeporte
- 5) Juegos y Recreación
- 6) Atletismo

Cada unidad temática está constituida por dos Núcleos

- 1) Un Núcleo Básico para todo el territorio nacional que constituye la parte fundamental del programa.
- 2) Un Núcleo Variable que permite al docente la posibilidad de completar, amplificar y complementar el Núcleo Básico de cada Unidad Temática.

Hay unidades temáticas que constan de un Núcleo Variable complementando al Núcleo Básico de las mismas Unidades Temáticas de años anteriores. La coordinación temática ente las distintas asignaturas crea un tratamiento interdisciplinario del conocimiento, que permitirá una integración y enriquecimiento formativo en el alumno.

---

## **LA COORDINACIÓN ENTRE ASIGNATURAS**

La propuesta apunta a una verdadera integración del conocimiento buscando la interacción permanente de los diferentes saberes, la que se identifica en lo metodológico, con la coordinación entre asignaturas. Se entiende que la coordinación realmente fructífera no es la que se realiza alternativamente hoy con un área del conocimiento y mañana con otra, sino la que busca la referencia permanente a las relaciones entre los problemas, soluciones e intereses humanos que sólo por razones didácticas se presentan compartimentados en el proceso de la educación formal.

Sin embargo, por reconocer que una actitud semejante requiere un alto grado de formación, información, experiencia y madurez de parte del docente, se estima que es válido incluir en este programa sugerencias más concretas de reflexión y acción conjunta con colegas de las otras disciplinas, acerca de temas, conceptos y enfoques comunes.

## UNIDAD TEMÁTICA N° 1

### OBJETIVOS: FORMACIÓN FÍSICA BASICA

- Toma de conciencia de una postura correcta en forma estática y dinámica entendida ésta como una posición ideal del cuerpo para cada individuo en la cual un movimiento dado, podrá efectuarse con el máximo de eficiencia y economía.
- Procurar que el alumno mejore su orientación en el espacio. Permitir una mejor distribución de los alumnos de manera rápida y ordenada, con una adecuada utilización del espacio.
  - A) ARTICULACIÓN TIBIO TARSEANA ASTRAGALINA Y ZONA ADYACENTE. Desarrollar las valencias: fuerza, potencia, flexibilidad, velocidad y resistencia de musculatura de pie, tobillo y pierna.
    - 1) tonificar musculatura larga y corta
    - 2) movilidad de la articulación de tibio tarsiana
    - 3) fortalecimiento de la musculatura flexora y extensora de pie.
  - B) ARTICULACIÓN COXO FEMORAL Y ZONAS ADYACENTES. Desarrollar las valencias: fuerza, potencia, flexibilidad, velocidad y resistencia.
    - 1) tonificar cincha abdominal
    - 2) elongación isquiotibiales y aductoras de muslo
    - 3) elongación de psoas iliaco
    - 4) fortalecer cuádriceps
    - 5) fortalecer glúteos
    - 6) elongar zona lumbar de columna
  - C) ARTICULACIÓN ESCAPULO HUMERAL Y ZONAS ADYACENTES. Desarrollar las valencias: fuerza, potencia, flexibilidad, velocidad y resistencia.
    - 1) elongación de pectorales
    - 2) movilidad de articulación escápulo humeral
    - 3) fortalecimiento de musculatura erectora de articulación radio-carpiana.
    - 4) tonificar musculatura flexo-extensora de articulación radio-carpiana.
    - 5) Tonificar musculatura extensora y flexora de brazos
    - 6) Movilidad de columna cervical
- Enseñanza y entrenamiento de la función respiratoria.

### CONTENIDO:

- Postura, estática y dinámica
- Postura en las diferentes posiciones fundamentales y derivadas: de pie, de sentado, de decúbitos y de rodillas.
- Formación en: fila, columna y círculo. Ubicación libre en el espacio.
- Movilidad de prehensores de los dedos del pie, abducciones del dedo gordo, elongación, ascensos y descensos regulados a puntas de pie, rebotes, saltos, afondos y flexiones.
- Posiciones: sentados de rodillas, decúbitos, suspendidos, al apoyo.
- Caminar y marchar, paso ligero (trote), galopes laterales, paso salto. Giros, evoluciones y desplazamientos cortos.
- Elongaciones de zona lumbar:
  - a) mediante ejercicios analíticos
  - b) mediante ejercicios globales, (saltos que eleven las piernas hacia delante; destrezas que marquen las posiciones en bolita, etc.).

- Ejercicios abdominales, acercando puntos de inserción, superior, inferior y ambos.
- Elongación de isquiotibiales, (flexiones del tronco al frente; flexiones completas, flexotorsiones, etc.).
- Fortificación de glúteos elongación de pasos (palomas, lanzamientos de piernas hacia atrás, afondos, elevaciones de piernas en decúbito abdominal, etc.)
- Redresiones de tronco con rotaciones externas de miembros superiores.
- Trepas
- Apoyos
- Suspensiones
- Elongaciones
- Circunducciones de brazos
- Ejercicios de movilidad de columna cervical
- Núcleo variable
- Gimnasia aeróbica

## UNIDAD TEMÁTICA N°2

### OBJETIVOS

Lograr economía de movimiento por adecuadas secuencias de tensión

- relajación
- creatividad
- transmisión de bienes culturales

### CONTENIDO:

- Reconocimiento de frases musicales dadas por palmoreo, percusiones o música
- Juegos rítmicos
- Acompañamiento corporal del ritmo
- Creaciones de movimiento, (de cualquier naturaleza, incluyendo la gimnástica).

### NÚCLEO VARIABLE

- Danzas nacionales e internacionales
- Lograr coordinación con Educación Musical
  - A) Danza
  - B) Ritmo:
    - a) acento, pulso
    - b) como forma de expresión

## UNIDAD TEMÁTICA N°3

### HABILIDADES Y DESTREZAS

#### OBJETIVOS:

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

Exaltar condiciones físicas como:

- a) flexibilidad
- b) "souplesse" articular
- c) fuerza
- condiciones sico-físicas como:
  - a) coordinación neuromuscular
  - b) velocidad de reacción

- condiciones espirituales como:
  - a) resolución
  - b) arrojo
  - c) control emocional

CONTENIDO:

VARONES

NIÑAS

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Voltereta al frente y atrás (en bolita)</li><li>- Paro de mano</li><li>- A) Plinto transversal<ul style="list-style-type: none"><li>a) pasaje libre</li><li>b) salto del conejo</li><li>c) pasaje de piernas entre brazos</li></ul></li><li>- B) Plinto longitudinal<ul style="list-style-type: none"><li>a) pasaje libre</li><li>c) pasaje en escuadra (ataque oblicuo)<ul style="list-style-type: none"><li>- Equilibrio en terreno y/o altura (ambos sexos)<ul style="list-style-type: none"><li>a) estático</li><li>b) dinámico</li><li>c) con objetos</li></ul></li></ul></li></ul></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Voltereta al frente (bolita)</li><li>- voltereta a atrás (piernas abducidas y separadas)</li><li>- Paro de manos<ul style="list-style-type: none"><li>- A) Plinto transversal</li></ul></li><li>a) pasaje libre</li><li>b) conejito</li><li>c) tijera</li></ul> |
|--|---|

CONTENIDO

- Coreografía utilizando desplazamientos trabajados
- Entradas y salidas
- Equilibrio estático a) palomas (frontal)
- Equilibrio dinámico a) desplazamientos:
  - A) al frente
  - B) atrás
  - C) cuclillas
- Giros, medio giro, sin cambio de apoyo

NÚCLEO VARIABLE

- Voltereta en bolita atrás (niñas)
- Voltereta atrás con piernas extendidas (varones)
- Conejitos, uni y bipodal (niñas y varones)
- Coreografía básica con destrezas trabajadas y saltos que exijan coordinación y equilibrio en el aire.
- Plinto:
  - a) iniciación de piernas por fuera (niñas) P. Long
  - b) salto en extensión (niñas y varones) P. Long
- Equilibrio – coreografía utilizando desplazamientos con entrada y salida.
- Iniciación de la rueda de carro



## UNIDAD TEMÁTICA N°4

### JUEGOS APLICATIVOS AL DEPORTE

#### OBJETIVOS:

Procurar que el alumno logre por medio de los juegos de base común, adaptación al útil, espíritu de equipo, coordinación y desarrollo de los valores de solidaridad y honestidad.

#### CONTENIDO:

Juegos de base común, orientados a niñas y varones: al Handball, Voleyball, Básquetbol y Fútbol.

- 1) Juegos de correr
- 2) Juegos de manchar
- 3) Juegos de saltar
- 4) Juegos de lanzar.
  - A) Coordinación oculo-manual
  - B) Coordinación oculo-pedal
- 5) Juegos de velocidad de reacción:
  - a) Juegos individuales
  - b) Juegos por equipos
- 6) Culminar con un pre-deporte

#### NÚCLEO VARIABLE

Dominio de un pre-deportivo.

Se coordinará con historia:

- A) Importancia del movimiento del hombre a través del tiempo
- B) Origen de los Juegos Olímpicos
- C) Origen e Historia del deporte

Organización de salidas Didácticas, (visitar: canchas, pistas, etc.)

## UNIDAD TEMÁTICA N°5

### JUEGOS Y RECREACIÓN

#### OBJETIVOS:

- Exaltar el desarrollo físico, intelectual, social y emocional.
- Asegurar experiencias satisfactorias mediante la participación.
- Ofrecer oportunidad de expansión y expresión.
- Orientar y capacitar para el buen uso del tiempo libre.
- Desarrollar y acrecentar la necesidad de participación de integración grupal en actividades no habituales.
- Promover de dichas actividades la coordinación interdisciplinaria

#### CONTENIDO:

- Teniendo en cuenta el valor educativo del juego, utilizarlo como elemento coadyudante de las otras unidades temáticas.
  - A) Juegos activos
  - B) Juegos moderadamente activos
  - C) Juegos de poco movimiento
  - D) Juegos de fuerza
  - E) Juego de resistencia
  - F) Juegos de velocidad

- G) Juegos de reacción y adaptación motora
- H) Juegos de atención y concentración
- I) Jornadas recreativas de integración con la comunidad liceal

NÚCLEO VARIABLE

- caminatas
- corre-caminatas
- salidas didácticas
- bicicleteadas
- campeonatos: Inter. clases, Inter. turnos, Inter. liceos, etc
- campamentos

UNIDAD TEMÁTICA N°6

ATLETISMO

OBJETIVOS:

Procurar que el alumno logre conocimientos básicos teóricos-prácticos de la técnica en las especialidades de: carrera, saltos y lanzamientos.

CONTENIDO:

- Carreras de velocidad (75 metros)
- Ejercicios aplicados al aprendizaje práctico de partida, carrera y llegada
- Carrera de relevo.
- Carrera de resistencia general aeróbica, trabajando en dos niveles de exigencia.

Se busca mejorar la capacidad funcional de varios órganos exigidos principalmente del corazón, pulmón, hígado y riñones.

- Salto alto, rolido ventral e iniciación al Flop (en el caso de no disponer de material didáctico se sugiere – brindar conocimientos teóricos y visuales)
- Partidas bajas
- Pasaje de postas
- Salto largo. Ejercicios aplicados al aprendizaje de una técnica elemental
- Lanzamiento de bala. Ejercicios aplicados al aprendizaje de lanzamiento con impulso.

(en caso de disponer de material didáctico, sería de 2 kilos).

NÚCLEO VARIABLE

- Campeonato Inter – clases

### SUGERENCIAS METODOLOGICAS

- Si no hubiera plinto, se sugiere:
  - a) en 1er año conejito en apoyo vivo o elemento no tradicional en (niñas).
  - b) Rango y conejito idem. que en a) en varones
  - c) En 2º año idem. para los saltos rango, conejito y piernas por dentro.
- En atletismo se sugiere que el Prof. Utilice los elementos que estén a su alcance (teóricos, visuales, etc) para aumentar los conocimientos sobre las disciplinas atléticas.
- En ritmo, se sugiere lograr una coordinación con las asignatura Educación Musical u otra que considere adecuada teniendo en cuenta su origen, lugar geográfico, etc.  
Ej: Educación Musical: pasos y actitudes básicas de nuestras danzas tradicionales.

