

**MATERIALES CURRICULARES  
TERCER CICLO E.G.B.**

# **EDUCACION FISICA**

**NOVIEMBRE**

**97'**



**PROVINCIA DE LA PAMPA  
MINISTERIO DE CULTURA Y EDUCACION  
SUBSECRETARIA DE COORDINACION  
DIRECCION GENERAL DE PLANEAMIENTO**

Estimados docentes

En el marco del programa de Diseño Curricular hacemos llegar a ustedes los materiales curriculares correspondientes al área siguiente:

### ***Educación Física***

El presente material incluye fundamentación, expectativas de logro, criterios de acreditación, organización y secuenciación de contenidos y orientaciones didácticas.

Su elaboración fue realizada tomando como base los C.B.C. aprobados por el Consejo Federal de Cultura y Educación, el "Marco General de los Diseños Curriculares de los distintos niveles, regímenes y modalidades del Sistema Educativo Pampeano" y los aportes que nos brindó la reforma instalada por el Proyecto de Cambio en Enseñanza Media de nuestra provincia.

El objeto de la presentación es que los materiales, en una primera etapa sirvan como marco referencial para la organización de las actividades institucionales a partir de la implementación del 3º ciclo de la EGB.

Señalábamos en el párrafo anterior "en una primera etapa", pues los presentes materiales tienen un carácter de provisoriedad, hasta tanto se hayan cumplido las otras etapas previstas, es decir, las de consulta y participación.

Como se trata de un proceso gradual, ponemos a su disposición lo elaborado conjuntamente por un grupo de docentes y los miembros de esta comisión, previendo para el año 1998 circuitos de consultas con los docentes de las distintas áreas y disciplinas. En ellos se realizará la discusión reflexiva de la presente propuesta y se establecerán los acuerdos que llevarán a construir el diseño de la EGB 3, para su implementación, con los aportes de todos los docentes involucrados.

Esperando que lo que acercamos hoy pueda cumplir con el objetivo propuesto, saludamos a ustedes con atenta consideración.

Comisión Diseño Curricular

## **Fundamentación**

La Educación Física siempre estuvo ligada al movimiento, quizás por esto ha alcanzado un lugar de privilegio y reconocimiento dentro del ámbito escolar, compartiendo su importancia con las clásicas áreas intelectuales como matemática y lengua.

Las viejas corrientes mecanicistas tomaban al movimiento como una manifestación puramente mecánica y capaz de explicarse desde un análisis físico mecánico. Con el avance de las Ciencias aplicadas a la Educación Física se llega a nuevas posturas que toman al movimiento como una manifestación significativa de la conducta, donde no solo aparece lo mecánico, sino una respuesta propia cargada de razón, afectividad, emoción y condicionada por todos los factores psicosociales que rodean al individuo.

Existen saberes propios de la Educación Física, configuraciones del movimiento cultural y socialmente significativas, como los juegos motores, los deportes, la gimnasia, las formas de vida en la naturaleza y la natación. Estos saberes exclusivos de la Educación Física y posibles de lograr desde una educación corporal y motriz contribuyen a la formación de competencias prácticas, intelectuales y sociales.

A la Educación Física le estuvo asignada la función de enseñar un saber hacer, la acción y la actitud para esto. Todo saber hacer se relaciona y va junto con un componente cognitivo, esto tiene que ver con el saber cómo, para qué, de qué manera es mejor, con una acción que incluye la reflexión y el pensar en la utilidad del movimiento adecuado a la situación.

Apoyada en estos pilares la Educación Física logrará un rol protagónico dentro de las materias curriculares, con igual peso que las demás dentro de currícula, porque además de preservar el funcionamiento del organismo promueve el desarrollo de un sentido práctico, una inteligencia práctica y reflexiva a la vez.

El fin es la formación de personas competentes, capaces de hacer una lectura de la realidad y actuar en relación a la situación, dándole un sentido a la acción.

El moverse para jugar, el moverse para aprender