En 2º año se coordinaría con Historia la ubicación cronológica de las danzas. "En la sociedad Hispanoamericana y oriental en el siglo XVIII" (Prog. 2º año Historia)

- Formación Física Básica, se recomienda la coordinación con Ciencias Naturales en 2º año. "Fisiología y anatomía humana y su relación con las actividades físicas".
- Coordinación con Dibujo: por ej: relación del trabajo de ubicación en el espacio y formaciones con los conceptos de paralelismo, verticalidad, tangente, oblicuo, longitudinal, transversal y perpendicular incluido en el programa de Dibujo.
- Conocimientos básicos de Primeros Auxilios, ej: esquince, fracturas y hemorragia, desmayos, forma de actuar frente a un accidente en clase. Ideas generales del transporte de un compañero accidentado.
- Al estructurar los horarios, procurar coincidencia del mismo grupo ( niñas y varones) para facilitar las actividades mixtas y el conocimiento por parte de los docentes de todo el grupo.
- Se podrá realizar una programación mixta en todas aquellas actividades que el docente considere adecuada (dentro de las sugeridas en el Programa) coordinándolas de acuerdo a: infraestructura, horarios y Dirección Liceal.

**2º Año Ciclo Básico = 8. Año**  
**( 2 horas semanales )**

La Filosofía que guiará toda la actividad de Educación Física será colaborar con la educación general e intensa e íntimamente con la integración de la personalidad de nuestros alumnos.

No se trata de crear gimnastas o deportistas, sino guiar la formación de una juventud equilibrada. Esto es lo mismo que afirmar que la educación así concebida se identifica con la lucha constante del hombre por hacerse auténticamente hombre y el hombre únicamente puede ser considerado como tal cuando llega a ser libre, sujeto de su historia y transformador de cultura.

El fin es educar, las enormes ventajas que ofrece la profesión de estar en comunidad espiritual con el alumno, serán aprovechadas por el docente para buscar fortalecer la voluntad, disciplinar para la vida, ayudarlo a reconocer sus capacidades de encarar iniciativas, de estimularlo a tomar decisiones, colaborar en la formación de espíritu crítico y en su espíritu solidario. Esta es la acción propiamente formativa de la Educación Física, puesto que favorece los valores humanos fundamentales que sirvan de base al pleno desarrollo de los pueblos.

## **EDUCACION PARA LA SALUD**

Lograr de un estado de salud sico-física a través de actividades higiénicas – preventivas que permitan un desarrollo armónico, mejorando el nivel de resistencia orgánica, el equilibrio biológico, emocional y síquico, favoreciendo la maduración del individuo en todas sus dimensiones.

## **OBJETIVO SOCIAL**

Comprende la formación moral y social de los jóvenes. Enseñando a convivir aunando los principios de individualidad y socialización, estimulando la iniciativa personal, dando la solución a problemas grupales, destacando los procedimientos éticos, conciencia de grupo, respeto por los demás, sentido de responsabilidad, ejercicio de reglas sociales, buenos modales y ejercicio de procedimientos éticos, conciencia de grupo, respeto por los demás, sentido de responsabilidad, ejercicio de reglas sociales, buenos modales y ejercicio de procedimientos democráticos. Se logra así una compensación neutralizadora de una natural agresividad, por el dominio de la emotividad enseñando que es la libertad dentro de la disciplina.

## **OBJETIVO RECREATIVO**

Ayudar al joven a reconocer su tiempo libre, usarlo positivamente, respetar sus intereses orientarlos en la búsqueda y selección de opciones recreativas. Es fundamental en consecuencia que se sensibilice a través de experiencias vivenciales que le aportan formas y medios, los que una vez incorporados le permitan su transferencia a la vida cotidiana.

## **CREATIVIDAD**

Crear es establecer nuevas relaciones, unir elementos que previamente no estaban relacionados. Es un proceso deliberado de combinación e integración. La característica o aptitud creadora es inherente al propio proceso educativo, ya que lleva al individuo a hacer nuevas asociaciones para integrar objetos e ideas y saber manipular los elementos de manera creativa, para activar su mente y descubrir nuevas potencialidades intelectuales.

La creatividad puede enseñarse porque representa el propio proceso de aquello que transforma nuestra personalidad. Es el proceso que nos libra de hábitos rutinarios e inhibiciones, nos permite además dar forma a nuestro medio y relacionarnos de manera productiva con nuestros semejantes.

La creación de movimiento se relaciona con la elaboración y búsqueda de la forma propia del movimiento, la capacidad de combinar, crear nuevas formas, desarrollar la fantasía creadora de movimiento y la participación individual y grupal.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

### **A) FORMACIÓN FÍSICA BÁSICA**

Se entiende por tal al desarrollo del mayor grado posible de rendimiento individual condicionado por factores físicos y síquicos. Una formación física básica amplia base asegura no solamente el cumplimiento del objetivo higiénico de la Educación Física, sino también facilita el aprendizaje técnico-motor de los movimientos gimnásticos y deportivos.

Comprende:

- a) La formación corporal. Es el desarrollo de las capacidades motoras básicas, otorgando fundamentalmente importancia a las actividades compensadoras, ante la posibilidad de perturbaciones posturales o ante la realidad de tales.
- b) La Formación Motora o EDUCACIÓN MOTRIZ. Es desarrollar la capacidad de moverse eficazmente del hombre para resolver situaciones que afronta, especialmente con el medio físico, logrando una correcta acomodación y adecuación en relación a la configuración temporo espacial. Los autores entienden que el concepto educación motriz abarca desde una gran coordinación motora hasta una sutil coordinación neuromuscular. El ajuste y aumento de nuevos esquemas de movimiento permiten al alumno tener mayor conciencia y conocimiento de su propio cuerpo (imagen corporal). Esto determina una real percepción tanto de sus posibilidades como de sus limitaciones. Este proceso de enriquecimiento de la imagen corporal ocurre porque va descubriendo, a través de las sucesivas experiencias, toda la esfera de movimiento. Es decir, toma conciencia de los segmentos corporales, grupos musculares y unidades funcionales que va trabajando.

## INSTRUCTIVO SOBRE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA EL CICLO BASICO UNIFICADO

Vivir consiste en actuar. La inteligencia del hombre no debe estar exclusivamente orientado hacia lo abstracto, debe ser inteligencia en acción. Y esto es logrado por intermedio de la Educación Física, porque exige del individuo un compromiso simultáneo de su cuerpo, de su inteligencia y su voluntad.

Toda la actividad tendrá un objetivo educativo.

Debe ser dictada a razón de dos clases semanales de cuarenta minutos de duración en días no consecutivos que se inician en fecha exactamente igual a las demás asignaturas. La ubicación de los horarios debe ser instrumentada teniendo en cuenta si las clases son o no realizadas en locales liceales propios, y si la planta física cuenta con las instalaciones adecuadas para finalizar la clase con el baño, que completa el objetivo higiénico deseado.

El programa propone determinados objetivos que el profesor deberá lograrlos a través de actividades seleccionadas de acuerdo con la infraestructura que dispone el liceo. El período de pubertad es un período de desequilibrio en el plano psico – fisiológico y los peligros de un exceso, pueden ser perjudiciales. Por lo que el esfuerzo exigido debe ser severamente controlado y especialmente adaptado al estado de su desarrollo.

El preparar el organismo para el esfuerzo se debe realizar respetando rigurosamente los imperativos psicofisiológicos de cada edad. Se deberá tener en cuenta especialmente el tema resistencia, considerando el trabajo en ese sentido no debe ser elemento de agobio y fatiga, sino que por el contrario, a través de una motivación dinámica que le reporte al alumno trabajo y alegría, (ej: Gimnasia aeróbica) lograr su objetivo.

La enseñanza debe ser realizada usando métodos que, sin excluir los esfuerzos necesarios lo ubiquen en un ambiente de alegría y progreso que ayude a despertar y fijar la atención del alumno, motivándolo.

---

### **F U N C I O N   D E L   E D U C A D O R**

Elegir dentro del programa de ejercicios que le parezcan más apropiados para lograr el resultado deseado, observar como los alumnos VIVEN los ejercicios a fin de modificar la modalidad de su ejecución y proponerles nuevas ejercitaciones que deben estar relacionadas con las necesidades de los alumnos.

El carácter lógico de esta didáctica de los ejercicios no implica necesariamente una programación obligatoria en un orden determinado y en forma imperativa y rígida, sino, lo de elegir y disponer las clases con elasticidad, utilizando los medios educativos que considera más eficaces para el desarrollo de las capacidades del grupo de alumno, teniendo en cuenta su nivel de necesidades, pues “todos los grupos no son iguales”.

Para ello deberá tener siempre presente la planificación anual, mensual y diaria de acuerdo con los objetivos enumerados en el programa y a las consideraciones expuestas anteriormente.

## CONSTRUCCION DE LA CLASE

El profesor tiene libertad para construir su clase, pero evitando considerar ésta como un hecho aislado y diferente. Debe presidir su trabajo con una idea de totalidad, manteniendo siempre la secuencia fisiológica.

Al estructurar la clase debe tener en cuenta la intensidad.

Si son de poca intensidad no alcanza el umbral de estimulación necesaria y si son de gran intensidad crean fuerte débito de oxígeno. Lo que se debe buscar es alcanzar el normal desarrollo de los grandes sistemas orgánicos.

El trabajo en el grupo es realizado en dos aspectos:

- a) como experiencia individual por la cual el alumno comprende una situación nueva por medio de su propia exploración, aunque la presencia del grupo ejerce considerable influencia sobre las nuevas experiencias adquiridas.
- b) Tareas colectivas que permitan vivenciar actividades sociales de organización, comunicación y cooperación.

## ASPECTO QUE MERECE CONSIDERACIÓN ESPECIAL

Equilibrar los ejercicios de percepción y coordinación. Es imprescindible planear debidamente las experiencias que le sirvan de base al alumno ya sea para sus habilidades como para sus creaciones. La enseñanza debe ser realizada usando métodos que sin excluir los esfuerzos necesarios lo ubique en un ambiente de alegría y progreso que ayude a despertar y fijar la atención del alumno, motivándolo.

## EVALUACIÓN DE LA ACTUACIÓN DEL ALUMNO

A este respecto es importante la observación del reglamento de "EVALUACIÓN Y PASAJE DE GRADO" vigente.

## EVALUACION DE PLANES

Procedimiento básico para la evaluación.

Las etapas básicas a cumplir para una correcta evaluación, las podemos sistematizar en la siguiente forma:

- a) MEDICION DE LOS RESULTADOS alcanzados por las acciones programadas (actividades). Los criterios e instrumentos a utilizar para obtener los datos de la medición tienen que haber sido previstos en el momento de la fijación de los objetivos y de la formulación de acciones.
- b) COMPARACIÓN entre los resultados alcanzados y los requeridos por los objetivos esperados. Esto requiere que los objetivos tengan un suficiente grado de operatividad, como para que sus exigencias puedan compararse con los datos relevados en la etapa de planificación.
- c) INTRODUCCIÓN DE LAS ACCIONES CORRECTIVAS que resulten necesaria de la comparación anterior sea para corregir las desviaciones que se puedan haber producido, sea para modificar los objetivos o los métodos y procedimientos utilizados para alcanzarlos.

## **CRITERIOS PARA LA FORMULACION DEL PROGRAMA**

El programa de Educación Física consta de las siguientes Unidades temáticas:

- 1) Formación Física Básica
- 2) Ritmo
- 3) Habilidades y destrezas Gimnásticas
- 4) Juegos aplicativos al predeporte
- 5) Juegos y Recreación
- 6) Atletismo

Cada Unidad Temática está constituida por dos Núcleos:

- 1) Un Núcleo Básico para todo el territorio nacional que constituye la parte fundamental del programa.
- 2) Un núcleo Variable que permite al docente la posibilidad de completar, amplificar y complementar el Núcleo Básico de cada Unidad Temática.

Hay Unidades Temáticas que constan de un Núcleo Variable complementando el Núcleo Básico de las mismas Unidades Temáticas de años anteriores. La coordinación temática entre las distintas asignaturas crea un tratamiento interdisciplinario del conocimiento, que permitirá una integración y enriquecimiento formativo en el alumno.

---

## **LA COORDINACIÓN ENTRE ASIGNATURAS**

La propuesta apunta a una verdadera integración del conocimiento, buscando la interacción permanente de los diferentes saberes, la que se identifica en lo metodológico, con la coordinación entre asignaturas. Se entiende que la coordinación realmente fructificará no es la que se realiza alternativamente hoy con un área del conocimiento y mañana con otra, sino la que busca la referencia permanente a las relaciones entre los problemas, soluciones e intereses humanos que sólo por razones didácticas se presentan compartimentados en el proceso de la educación formal.

Sin embargo, por reconocer que una actitud semejante requiere un alto grado de formación, información, experiencia y madurez de parte del docente, se estimó que es válido incluir en este programa sugerencias más concretas de reflexión y acción conjunta con colegas de las otras disciplinas, acerca de temas, conceptos y enfoques comunes.



## **PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA ESPECIAL**

### **CICLO BASICO**

La Educación Física Especial es una actividad de la Educación Física, dirigida a aquellos alumnos de Educación Secundaria que presentan alteraciones de la postura o limitaciones orgánicas que impiden su participación en la Educación Física General.

#### **OBJETIVOS GENERALES DEL PROGRAMA**

- 1) Elevar la capacidad psico-física del alumno a un nivel de exigencia que le permita recibir los beneficios de la Educación Física General particularmente en lo que respecta al mantenimiento de su salud y al mejoramiento de su motricidad.
- 2) Promover, mantener o restaurar la salud del educando.
- 3) Mejorar y perfeccionar su motricidad.
- 4) Estimular la integración grupal y el espíritu creativo, estableciendo nuevas relaciones, uniendo elementos que previamente no estaban relacionados. La característica o aptitud creadora es inherente al propio proceso evolutivo ya que lleva al individuo a hacer nuevas asociaciones para integrar objetos e ideas. A saber manipular los elementos de manera creativa para activar su mente y descubrir nuevas potencialidades intelectuales.

#### **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

##### **SECTOR COLUMNA**

- 1) Rectificar en los casos posibles o detener la evolución de las deformidades acentuadas de la columna vertebral.
- 2) Obtener mayor movilidad de las articulaciones de la columna y de estructuras vinculadas a la misma.
- 3) Conseguir una adecuada sinergia-automatizada para corregir la postura sobre todo una deslordotización lumbar y una doscifotización dorsal.
- 4) Aumentar la potencia y resistencia de la musculatura vinculada a la columna vertebral.
- 5) Aprender técnicas de relajación y control respiratorio, muy necesarias para:
  - A) su desarrollo general y control en enfermedades
  - B) Auto-sedación o relajamiento
  - C) Para actuar sobre las contracturas musculares

#### **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

##### **SECTOR RESPIRATORIO**

- 1) Mejorar la suficiencia respiratoria.
- 2) Favorecer la eliminación de secreciones de la luz canalicular.
- 3) Aumento de la elasticidad torácica.
- 4) Incremento de la musculatura respiratoria.
- 5) Conseguir una efectiva sinergia abdomino-diafragmática.
- 6) Aprendizaje de técnicas de relajación para:
  - a) Su auto-sedación general y control durante la crisis asmática
  - b) Para actuar sobre las contracturas musculares.

## INSTRUCTIVO SOBRE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA ESPECIAL

La actividad debe ser dictada a razón de dos clases semanales de cuarenta minutos de duración en días no consecutivos y de carácter obligatorio y una tercera clase destinada al programa deportivo y de recreación de carácter libre.

Los estudiantes inscriptos serán seleccionados en función de la deficiencia comprobada a los efectos de integrar grupos de carácter mixto, con un máximo de 12 alumnos cada uno que padezcan de insuficiencias de naturaleza homogénea.

La ubicación de los horarios debe ser instrumentada teniendo en cuenta si las clases son realizadas en locales liceales propios y si la planta física cuenta con las instalaciones adecuadas para finalizar la clase con el baño, que completa el objetivo higiénico deseado.

El programa propone determinados objetivos que el profesor deberá lograrlos a través de la selección de las actividades, de acuerdo con la infraestructura que dispone el liceo.

### METODOLOGÍA

La enseñanza debe ser realizada usando diferentes métodos que sin excluir los esfuerzos necesarios lo ubiquen en un ambiente de alegría y progreso que ayude a despertar y fijar la atención del alumno, motivándolo.

La elección del método a emplear siempre será dependiendo del preciso cuidado del estado de salud del alumno.

El carácter lógico de esta didáctica de los ejercicios no implica necesariamente una progresión en un orden determinado y en forma imperativa y rígida sino lo de elegir y disponer las clases con elasticidad utilizando los medios que considera más eficaces para el desarrollo de las capacidades del grupo de alumnos teniendo en cuenta su nivel de necesidades, para ello deberá tener siempre presente una planificación anual y diaria.

## EVALUCION DE LA ACTUACIÓN DEL ALUMNO

A este respecto es importante referirse a las pautas dadas en el capítulo II del reglamento de evaluación y pasaje de grado.

## EVALUACIÓN DE PLANES

Procedimiento básico para la evaluación. Las etapas básicas a cumplir para una correcta evaluación las podemos sistematizar en la siguiente forma:

- A) Medición de los resultados alcanzados por las actividades programadas. Los criterios e instrumentos a utilizar para obtener los datos de la medición tienen que haber sido provistos en el momento de la fijación de los objetivos y de la formulación de acciones.
- B) Comparación entre los resultados alcanzados y los requeridos por los objetivos esperados.  
Esto requiere que los objetivos tengan un suficiente grado de operatividad como para que sus exigencias puedan compararse con los datos reseñados en la etapa de planificación.
- C) Introducción de las acciones correctivas que resulten necesarias de acuerdo con los resultados de la comparación anterior, sea para corregir las desviaciones que se puedan haber producido, sea para modificar los objetivos o los métodos y procedimientos utilizados para alcanzarlos.

## SUGERENCIAS METODOLÓGICAS

- Utilizar elementos vivos para apoyos u obstáculos naturales de la infraestructura, etc.
- Relacionar la materia dentro de las posibilidades, con las demás asignaturas, intentando relacionar o coordinar el temario que están dando en esta para llevarlos alguna actividad en la clase.  
Ejemplo: Matemáticas está trabajando sobre "Formas Geométricas", nosotros podemos en la parte de "Preparación" moverlos según noción del círculo – triángulo, etc.
- Y así en todas las asignaturas.

**CLASE - TIPO - COLUMNA**

**PREPARACIÓN**

Trotes  
Juegos Simples

**MOVILIDAD**

Suspensión laxa

**DESTREZA**

Báscula de Pelvis  
Auto – corrección Postural  
Equilibrio en el Piso

**FUERZA**

Tonificación de Paravertebrales  
Tonificación de Glúteos  
Tonificación de Abdominales

**RESISTENCIA**

Reptación

**RECUPERACIÓN**

Técnicas de relajación

**CLASE - TIPO - RESPIRATORIO**

**PREPARACIÓN**

Limpieza de las Vías Respiratorias superiores.  
Juegos Simples

**MOVILIDAD**

Ejercicios de flexibilidad, acompañados con la respiración.  
Trabajos con compañero de comprensión torácica.

**DESTREZA**

Enseñanza de Respiración Diafragmática.  
Dominio del Flujo Respiratorio.

**FUERZA**

Ejercicios de resistencia Respiratoria: Intercostales  
Diafragmales  
Abdominales

**RESISTENCIA**

Soplar la pelota de Ping – Pong.

**RECUPERACIÓN**

Técnicas de Relajación

PROGRAMA DE GIMNASIA ESPECIAL  
RESPIRATORIO

CAPACIDAD DE DESARROLLAR

1) PREPARACIÓN

OBJETIVOS: Desarrollar y mejorar normalmente las grandes funciones de los sistemas cardiovascular, respiratorio y osteoarticulares.

CONTENIDO:

- Marcha (enseñanza de estilo)
- Marcha acompasada con respiración-trote insitu.
- Carrera (enseñanza de estilo)
- Ejercicios sobre la marcha acompasados con respiración.
- Juegos para "romper el hielo" de poco esfuerzo.

2) MOVILIDAD

OBJETIVOS: Preparar las articulaciones que se verán involucradas en la tarea que seguirá.

CONTENIDO:

- movilización de articulaciones vinculadas a la caja torácica (hombros, columna), acompasadas con respiración (extensión, inspiración, flexión espiración).
- Comprensión respiratoria (miembros, cinchas)
- Suspensión con apoyo (angulada, etc.)
- Suspensión laxa.
- Ejercicios de flexibilidad con compañero

3) DESTREZA

OBJETIVOS: Habilidad para los deportes a través del ritmo, lograr creatividad y sentido estético.

Afinamiento de la coordinación nervio – muscular en el aprendizaje.

CONTENIDO:

- Enseñanza de la respiración diafragmática (decúbito dorsal)
- Autocorrección postural
- Equilibrio
- Saltos de poca exigencia
- Respiración diafragmática (de pie y en marcha)
- Respiración costal baja y segmentaria
- Ejercicios y actividades de dominio del flujo respiratorio.

4) FUERZA

OBJETIVOS: Ejercitar las zonas donde la fuerza de gravedad tiene una acción deformante.

CONTENIDO:

- Tonificación de paraventrales. Respiración
- Tonificación de abdominales. Contenida
- Tonificación de glúteos. Durante la
- Tonificación de miembros contracción.
- Ejercicios resistivos para diafragma con pesas en el abdomen
- Ejercicios con compañero para tonificación de esa musculatura.
- Flujo respiratorio resistido (inflar globos, apagar velas a distancia)

5) RESISTENCIA

OBJETIVOS: Buscar incrementar la resistencia general aeróbica a la resistencia muscular localizada.

CONTENIDO:

- Juego de soplar la pelota de Ping-Pong
- Actividades aeróbicas
- Iniciación de carrera aeróbica (al principio no pasar de 2' y de 120 p.m.)

6) RECUPERACION

OBJETIVOS: Lograr que esta etapa el alumno retorne a una normalidad funcional óptica que le permita continuar con los compromisos del día.

CONTENIDO:

- Técnicas de relajación.
- Actividades lúdicas de estimulación respiratoria.

PROGRAMA DE GIMNASIA ESPECIAL

COLUMNA

CAPACIDAD A DESARROLLAR

1) PREPARACION

OBJETIVOS: Desarrollar y mejorar normalmente las grandes funciones de los sistemas cardiorrespiratorio y osteoarticular.

CONTENIDO:

- Marchas, ejs. Sobre la marcha
- Trote in situ.
- Galopas laterales, carreras
- Juegos simples, juegos de mayor complejidad.

2) MOVILIDAD

OBJETIVOS: Preparar las articulaciones que se verán involucradas en la tarea que seguirá.

CONTENIDO:

- Movilización de articulaciones.
- Elongación de pectorales
- Elongación de isquiotibiales.
- Ejercicios por compañero, para asistir flexibilidad.
- Stretching.
- Lomo de gato total.
- Suspensión con apoyo angulada.
- Suspensión laxa.

3) DESTREZA

OBJETIVOS: Afinamiento de la coordinación neuro-muscular en el aprendizaje. A través del ritmo lograr creatividad y sentido estético.

CONTENIDO:

- Báscula de pelvis, acostado – en la pared – en la marcha.
- Báscula de pelvis en diferentes actividades.
- Lomo de gato progresivo.
- Autocorrección postural, equilibrio con objetos, (en la cabeza, en la espalda).

4) FUERZA:

OBJETIVO: Ejercitar las zonas donde la acción de la gravedad tiene una acción deformante.

CONTENIDO:

- Tonificación de para vertebrales
- Tonificación de abdominales
- Tonificación de glúteos
- Tonificación de miembros



5) RESISTENCIA:

OBJETIVO: Buscar incrementar resistencia general aeróbica y la resistencia muscular localizada.

CONTENIDO:

- Gateos
- Reptación con brazos
- Reptación con hombros
- Reptación con espalda
- Trote aeróbico (120 pm.)

6) RECUPERACIÓN:

OBJETIVO: Lograr en esta etapa que el alumno retorne a una normalidad funcional óptima que le permita continuar con los compromisos del día.

CONTENIDO:

- Ejercicios respiratorios
- Ejercicios con relajación de miembros
- Técnicas de relajación
- Stretching
- Charlas sobre técnicas utilizadas
- Tareas domiciliarias

### **EJERCICIOS EN ALUMNOS CON CORSE**

El profesor que trabaja con alumnos con corsé debe conocer:

- a) El corsé
- b) Sus objetivos
- c) Sus fundamentos

**A) CONRSE DE MILWAUKEE**

- canasta
- collarete
- barras
- compresores

**B) EJERCICIOS FUNDAMENTALES**

- elongación
- desrotación
- corrección
- respiratorios

**C) EJERCICIOS GENERALES**

- según secuencia fisiológica

**D) CORSE T.L.S.U.**

- sus componentes
- sus fundamentos

## **PROGRAMA DE RECREACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA ESPECIAL**

### **1. FUNDAMENTACION**

Educar “EN y PARA” el Tiempo Libre, es uno de los mayores desafíos que se le plantea a la Recreación en la actualidad.

Ayudar al adolescente a reconocer su tiempo Libre, usarlo positivamente, respetar sus intereses, orientarlo en la búsqueda y selección de opciones recreativas, debe ser parte de la importante y responsable tarea del Profesor de Educación Física.

Es fundamental, en consecuencia, que se sensibilice, a través de experiencias vivenciales, que le aporten formas y medios, los que una vez incorporados, le permitan su transferencia.

### **2. CONSIDERACIONES GENERALES**

Tenemos que tener en cuenta que cuando hablamos de un programa de recreación lo debemos realizar entre comillas; ya que el concepto real de Recreación y la idea de recreación va más allá de un programa a cumplir.

La intención de esta propuesta de trabajo, es tener Objetivos que no solo apunten el mejoramiento lúdico del alumno, sino a que ese alumno sea “Promotor”, sea “Actor” a partir de las propuestas del docente.

### **3. OBJETIVOS**

3.1 Tomar conciencia de la necesidad y el derecho del ser humano a la recreación.

3.2 Sensibilizarlo y formarlo para que se incorpore y transmita valores recreativos, es decir que el alumno sea a partir de un proceso de integración y motivación Lúdica del docente un Promotor de actividades en su ámbito escolar, trascienda a dicho ámbito.

En resumidas cuentas que el alumno no sea solamente un receptor de distintas actividades Lúdicas-creativas, sino que sea un agente trasmisor en forma individual a o través de la autogestión cooperativista.

3.3 Capacitarlo para que valore los procesos y no sólo los resultados.

### **4. CONTENIDO PROGRAMATICO**

#### **4.1 INSTRUMENTACION**

Esta propuesta de trabajo no apunta al cumplimiento de un programa rígido. La idea de la propuesta es globalizante y flexible pero contenido en módulos que tienen interrelación entre sí. Y que cada docente considere el contenido de cada módulo, en virtud de las necesidades y exigencias de sus alumnos.

Cada módulo cumple una forma recreacional a lo cual el docente puede apuntar a una de las formas pero sin olvidar que dichas formas se pueden dar en distintos tiempos o en uno solo.

## MODULO I

Este módulo de actividades tiene como objetivo específico la realización de actividades lúdicas menores, de fácil organización y fundamentalmente incentivar el “trabajo-juego” o tareas de juegos grupales.

Se propone en este módulo la realización de actividades lúdicas tales como:

- Juegos de Caldeo o Rompe Hielo
- Juegos Mezcladores
- Juegos de representación Mímica

Consideramos que dichas actividades son imprescindibles ya que los grupos de recreación de gimnasia especial son heterogéneos porque ya sea un grupo de columna o respiratorio están formados por alumnos de los 1eros., 2dos., 3eros. y 4tos. Años.

Este módulo tiene relación con tres sub-unidades:

- Juegos aplicativos
- Juegos Predeportivos
- Actividades Deportivas

**3º Año Ciclo Básico = 9. Año**  
**( 2 horas semanales )**

**OBJETIVOS GENERALES**

La Filosofía que guiará toda la actividad de Educación Física será colaborar con la educación general e intensa e íntimamente con la integración de la personalidad de nuestros alumnos. No se trata de crear gimnastas o deportistas, sino guiar la formación de una juventud equilibrada. Esto es lo mismo que afirmar que la educación así concebida se identifica con la lucha constante del hombre únicamente puede ser considerado como tal cuando llega a ser libre, sujeto de su historia y transformador de cultura.

El fin es educar, las enormes ventajas que ofrece la profesión de estar en comunidad espiritual con el alumno, serán aprovechadas por el docente para buscar fortalecer la voluntad, disciplinar para la vida, ayudarlo a reconocer sus capacidades de encarar iniciativas, de estimularlo a tomar decisiones, colaborar en la formación de su espíritu crítico y en su espíritu solidario. Esta es la acción propiamente formativa de la Educación Física, puesto que favorece los valores humanos fundamentales que sirvan de base el pleno desarrollo de los pueblos.

**EDUCACION PARA LA SALUD**

Lograr de un estado de salud sico-física a través de actividades higiénicas – preventivas que permitan un desarrollo armónico, mejorando el nivel de resistencia orgánica, el equilibrio biológico, emocional y síquico, favoreciendo la maduración del individuo en todas sus dimensiones.

**OBJETIVO SOCIAL**

Comprende la formación moral y social de los jóvenes. Enseñando a convivir aunando los principios de individualidad y socialización, estimulando la iniciativa personal, dando la solución a problemas grupales, destacando los procedimientos éticos, conciencia de grupo, respeto por los demás, sentido de responsabilidad, ejercicio de reglas sociales, buenos modales y ejercicio de procedimientos democráticos. Se logra así una compensación neutralizadora de una natural agresividad, por el dominio de la emotividad enseñando que es la libertad dentro de la disciplina.

**OBJETIVO RECREATIVO**

Ayudar al joven a reconocer su tiempo libre, usarlo positivamente, respetar sus intereses orientarlos en la búsqueda y selección de opciones recreativas. Es fundamental en consecuencia que se sensibilice a través de experiencias vivenciales que le aporten formas y medios, los que una vez incorporados le permitan su transferencia a la vida cotidiana.

**CREATIVIDAD**

Crear es establecer nuevas relaciones, unir elementos que previamente no estaban relacionados. Es un proceso deliberado de combinación e integración. La característica o aptitud creadora es inherente al propio proceso educativo, ya que lleva al individuo a hacer nuevas asociaciones para integrar objetos e ideas y saber manipular los elementos de manera creativa, para activar su mente y descubrir nuevas potencialidades intelectuales.

La creatividad puede enseñarse porque representa el propio proceso de aquello que transforma nuestra personalidad. Es el proceso que nos libra de hábitos rutinarios e inhibiciones, nos permite además dar forma a nuestro medio y relacionarnos de manera productiva con nuestros semejantes.

La creación de movimiento se relaciona con la elaboración y búsqueda de la forma propia del movimiento, la capacidad de solucionar o encontrar respuesta a la tarea de movimiento, la capacidad de combinar, crear nuevas formas, desarrollar la fantasía creadora de movimiento y la participación individual y grupal.

## **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

### **A) FORMACIÓN FÍSICA BASICA**

Se entiende por tal al desarrollo del mayor grado posible de rendimiento individual condicionado por factores físicos y síquicos. Una formación física básica de amplia base asegura no solamente el cumplimiento del objetivo higiénico de la Educación Física sino también facilita el aprendizaje técnico-motor de los movimientos gimnásticos y deportivos.

Comprende:

- a) La formación corporal. Es el desarrollo de las capacidades motoras básicas, otorgando fundamentalmente importancia a las actividades compensadoras, ante la posibilidad de perturbaciones posturales o ante la realidad de tales.
- b) La Formación Motora o EDUCACION MOTRIZ. Es desarrollar la capacidad de moverse eficazmente del hombre para resolver situaciones que enfrenta, especialmente con el medio físico, logrando una correcta acomodación y adecuación en relación a la configuración temporo espacial. Los autores entienden que el concepto educación motriz abarca desde una gran coordinación motora hasta una sutil coordinación neuromuscular.

El ajuste y aumento de nuevos esquemas de movimiento permiten al alumno tener mayor conciencia y conocimiento de su propio cuerpo (imagen corporal). Esto determina una real percepción tanto de sus posibilidades como de sus limitaciones. Este proceso de enriquecimiento de la imagen corporal ocurre porque va descubriendo, a través de las sucesivas experiencias, toda la esfera de movimiento. Es decir, toma conciencia de los segmentos corporales, grupos musculares y unidades funcionales que va trabajando.

## **INSTRUCTIVO SOBRE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA EL CICLO BASICO UNIFICADO**

Vivir consiste en actuar. La inteligencia del hombre no debe estar exclusivamente orientada hacia lo abstracto, debe ser inteligencia en acción. Y esto es logrado por intermedio de la Educación Física, porque exige del individuo un compromiso simultaneo de su cuerpo, de su inteligencia y su voluntad.

Toda la actividad tendrá un objetivo educativo.

Debe ser dictada a razón de dos clases semanales de cuarenta minutos de duración en días no consecutivos que se inician en fecha exactamente igual a las demás asignaturas.

La ubicación de los horarios debe ser instrumentada teniendo en cuenta si las clases son o no realizadas en locales liceales propios, y si la planta física cuenta con las instalaciones adecuadas para finalizar la clase con el baño, que complementa el objetivo higiénico deseado.

El programa propone determinados objetivos que el profesor deberá lograrlos a través de actividades seleccionadas de acuerdo con la infraestructura que dispone el liceo.

El período de pubertad es un período de desequilibrio en el plano psico – fisiológico y los peligros de un exceso, pueden ser perjudiciales.

Por lo que el esfuerzo exigido debe ser severamente controlado y especialmente adaptado al estado de su desarrollo.

El preparar el organismo para el esfuerzo se debe realizar respetando rigurosamente los imperativos psicofisiológicos de cada edad. Se deberá tener en cuenta especialmente el tema resistencia, considerando el trabajo en ese sentido no debe ser elemento de agobio y fatiga, sino que por el contrario, a través de una motivación dinámica que le reporte al alumno trabajo y alegría, (ej: Gimnasia aeróbica) lograr su objetivo.

La enseñanza debe ser realizada usando métodos que, sin excluir los esfuerzos necesarios lo ubiquen en un ambiente de alegría y progreso que ayude despertar y fijar la atención del alumno, motivándolo.

## **FUNCION DEL EDUCADOR**

Elegir dentro del programa los ejercicios que le parezcan más apropiados para lograr el resultado deseado, observar como los alumnos VIVEN los ejercicios a fin de modificar la modalidad de su ejecución y proponerles nuevas ejercitaciones que deben estar relacionadas con las necesidades de los alumnos.

El carácter lógico de esta didáctica de los ejercicios no implica necesariamente una programación obligatoria en un orden determinado y en forma imperativa y rígida, sino, lo de elegir y disponer las clases con elasticidad, utilizando los medios educativos que considera más eficaces para el desarrollo de las capacidades del grupo de alumno, teniendo en cuenta su nivel de necesidades, pues "todos los grupos no son iguales".

Para ello deberá tener siempre presente la planificación anual, mensual y diaria de acuerdo con los objetivos enumerados en el programa y a las consideraciones expuestas anteriormente.

## **CONSTRUCCION DE LA CLASE**

El profesor tiene libertad para construir su clase, pero evitando considerar ésta como un hecho aislado y diferente.

Debe presidir su trabajo con una idea de totalidad, manteniendo siempre la secuencia fisiológica.

Al estructurar la clase debe tener en cuenta la intensidad.

Si son de poca intensidad no alcanza el umbral de estimulación necesaria y si son de gran intensidad crean fuerte débito de oxígeno. Lo que se debe buscar es alcanzar el normal desarrollo de los grandes sistemas orgánicos.

El trabajo en el grupo es realizado en dos aspectos:

- a) como experiencia individual por la cual el alumno comprende una situación nueva por medio de su propia exploración, aunque la presencia del grupo ejerce considerable influencia sobre las nuevas experiencias adquiridas.
- b) Tareas colectivas que permitan vivenciar actividades sociales de organización, comunicación y cooperación.

### **ASPECTO QUE MERECE CONSIDERACIÓN ESPECIAL**

Equilibrar los ejercicios de percepción y coordinación. Es imprescindible planear debidamente las experiencias que le sirvan de base al alumno ya sea para sus habilidades como para sus creaciones. La enseñanza debe ser realizada usando métodos que sin excluir los esfuerzos necesarios lo ubique en un ambiente de alegría y progreso que ayude a despertar y fijar la atención del alumno, motivándolo.

### **EVALUACIÓN DE LA ACTUACIÓN DEL ALUMNO**

A este respecto es importante la observación del reglamento de “EVALUACIÓN Y PASAJE DE GRADO” vigente.

### **EVALUACIÓN DE PLANES**

Procedimiento básico para la evaluación.

Las etapas básicas a cumplir para una correcta evaluación, las podemos sistematizar en la siguiente forma:

- a) MEDICION DE LOS RESULTADOS alcanzados por las acciones programadas (actividades). Los criterios e instrumentos a utilizar para obtener los datos de la medición tienen que haber sido previstos en el momento de la fijación de los objetivos y de la formulación de acciones.
- b) COMPARACIÓN entre los resultados alcanzados y los requeridos por los objetivos esperados. Esto requiere que los objetivos tengan un suficiente grado de operatividad, como para que sus exigencias puedan compararse con los datos relevados en la etapa de planificación.
- c) INTRODUCCIÓN DE LAS ACCIONES CORRECTIVAS que resulten necesaria de la comparación anterior sea para corregir las desviaciones que se puedan haber producido, sea para modificar los objetivos o los métodos y procedimientos utilizados para alcanzarlos.



## **CRITERIOS PARA LA FORMULACION DEL PROGRAMA**

El programa de Educación Física consta de las siguientes Unidades temáticas:

- 1) Formación Física Básica
- 2) Ritmo
- 3) Habilidades y destrezas Gimnásticas
- 4) Juegos aplicativos al predeporte
- 5) Juegos y Recreación
- 6) Atletismo

Cada Unidad Temática está constituida por dos Núcleos:

- 1) Un Núcleo Básico para todo el territorio nacional que constituye la parte fundamental del programa.
- 2) Un núcleo Variable que permite al docente la posibilidad de completar, amplificar y complementar el Núcleo Básico de cada Unidad Temática.

Hay unidades temáticas que constan de un Núcleo Variable complementando el Núcleo Básico de las mismas Unidades Temáticas de años anteriores. La coordinación temática entre las distintas asignaturas crea un tratamiento interdisciplinario del conocimiento, que permitirá una integración y enriquecimiento formativo del alumno.

---

## **LA COORDINACIÓN ENTRE ASIGNATURAS**

La propuesta apunta a una verdadera integración del conocimiento, buscando la interacción permanente de los diferentes saberes, la que se identifica en lo metodológico, con la coordinación entre asignaturas. Se entiende que la coordinación realmente fructífera no es la que se realiza alternativamente hoy con un área del conocimiento y mañana con otra, sino la que busca la referencia permanente a las relaciones entre los problemas, soluciones e intereses humanos que sólo por razones didácticas se presentan compartimentados en el proceso de la educación formal.

Sin embargo, por reconocer que una actitud semejante requiere un alto grado de formación, información, experiencia y madurez de parte del docente, se estimó que es válido incluir en este programa sugerencias más concretas de reflexión y acción conjunta con colegas de las otras disciplinas, acerca de tomas, conceptos y enfoques comunes.

A . N . E . P .

CONSEJO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA

3º año del CICLO BASICO UNICO

1993

UNIDAD TEMÁTICA Nº1

OBJETIVOS: FORMACIÓN FÍSICA BASICA

- Toma de conciencia de una postura correcta en forma estática y dinámica entendida ésta como un posición ideal del cuerpo para cada individuo en la cual un movimiento dado, podrá efectuarse con el máximo de eficiencia y economía.
- Procurar que el alumno mejore su orientación en el espacio. Permitir una mejor distribución de los alumnos de manera rápida y ordenada, con una adecuada utilización del espacio.

A) ARTICULACIÓN TIBIO TARSEANA ASTRAGALINA Y ZONA ADYACENTES.

Desarrollar las valencias: fuerza, potencia, flexibilidad, velocidad y resistencia, de musculatura de pie, tobillo y pierna.

- 1) tonificar musculatura larga y corta.
- 2) Movilidad de la articulación tibio tarsiana
- 3) Fortalecimiento de la musculatura flexora y extensora de pie.

B) ARTICULACIÓN COXO FEMORAL Y ZONAS ADYACENTES.

Desarrollar las valencias: fuerza, potencia, flexibilidad, velocidad y resistencia.

- 1) tonificar cincha abdominal
- 2) elongación isquiotibiales y aductores de muslo.
- 3) Elongación de psoas iliaco.
- 4) Fortalecer cuádriceps
- 5) Fortalecer glúteos
- 6) Elongar zona lumbar de columna

C) ARTICULACIÓN ESCAPULO HUMERAL Y ZONAS ADYACENTES.

Desarrollar las valencias: fuerza, potencia, flexibilidad, velocidad y resistencia.

- 1) Elongación de pectorales.
- 2) Movilidad de articulación escápulo humeral
- 3) Fortalecimiento de musculatura erectora de raquis y aductores de escápula
- 4) Tonificar musculatura extensora y flexora de brazos.
- 5) Tonificar musculatura flexo-extensora de articulación radio-carpiana.
- 6) Movilidad de columna cervical.

- Enseñanza y entrenamiento de la función respiratoria.

**CONTENIDO:**

- Postura estática y dinámica.
- Postura en las diferentes posiciones fundamentales y derivadas: de pie, de sentado, de decúbitos y de rodillas.
- Formación en: fila, columna y círculo. Ubicación libre en el espacio.
- Movilidad de prehensores de los dedos del pie, abducciones del dedo gordo, elongación, ascensos y descensos regulados a puntas de pie, rebotes, saltos, afondos y flexiones.

- Posiciones: sentados de rodillas, débúbitos, suspendidos, al apoyo.
- Caminar y marchar, paso ligero (trote), galopes laterales, paso salto. Giros, evoluciones y desplazamientos cortos.
- Elongaciones en zona lumbar:
  - a) mediante ejercicios analíticos
  - b) mediante ejercicios globales, (saltos que eleven las piernas hacia delante; destrezas que marquen las posiciones en bolita)
- Ejercicios abdominales, acercando puntos de inserción, superior, inferior y ambos.
- Elongación de isquiotibiales, (flexiones del tronco al frente; flexiones completas, flexotorsiones, etc.).
- Fortificación de glúteos y elongación de psoas, (palomas, lanzamientos de piernas hacia atrás, afondos, elevaciones de piernas en decúbito abdominal, etc.).
- Redresiones de tronco con rotaciones externas de miembros superiores.
- Trepas
- Apoyos
- Suspensiones
- Elongaciones
- Circunducciones de brazos
- Ejercicios de movilidad de columna cervical
- Núcleo variable
- Gimnasia aeróbica

#### UNIDAD TEMÁTICA N°2

##### RITMO

##### OBJETIVOS

- Estimular y desarrollar el sentido rítmico promoviendo un movimiento armónico.
- Lograr economía de movimientos por adecuadas secuencias de tensión-relajación.
- Creatividad
- Transmitir bienes culturales a través del ritmo, el canto y la danza

##### CONTENIDOS

- Actividades rítmicas
- Secuencias rítmicas de saltos y destrezas
- Juegos rítmicos
- Canon de movimientos rítmicos y melódicos.
- Trabajos de creación basados en temas propuestos
- Transmisión de bienes culturales

##### NÚCLEO VARIABLE

- Danzas nacionales e internacionales
- Lograr coordinación con Ed. Musical: - danzas
  - ritmo: - acento, pulso como forma de expresión

#### UNIDAD TEMÁTICA N°3

#### DEPORTES

##### OBJETIVOS

- Procurar que el alumno ejecute con solvencia técnica los fundamentos básicos de los deportes enseñados, para su aplicación en situaciones de juego.
- Desarrollar el sentido de responsabilidad, solidaridad y respeto a las reglas del juego.
- Que culmine el C.B.U. logrando un conocimiento profundo de los deportes enseñados.

##### CONTENIDOS

##### HANDBOL (DAMAS Y VARONES):

- 1- Fundamentos: técnica individual (pases, dribling, pívot, fintas, cambios de dirección, marcación, remate)

- 2- Iniciación de tácticas ofensivas y defensivas
- 3- Práctica del deporte
- 4- Práctica del arbitraje

VOLEYBOL (DAMAS Y VARONES):

Fundamentos:

- A) Posiciones básicas
- B) Desplazamientos
- C) Recepción básica a dos manos (alta y baja)
- D) Saque de abajo
- E) Reglamento y práctica de arbitraje.

*BÁSQUETBOL (DAMAS Y VARONES)*

- A) Manejo de pelota (posiciones básicas, toma y recepción de pelota)
  - Pases de pecho, de béisbol, sobrecabeza, de gancho, de pique, de faja.
  - Dribling: de transporte, de mantenimiento de seguridad.
  - Lanzamientos: con una mano en posición, con una mano en movimiento, con dos manos sobre cabeza, bandeja izq. y der.
- B) Trabajo con los pies.
  - cambios de velocidad
  - pivot
  - cambios de dirección
- C) Iniciación de técnicas defensivas, táctica defensiva y ofensiva.
- D) Reglamentos y práctica de arbitraje

*NÚCLEO VARIABLE*

FÚTBOL (DAMAS Y VARONES)

Fundamentos:

- A) recepción y pases
- B) remates
- C) conducción y dribling
- D) fintas
- E) cabeceo

UNIDAD TEMÁTICA Nº4

HABILIDADES Y DESTREZAS

OBJETIVOS

- Afirmar la capacidad de realizar los movimientos con precisiones de tiempo y espacio.
- Exaltar condiciones físicas como:
  - a) flexibilidad
  - b) souplesse articular
  - c) fuerza
- Exaltar condiciones espirituales, como:
  - a) arrojo
  - b) resolución
  - c) control emocional
- Exaltar condiciones sico-físicas como:
  - a) coordinación neuro-muscular
  - b) velocidad de reacción

*NÚCLEO VARIABLE*

Se dictarán como máximo seis clases como repaso o aprendizaje de diferentes destrezas.

UNIDAD TEMÁTICA Nº 5

JUEGOS Y RECREACIÓN

OBJETIVOS

- Exaltar el desarrollo físico, intelectual, social y emocional
- Asegurar experiencias satisfactorias mediante la participación

- Ofrecer oportunidad de expansión y expresión
- Orientar y capacitar para el buen uso del tiempo libre
- Desarrollar y acrecentar la necesidad de participación e integración grupal en actividades no habituales
- Promover de dichas actividades la coordinación interdisciplinaria

**CONTENIDOS**

- Teniendo en cuenta el valor educativo del juego utilizarlo como elemento coadyuvante de la o las unidades temáticas.
- Juegos de mayor organización que en los años anteriores
- Juegos más exigentes en cuanto al desarrollo de las capacidades motoras

***NÚCLEO VARIABLE***

- Campamentos, caminatas, correccaminatas, salidas didácticas, campeonatos interclases, interturnos e interliceales.

**UNIDAD TEMÁTICA N°6**

**ATLETISMO**

**OBJETIVOS:**

- Procurar que el alumno logre solvencia técnica en las diferentes especialidades.
- Mejorar la capacidad funcional de los grandes aparatos cardiovasculares y respiratorio

***CONTENIDOS***

- CARRERAS:
  - a) carreras de velocidad (100 metros)
  - b) carreras de resistencia general aeróbica, trabajando en dos niveles de exigencia (principio de duración)
  - c) perfeccionamiento de pasaje de postas
- SALTOS:
  - a) salto alto: rolido ventral, flop (en caso de no disponer de material didáctico adecuado se sugiere dar conocimiento teórico con apoyo audiovisual)
  - b) salto largo: estilo tijer
- Lanzamiento de bala utilizando diversas técnicas: 4 kilos damas, 5 kilos varones.

***NÚCLEO VARIABLE***

Enseñanza de las siguientes pruebas atléticas: jabalina, disco martillo, salto largo triple, salto en profundidad, vallas

***ACTIVIDADES ESPECIALES***

Bienvenida de 3º año junto a 2º año a los cursos de 1º año.

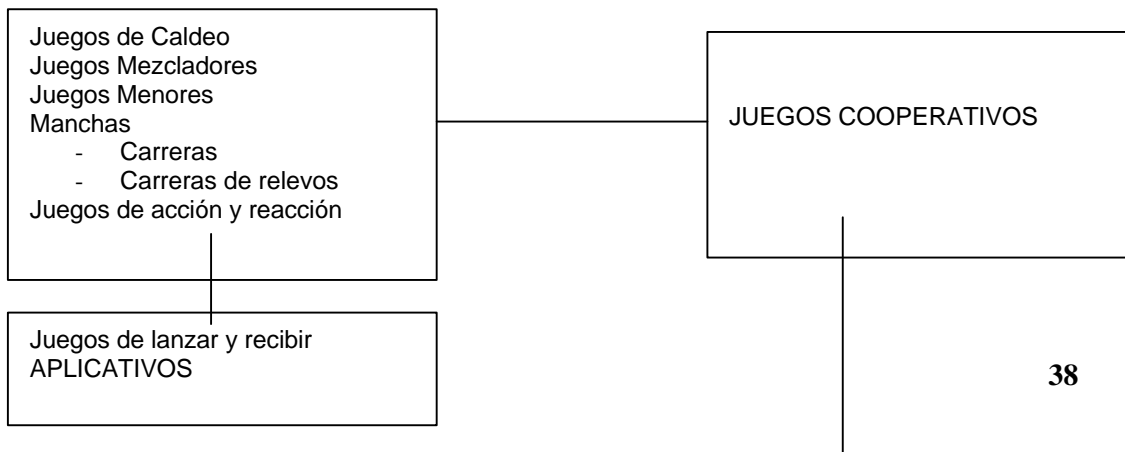
***SUGERENCIAS METODOLOGICAS***

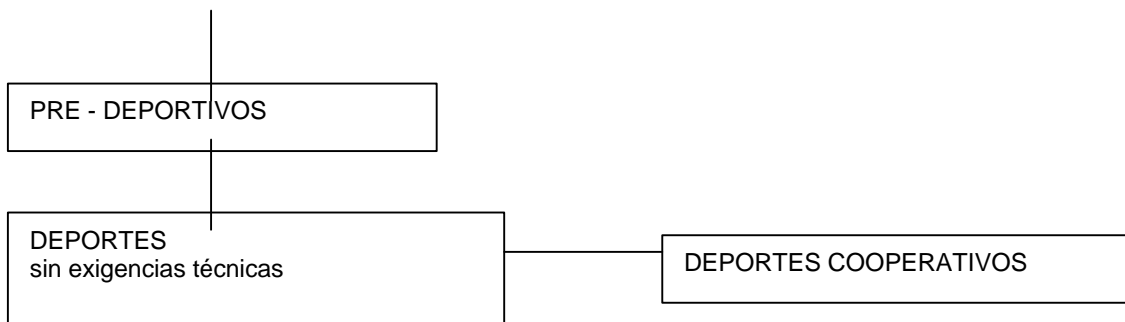
- Si no hubiera plinto, se sugiere:
  - a) en 1er año conejito en apoyo vivo o elemento no tradicional en niñas.
  - b) Rango y conejito idem. que en a) en varones
  - c) En 2º año idem. para los saltos rango, conejito y piernas por dentro
- En atletismo se sugiere que el Prof. Utilice los elementos que estén a su alcance (teóricos, visuales, etc) para aumentar los conocimientos sobre las disciplinas atléticas
- En ritmo, se sugiere lograr una coordinación con la asignatura Educación Musical u otra que considere adecuada teniendo en cuenta su origen, lugar geográfico, etc.

Ej: Educación Musical: pasos y actitudes básicas de nuestras danzas tradicionales. En 2º se coordinaría con historia en la ubicación cronológica de las danzas. "En la sociedad Hispanoamericana y Oriental en el siglo XVIII" (Prog. 2º año Historia)

- Formación Física Básica, se recomienda la coordinación con Ciencias Naturales en 2º año. "Fisiología y anatomía humana y su relación con las actividades físicas".
- Coordinación con Dibujo: por ej: relación del trabajo de ubicación en el espacio y formaciones con los conceptos de paralelismo, verticalidad, tangente, oblicuo, longitudinal, transversal y perpendicular incluido en el programa de Dibujo
- Conocimientos básicos de Primeros Auxilios: Ej: esguince, fracturas y hemorragia, desmayos, forma de actuar frente a un accidente en clase. Ideas generales del transporte de un compañero accidentado.
- Al estructurar los horarios, procurar coincidencia del mismo grupo (niñas y varones) para facilitar las actividades mixtas y el conocimiento por parte de los docentes de todo el grupo.
- Se podrá realizar una programación mixta en todas aquellas actividades que el docente considere adecuada (dentro de las sugeridas en el programa) coordinándolas de acuerdo a. Infra-estructura, horarios y Dirección liceal.

## MODULO I





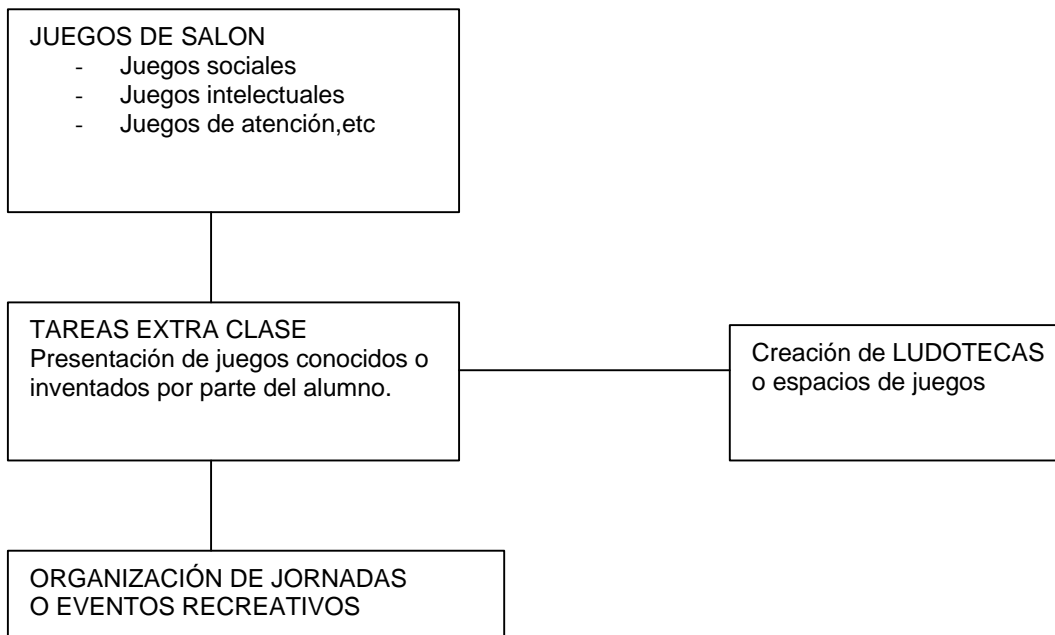
También este módulo está relacionado con los Juegos y Deportes Cooperativos como una necesidad de alternativa, donde se busca la cooperación directamente relacionada con la comunicación. Y fundamentalmente es la reversión y no la contradicción de muchos juegos competitivos clásicos en divertidos juegos grupales o cooperativos.

## *MODULO II*

Este módulo tiene dos instancias marcadas primeramente por una sub-unidad la cual sigue teniendo la orientación del docente a cargo de la materia, y cuyo objetivo específico apunta a las actividades de menor intensidad, tales como:

- Juegos de reacción o Atención
- Juegos Sociales
- Juegos Intelectuales
- Juegos de ejercitación de la voluntad

Y a partir de esta unidad ir llevando al alumno hacia lo que consideramos la parte medular de esta propuesta de trabajo y nos referimos a la promoción de actividades lúdicas por parte del alumno. Que en primera instancia se plantearon por parte del docente como actividades extra curriculares, donde el alumno volverá a la clase no como un receptor de actividades recreativas, sino que será él quien traerá propuestas de actividades para realizar con su grupo pero el objetivo de este módulo no debe quedar ahí, sino trascender hacia el ámbito escolar donde este alumno puede conjuntamente con la orientación del docente, crear espacios de recreación "LUDOTECAS" en patio, la cantina o bibliotecas de su liceo ya sea pintando canchas, o construyendo juegos de mesa (damas, ajedrez, ludo, etc) y así pasar a la realización de una actividad recreativa que involucra toda la comunidad educativa de que él es partícipe.



### *BIBLIOGRAFÍA*

- "EXPRESIÓN LUDICO CREATIVA", Raimundo Dinello  
"TÉCNICAS DE RECREACIÓN", Juan Carlos Cutrera-Edit. Stadium  
"JUEGOS Y DEPORTES COOPERATIVOS", Orlick Terry-Edit. Popular  
"MANUAL DE JUEGOS MENORES", Erika y Hugo Dobler-Edit. Stadium



**1º Año Ciclo Superior = 10. Año**  
**( 2 horas semanales )**

INDICE

OBJETIVOS GENERALES  
OBJETIVOS ESPECÍFICOS  
INSTRUCTIVO SOBRE LA APLICACIÓN DEL  
PROGRAMA  
FUNCION DEL EDUCADOR  
CONSTRUCCIÓN DE LAS CLASES  
EVALUACIÓN DE LA ACTUACIÓN DEL  
ALUMNO  
EVALUACIÓN DE PLANES  
PROGRAMA  
ORIENTACIONES METODOLÓGICAS  
RECOMENDACIONES AL DOCENTE  
BIBLIOGRAFÍA

### OBJETIVOS GENERALES

La filosofía que guiará toda la actividad de Educación Física será colaborar intensa e íntimamente con la integración de la personalidad de nuestros alumnos. No se trata de crear gimnastas o deportistas o futuros gimnastas o deportistas, sino guiar la formación de una juventud equilibrada. Esto es lo mismo que afirmar que la educación así concebida se identifica con la lucha constante del hombre por hacerse auténticamente hombre y el hombre únicamente puede ser considerado como tal cuando llega a ser libre, sujeto de su historia y transformador de su cultura.

#### Objetivo Higiénico

En la expresión de nuestros intereses en el acrecentamiento de la salud, no solo la ausencia de enfermedad sino elevar el nivel de la resistencia física y síquica, con la adquisición paralela de los hábitos de higiene personal.

#### Objetivo Social

Comprende la formación moral y social de los jóvenes. Por estar fundado el deporte en la regla y en el orden, enseña a convivir aunando los principios de individualidad y socialización, estimulando la iniciativa personal, dando la solución a problemas grupales, destacando los procedimientos éticos, conciencia de grupo, respeto por los demás, sentido de responsabilidad, ejercicio de reglas sociales, y buenos modales y ejercicio de procedimientos democráticos. Se logra así una compensación neutralizadora de una natural agresividad, por el dominio de la emotividad enseñando qué es la libertad dentro de la disciplina.

#### Objetivo Recreativo

Ejemplificar una posición de la mente y del espíritu. Es la oportunidad que se debe brindar a través de la labor educativa, de contribuir al solaz y placer de la juventud. A través de él dotaremos al educando de ciertas habilidades pertenecientes o no al área del movimiento, que le serán de singular valor en el transcurso de su vida.

El objetivo recreativo, si bien es cierto se ve favorecido por el empleo de juegos y deportes, no puede decirse que ellos sólo lo solucionen. Depende en grado sumo de la personalidad e idiosincrasia del educador.

### OBJETIVOS ESPECIFICOS

#### A – Formación Física Básica

Se entiende por tal al desarrollo del mayor grado posible de rendimiento individual condicionado por factores físicos y síquicos. Una formación Física Básica de amplia base, asegura no solamente el cumplimiento del objetivo higiénico de la Educación

Física, sino también facilita el aprendizaje técnico motor de los movimientos gimnásticos y deportivos.

Comprende:

a) La formación corporal, en estrecha relación con el logro de las capacidades motoras básicas y otorgando fundamental importancia a las actividades compensadoras, ante la posibilidad de perturbaciones posturales o ante la realidad de tales.

b) La Formación Motora o EDUCACIÓN MOTRIZ. Se refiere a la capaz y eficaz manera de moverse del hombre para resolver situaciones que enfrenta, especialmente con el medio físico, logrando una correcta acomodación y adecuación en relación a la configuración temporo-espacial. Los autores entienden que el concepto educación motriz abarca desde una gran coordinación motora hasta una sutil coordinación neuromuscular.

El ajuste y aumento de nuevos esquemas de movimiento permiten al alumno tener una mayor conciencia y conocimiento de su propio cuerpo. (imagen corporal). Esto determina una real percepción, tanto de sus posibilidades como de las limitaciones. Este proceso de enriquecimiento de la imagen corporal ocurre porque va descubriendo, a través de las sucesivas experiencias, toda la esfera de movimiento. Es decir, toma conciencia de los segmentos corporales, grupos musculares y unidades funcionales que va trabajando.

#### B – Creatividad

Crear es establecer nuevas relaciones, unir elementos que previamente no estaban relacionados. Es un proceso deliberado de combinación e integración.

Por creación del movimiento se entiende la necesidad cada vez más creciente de dar oportunidades de expresión motórica personal. En la práctica consisten en actividades fundamentales que los alumnos interpretan con buen sentido rítmico y del espacio.

#### C – Formación Física Técnica

Consiste en la habilidad del alumno de instrumentalizar su capacidad para desarrollar las técnicas suficientes que le posibiliten una adecuada actividad diaria, la posibilidad de expresarse con su cuerpo y la actividad gimnástica y deportiva.

#### D – Economía del movimiento, del esfuerzo y logro de resultados

Se refiere a la adecuada selección de los movimientos y al control de las descargas de energía necesarias para la realización correcta de un movimiento condicionado a las características individuales del alumno.

### INSTRUCTIVO SOBRE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Vivir consiste en actuar. La inteligencia del hombre no debe estar exclusivamente orientada hacia lo abstracto, debe ser inteligencia en acción. Y esto es logrado por intermedio de la Educación Física, porque exige del individuo un compromiso simultáneo de su cuerpo, de su inteligencia y su voluntad.

#### Toda la actividad tendrá un objetivo educativo.

Debe ser dictada a razón de dos clases semanales de cuarenta minutos de duración en días no consecutivos que se inician en fecha exactamente igual a las demás asignaturas.

La ubicación de los horarios debe ser instrumentada teniendo en cuenta si las clases no son realizadas en locales liceales propios, y si la planta física cuenta con las instalaciones adecuadas para finalizar la clase con el baño, que completa el objetivo higiénico deseado.

El programa propone determinados objetivos que el profesor deberá lograrlos a través de actividades seleccionadas de acuerdo con la infraestructura que dispone el Liceo.

El período de pubertad es un período de desequilibrio en el plano psico-fisiológico y los peligros de un exceso, pueden ser perjudiciales.

Por lo que el esfuerzo exigido debe ser severamente controlado y especialmente adaptado al estado de su desarrollo. El preparar el organismo para el esfuerzo se debe realizar respetando rigurosamente los imperativos psico-fisiológicos de cada edad.

Teniendo en cuenta especialmente el tema resistencia, se considera que el trabajo en este sentido no debe ser elemento de agobio y fatiga, sino que por el contrario, a través de una motivación dinámica que reporte al alumno trabajo y alegría, (ejem. Gimnasia aeróbica) lograr su objetivo.

### FUNCION DEL EDUCADOR

Elegir dentro del programa los ejercicios que le parezcan más apropiados para lograr el resultado deseado, observar cómo los alumnos viven los ejercicios a fin de modificar la modalidad de su ejecución y proponerles nuevas ejercitaciones que deben estar relacionadas con las necesidades de los alumnos.

El carácter lógico de esta didáctica de los ejercicios no implica necesariamente una progresión obligatoria en un orden determinado y en forma imperativa y rígida, sino lo de elegir y disponer las clases con elasticidad, utilizando los medios educativos que considera más eficaces para el desarrollo de las capacidades del grupo de alumnos, teniendo en cuenta su nivel de necesidades, pues “todos los grupos no son iguales”.

Para ello deberá tener siempre presente la planificación anual, mensual y diaria de acuerdo con los objetivos enumerados en el programa y a las consideraciones expuestas anteriormente.

### CONSTRUCCIÓN DE LAS CLASES

El profesor tiene libertad para construir su clase, pero, evitando considerar ésta como un hecho aislado y diferente. Debe presidir su trabajo con una idea de totalidad, manteniendo siempre la secuencia fisiológica.

Al estructurar la clase debe tener en cuenta la intensidad. Si son de poca intensidad no alcanzan el umbral de estimulación necesaria y si son de gran intensidad crean fuertes débitos de oxígeno. Lo que se debe buscar es alcanzar el desarrollo normal de los grandes sistemas orgánicos.

El trabajo en el grupo es realizado en dos aspectos:

- a) como experiencia individual por la cual el alumno comprende una situación nueva por medio de su propia exploración, aunque la presencia del grupo ejerce considerable influencia sobre las nuevas experiencias adquiridas.
- b) Tareas colectivas que permiten vivenciar actitudes sociales de organización, comunicación, y cooperación.

Aspectos que merecen consideración especial

- a) Se debe hacer uso de la mayor cantidad de material didáctico disponible en el momento actual en el Departamento de Educación Física del Liceo o tratando de solucionar las características a través del alumnado o las Instituciones vecinas.
- b) Equilibrar los ejercicios de percepción y coordinación.

Es imprescindible planear debidamente las experiencias que le sirvan de base al alumno ya sea para sus habilidades, como para sus creaciones.

La enseñanza debe ser realizada usando métodos que , sin excluir los esfuerzos necesarios lo ubiquen en un ambiente de alegría y progreso que ayude a despertar y fijar la atención del alumno, motivándolo.

EVALUACIÓN DE LA ACTUACIÓN DEL ALUMNO

A este respecto es importante la observancia del capítulo IX del “Reglamento de Evaluación y Pasaje de Grado”.

EVALUACIÓN DE PLANES

Procedimiento básico para la evaluación. Las etapas básicas a cumplir para una correcta evaluación las podemos sistematizar en la siguiente forma:

- a) Medición de los resultados alcanzados por las acciones programadas (actividades). Los criterios e instrumentos a utilizar para obtener los datos de la medición tienen que haber sido previstos en el momento de la fijación de los objetivos y de la formulación de acciones.
- b) Comparación entre los resultados alcanzados y los requeridos por los objetivos esperados. Esto requiere que los objetivos tengan un suficiente grado de operatividad, como para que sus exigencias puedan compararse con los datos relevadores en la etapa de planificación.
- c) Introducción de las acciones correctivas que resulten necesarias de acuerdo con los resultados de la comparación anterior, sea para corregir las desviaciones que se pueden haber producido, sea para modificar los objetivos o los métodos y procedimientos utilizados para alcanzarlos.

.....  
**EDUCACIÓN FÍSICA**  
.....

**PROGRAMA**

**1ER Año – Bachillerato Diversificado**

**Bolilla 1**

Objetivos

- Toma de conciencia de una postura correcta en forma estática y dinámica, entendida esta como una posición ideal del cuerpo para cada individuo en la cual un movimiento dado podrá efectuarse con el máximo de eficiencia y economía.
- Procurar que el alumno mejore su orientación en el espacio.
- Desarrollar las valencias: Fuerza, potencia, movilidad, elasticidad, velocidad y resistencia (muscular localizada) del pie, tobillo y pierna.

Contenido

- Tonificar musculatura larga y corta del pie, aumentando la fuerza de extensores de piernas y la capacidad motriz, manteniendo y perfeccionando los ejercicios enseñados en los años anteriores, diversificándolos, adaptándolos al nivel socio-económico-cultural e infraestructura, mejorando su técnica y aumentando sus exigencias. Este contenido deberá ser tenido en cuenta a efectos de concretar los objetivos en toda la unidad temática de formación corporal. (Bolillas 1, 2, y 3).

**Bolilla 2**

Objetivos

- Permitir una mejor distribución de los alumnos de manera rápida y ordenada, con una adecuada utilización del espacio.
- Desarrollar las valencias: fuerza, potencia, movilidad, elasticidad velocidad y resistencia, (muscular localizada), de la pelvis.

Contenido

- Tonificar la cincha abdominal, elongando isquiotibiales y psoas, fortaleciendo glúteos.

**Bolilla 3**

Objetivos

- Desarrollar las valencias: fuerza, potencia, movilidad, elasticidad velocidad y resistencia, (muscular localizada), de la articulación escápulo-humeral, columna vertebral y miembros superiores.

Contenido

- Tonificar aductores de escápula, erectores de raquis, flexores y extensores de brazos.

**Bolilla 4**      **JUEGOS**

Objetivos

- Exaltar el desarrollo físico, intelectual, social y emocional.
- Asegurar experiencias satisfactorias mediante la participación.
- Ofrecer oportunidad de expansión y expresión.
- Orientar y capacitar para el buen uso del tiempo libre.

Contenido

Teniendo en cuenta el valor educativo del juego, utilizarlo como elemento coadyudante de los otros módulos.

Juegos de mayor organización que en los años superiores.

Juegos más exigentes en cuanto al desarrollo de las capacidades motoras.

**Bolilla 5**      **Habilidades y destrezas**

Objetivos

Afirmar la capacidad de realizar los movimientos con precisiones de tiempo y espacio.

Exaltar:      condiciones físicas, como:

- a) flexibilidad
- b) “souplesse” articular
- c) fuerza

condiciones sicofísicas como:

- a) coordinación neuromuscular
- b) velocidad de reacción

condiciones espirituales, como:

- a) resolución
- b) arrojo
- c) control emocional

Contenido

Perfeccionamiento y combinación de las habilidades y saltos aprendidos en los cursos anteriores.

- Puente. Ambos sexos. (Su ejercitación debe ser seguida de una serie de ejercicios abdominales, con acercamiento de los puntos de inserción).
- Construcción de series con las destrezas adquiridas.

**EQUILIBRIO**

En terreno y/o altura:

- a) estático
- b) dinámico
- c) con objetos

- Ejercicios de mayor dificultad de acuerdo con la edad.
- Construcción de series.

**Bolilla 6**      **Ritmo**

Objetivos

- Estimular y desarrollar el sentido rítmico promoviendo un movimiento armónico.
- Lograr economía de movimientos por adecuadas secuencias de tensión relajación.
- Creatividad.
- Transmisión de bienes culturales a través del ritmo, el canto y la danza.

Contenido

**-ACTIVIDADES RÍTMICAS**

Perfeccionar y aumentar la dificultad en la ejecución

- Secuencias rítmicas de saltos y destrezas
- Juegos rítmicos
- Canon de movimientos
- Trabajo de creación basados en temas propuestos individual y en grupo
- Danzas nacionales e internacionales

**Bolilla7      Deportes**

Objetivos

- Procurar que el alumno ejecute con solvencia técnica los fundamentos básicos del deporte enseñado, para su aplicación en situaciones de juego.
- Desarrollar el sentido de responsabilidad, solidaridad y sometimiento a las reglas de juego.

Contenido

- Conocimientos elementales de la táctica del juego, es decir la adopción racional de las acciones individuales, en grupo y colectivas, durante un partido, con la finalidad de alcanzar el mejor resultado.

**BÁSQUETBOL** – Varones. Perfeccionamiento de los ejercicios y fundamentos enseñados en los cursos anteriores, agregando:

- Táctica ofensiva:
  - a) acciones individuales:
    - 1 –acción del jugador sin la pelota
    - 2 –acción del jugador con la pelota
  - b) acciones de grupos:
    - 1 –acción recíproca de dos jugadores
    - 2 –acción recíproca de tres jugadores.
  - c) acciones de equipos:
    - 1 –ofensiva rápida
    - 2 –ofensiva de posiciones

Práctica de arbitraje  
Damas. Opcional. Iniciación

**VOLEIBOL** –Varones - Damas

- Perfeccionamiento de los ejercicios y fundamentos enseñados en los cursos anteriores, agregando:
- Sistemas de ataque:
  - 1 – por parejas
  - 2 – con penetración
  - 3 – en primer toque
  - 4 – combinación de los sistemas anteriores.
- Práctica de arbitraje.

**HANDBALL** (Varones – Damas)

- Técnica individual: pases, dribbling, pivot, fintas, marcación, remate, cambios de dirección.
- Tácticas ofensivas
- Tácticas defensivas
- Práctica del deporte
- Práctica de arbitraje



FÚTBOL (Varones)

Enseñanza de:

- fundamentos técnico tácticos
- aplicación de los mismos en situaciones de juego en los últimos quince días del año.

**BOLILLA 8**

Atletismo

Objetivos

- Procurar que el alumno logre solvencia técnica en las especialidades de carreras, saltos y lanzamientos.
- Mejorar la capacidad funcional.

Contenido

Repaso y perfeccionamiento de lo enseñado a los efectos de concretar en el último mes del año encuentros con alumnos del mismo grupo e interclases.

ORIENTACIONES METODOLOGICAS

En cuanto al plan

- Se sugiere organizar el Plan Anual teniendo en cuenta las siguientes UNIDADES TEMÁTICAS:
  - 1- Formación Corporal o Ejercitaciones Especiales
  - 2- Ritmo
  - 3- Habilidades y Destrezas gimnásticas
  - 4- Deportes
  - 5- Juegos
  - 6- Atletismo

Las UNIDADES 1, 2 Y 5 se mantendrán constantes durante todo el curso.

La UNIDAD 6 se desarrollará en el 1er trimestre con el fin de integrar la selección atlética.

El desarrollo de las UNIDADES 3 y 4 se ajustarán a la infraestructura, material didáctico y condiciones climáticas.

- Determinar los objetivos direccionales para cada unidad temática.

En cuanto a la concreción de cada UNIDAD TEMÁTICA

- **UNIDAD TEMÁTICA N° 1**
- Ejercitaciones específicas para movilidad y fortalecimiento de pie, tobillo y zonas adyacentes.
- Flexión de plantar de dedos y antepie, flexoextensión de tobillo; rebotes simples; separación y presión de los dedos del pie.
- Ejercicios globales con marcado trabajo de piernas, elongaciones de todos los grupos musculares de miembros inferiores.
- Fortalecimiento de la musculatura corta y larga.
  
- **Ejercitaciones (Sinergia isquio-glúteo-abdominal)**
- Abdominales (rectos y oblicuos)
- Fortalecimiento glúteos
- Elongación isquio-tibiales
- Flexibilidad de columna, zona lumbar (desdibujamiento curva lumbar)
  
- **Ejercitaciones (dorso superior y cingulo torácico)**
- Fortalecimiento de musculatura de raquis
- Fortalecimiento de adosadores de escápula
- Elongación de pectorales
- Flexibilidad columna dorsal (desdibujamiento curvatura dorsal y cervical).
  
- **Ejercitaciones de movilidad y fortalecimiento de miembros superiores y cintura escapular.**
  - o Circunducciones
  - o Oscilaciones
  - o Suspensiones
  - o Trepas
  - o Apoyos
  
- **Ejercitaciones específicas para el autocontrol postural**
- Prestar especial atención a las zonas responsables de la postura: lumbar, dorsal, escapular y cervical.

**UNIDAD TEMÁTICA N° 2**

- Utilización de ritmos sencillos desplazándose en diferentes direcciones y velocidades.
- Promover el reconocimiento de pulso, acento, ostinatos con elementos de percusión y a través del movimiento en una correcta utilización en el espacio.
- Ejecución de ritmos simples realizando desplazamientos en dúos, tríos, etc.
- Realización de canon rítmico y de movimiento con ejercitaciones creadas por los alumnos.
- Selección de danzas que incluyan marcha, carrera, galopas y paso-salto.

### UNIDAD TEMÁTICA N° 3

- Selección adecuada de ejercicios compensatorios al desarrollar esta unidad.

### UNIDAD TEMÁTICA N° 4

-Cuando se imponga la práctica de un deporte, la clase se organizará de manera que no permanezcan alumnos inactivos.

### UNIDAD TEMÁTICA N° 5

- Adecuar la selección teniendo en cuenta los intereses y las características sico-físicas de los alumnos.

### UNIDAD TEMÁTICA N°6

- Es importante la observancia de la ley de Arnold Thultz y los tres aspectos o curvas en el plano fisiológico-motriz.

### RECOMENDACIONES AL DOCENTE.

A efectos de lograr la concreción de los objetivos de todas las unidades temáticas se deberá tener en cuenta:

- 1-
  - a) nivel socio – económico – cultural
  - b) rendimiento de acuerdo con el diagnóstico (sondeo de cada grupo)
  - c) edad, sexo
  - d) nivel físico-orgánico
  - e) interés del alumno
  - f) infraestructura y material didáctico
- 2-
  - a) motivación (variabilidad en el trabajo de clase, incorporando elementos estimulantes tales como música, canto, selección de materiales afines, etc)
  - b) planificación acorde
- 3- para alcanzar el nivel esperado en los adolescentes no debemos olvidar que el deporte no es un fin sino un medio de formación y preparación para la vida
  - a) intensificando los juegos preparatorios aplicativos
  - b) juegos predeportivos poniendo énfasis en el gesto global de la especialidad a enseñar
  - c) culminando con la incorporación de los agentes técnico-tácticos de cada deporte
- 4- en el último mes del año el docente deberá incentivar las minicompetencias de acuerdo con los intereses de los alumnos de cada grupo, teniendo en cuenta la participación masiva y no de una “elite”, desarrollando el espíritu de colaboración,

solidaridad, acatamiento de las reglas y el orden, respeto por sus semejantes, etc.,  
actuando en la organización, ya sea como jueces, planilleros, publicidad...

Una Educación Física integral requiere el concurso de todos los agentes, donde cada uno de ellos son indispensables, pero ninguno es suficiente por sí solo; por lo tanto toda exclusión implica descuido de un aspecto de la formación del alumno.

\* \* \* \*

Juana HÄNDEL

Susana SOSA

Elizelda BELORA

frg/89  
Div. Insp

CONSEJO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

BIBLIOGRAFÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Formación Física Básica

La gimnasia formativa. Mariano Giradles. Edit. Stadium  
Metodología de la Educación Física. Mariano Giradles. Edit. Stadium  
Nuevos principios pedagógicos en Educación Física. Anne M. Seybold Edit. Kapelusz  
Gimnasia 1.200 ejercicios. Kos, Teply, Volrab. Edit. Stadium  
Fisiología del ejercicio. David Lamb. Edit. Augusto Pila Teleña  
El aprendizaje Motriz. Mainel Kurt. Edit. Oladef  
Educación por el movimiento. Jean Le Boulch  
Educación y desarrollo físico. J. M. Tañer. Edit. Siglo XXI. México  
Educación Física. E. Listello. Edit. Amphora  
El niño de 11 y 12 años. Arnold Gessel. Edit. Paidos  
El niño de 13 y 14 años. Arnold Gessel. Edit. Paidos  
El niño de 15 y 16 años. Arnold Geissel. Edit. Paidos

JUEGOS

Deportes y juegos en grupos. Rieder Flosdorf. Edit. Kapelusz  
Juegos de recreación. Ethel Bauzer Medeiros. Edit. Ruiz Díaz. Buenos Aires

DEPORTES

Básquetbol. D. Kirkov. Edit. Stadium  
Básquetbol. M. Daiuto. Edit. Stadium  
Voleibol actual. O. Kaplan. Edit. Stadium  
Mejore su Voleibol. R. Lavega. Edit. México  
Atletismo. R. Berenguer. Edit. Stadium  
Pista y campo. James Braley. Edit. Pan-Mexico  
Introducción al Handball. O. Miri Edit. Amibef  
Handball. H. Pederhoff. Edit. Stadium  
El fútbol. A. Czandi. Edit. Planeta  
Atletismo. M. Oda. Edit. C.O. Español  
Balonmano. F. Homar. Edit. Doncel  
Ya en el fútbol. E. Kistermacher. Edit. Sea  
El fútbol. J. Retacler. Edit. Punto

**2º Año Ciclo Superior = 11. Año**  
**( 2 horas semanales )**

*Área de Educación Física: Desarrollo y promoción de las bases generales del deporte.*

La promoción de las bases generales del deporte es el principio rector de toda clase de Educación Física que debe estar presente, cualquiera sea la disciplina deportiva que se esté practicando.

Unidad temática 1: ***Deportes individuales***

Las alumnas y alumnos amplían sus experiencias y conocimientos de los métodos de entrenamiento a través del cumplimiento de diferentes tareas. Su calidad de vida mejora, especialmente al conocer - en la práctica y en la teoría -, la importancia de la práctica deportiva y el entrenamiento para la promoción de salud. El entrenamiento de la resistencia general aeróbica debe planificarse y ejecutarse cada vez de forma más independiente.

*Gimnasia en aparatos*

**Capacidades**

En el área condicional: Potencia, Fuerza / resistencia a la fuerza, Flexibilidad

En el área coordinativa: Contracción y relajación corporal

En el área psicológica y social: práctica independiente en grupos, ayudas y cuidados.

**Habilidades**

Repetición de combinaciones de ejercicios: combinación de ejercicios entendida como el encadenamiento fluido y rítmico de elementos ya aprendidos.

Ayudas y cuidados: aseguramiento de los aparatos, tomas de ayuda (posición, momento, tipo y forma)

**Niñas**

Suelo: elementos gimnásticos, vuelta de manos. Saltos: minitrampolin. Barra fija o barras asimétricas: báscula o kip. Viga de equilibrio (1,00 a 1,20 m): saltos, giros en un pie.

### **Varones**

Suelo: vuelta de manos. Saltos: piernas por dentro sobre el plinto longitudinal o sobre el caballo (1,10 m). Barras: kip braquial al apoyo. Barra fija: kip desde la suspensión.

Formas de competición.

### *Gimnasia / Danza (niñas)*

#### **Capacidades**

En el área condicional: fuerza, flexibilidad.

En el área coordinativa: ejecución simultánea de distintos movimientos parciales, mantención del equilibrio, estimulación bilateral, capacidad de ritmo, capacidad expresiva.

#### **Habilidades**

Formas básicas de movimientos sin aparatos manuales: variaciones espaciales, rítmicas y dinámicas de caminar, correr, saltar y brincar. Combinación de movimientos / danza.

Formas básicas con dos elementos manuales como mínimo: perfeccionamiento de los movimientos ya aprendidos. Formas de movimientos. Aprendizaje de nuevos elementos. Combinación de elementos.

Tareas de improvisación y creación: prueba de distintos niveles de aplicación de fuerza a las diferentes tareas de movimiento. Interpretación de temas propuestos o seleccionados por las alumnas.

### *Atletismo*

#### **Capacidades**

En el área condicional: potencia, velocidad, resistencia general aeróbica, resistencia de duración intermedia, flexibilidad.

#### **Habilidades**

En el área coordinativa: carreras (carreras cortas, carreras de distancias intermedias), saltos (salto largo y/o salto alto), lanzamientos (bala, introducción al lanzamiento de jabalina).

Formas de competición y reglamentos.

Unidad temática 2: *Deportes de equipo*

A través del perfeccionamiento de las habilidades técnico deportivas, de la táctica y el conocimiento del reglamento, las alumnas y alumnos se introducen a las distintas formas de competiciones de los distintos deportes.

El comportamiento individual y el comportamiento en grupos y equipos, adquieren cada vez más importancia en la conciencia de los alumnos. Ellos reconocen que el trabajar en equipo puede ser una condición imprescindible para la práctica deportiva exitosa.

Formas de juego, entrenamiento y competición acorde a las edades que promuevan el perfeccionamiento de:

**Factores de rendimiento físico / capacidades condicionales:** resistencia de juego acíclica (resistencia general aeróbica, resistencia a la velocidad), velocidad, velocidad de reacción y velocidad de ejecución, flexibilidad.

**Capacidades coordinativas:** Capacidad de diferenciación, de orientación y de anticipación.

*Basquetbol*

Técnica / táctica individual: estabilización de las técnicas ya aprendidas, pases a una mano, lanzamiento con salto, rebotes.

Táctica: lanzamiento rápido, defensa hombre a hombre, posición básica para el lanzamiento contra la defensa hombre a hombre, juego 5 contra 5.

Formas de competición.

*Fútbol*

Técnica / táctica individual: pase a la carrera en grandes distancias, recepción y conducción de la pelota a la carrera, pases cortos, pases largos, tiros al arco.

Táctica: contraataque. Introducción al sistema de juego.

Formas de competición.



### *Handball*

Técnica / táctica individual: pases, recepción de la pelota a la carrera, tiros al arco.

Táctica: contraataque, entrenamiento de la posición específica, introducción al sistema de juego con distribución de las tareas en el ataque y en la defensa.

Formas de competición.

### *Voleibol*

Técnica / táctica individual: toque alto y bajo desde grandes distancias y bajo condiciones desfavorables, introducción al remate y al bloqueo, introducción al saque de arriba (saque tenis).

Táctica: Introducción al sistema de juego con distribución de tareas en el ataque, en el juego y en el ataque.

Formas de competición.

**3º Año Ciclo Superior = 12. Año**  
**( 2 horas semanales )**

*Área de Educación Física: Desarrollo y promoción de las bases generales del deporte.*

La promoción de las bases generales del deporte es el principio rector de toda clase de Educación Física que debe estar presente, cualquiera sea la disciplina deportiva que se esté practicando.

Unidad temática 1: ***Deportes individuales***

Las alumnas y alumnos estabilizan y amplían sus conocimientos en determinadas disciplinas deportivas individuales y de equipo. En este proceso mejoran sus conocimientos individuales y determinan su vocación por un determinado tipo de deporte.

El profesor o profesora cumple un papel importante con relación a cada uno de los alumnos en el asesoramiento y la promoción del deporte. El trabajo en equipo y la cooperación entre los alumnos producen ventajas para la práctica y entrenamiento deportivo.

*Gimnasia en aparatos*

**Capacidades**

En el área condicional: Potencia, resistencia a la fuerza, flexibilidad.

En el área coordinativa: Contracción y relajación corporal.

En el área psicológica y social: práctica en parejas y en grupos, cooperación (ayudas y cuidados).

**Habilidades**

Repetición de los ejercicios conocidos y combinación de ejercicios en dos aparatos como mínimo. Suelo, plinto o caballo, barras paralelas (varones), barra fija/asimétricas (niñas), viga de equilibrio (niñas).

Formas de competición.

*Gimnasia / Danza (niñas)*

**Capacidades**

En el área condicional: fuerza, flexibilidad.

En el área coordinativa: capacidad de ritmo, capacidad expresiva.

*Atletismo*

**Capacidades**

En el área condicional: potencia, velocidad, resistencia general aeróbica, resistencia de duración intermedia, flexibilidad.

En el área coordinativa: entrenamiento del ritmo específico.

**Habilidades**

Se profundiza una de las disciplinas en cada uno de los cuatro grupo: carreras cortas, carreras de distancias intermedias, saltos, lanzamientos.

Formas de competición.

Unidad temática 2: *Deportes de equipo*

Gracias al mejoramiento de las habilidades técnicas y de juego, del desarrollo de la táctica y el conocimiento de los reglamentos, las alumnas y alumnos están cada vez en mejores condiciones para la práctica deportiva y competiciones.

El comportamiento individual y el comportamiento en grupos y equipos, adquieren cada vez más importancia en la conciencia de los alumnos. Ellos reconocen que el trabajar en equipo puede ser una condición imprescindible para la práctica deportiva exitosa.

Formas de juego, entrenamiento y competición acorde a las edades que promuevan el perfeccionamiento de:

**Factores de rendimiento físico / capacidades condicionales:** resistencia de juego acíclica (resistencia general aeróbica, resistencia a la velocidad), velocidad, velocidad de reacción y velocidad de ejecución, flexibilidad.

**Capacidades coordinativas:** Capacidad de diferenciación, de orientación y de anticipación.

*Basquetbol, fútbol, handbol, voleibol*

Repetición de las habilidades técnicas ya aprendidas y capacidades tácticas en condiciones dificultadas. Juego reglamentado.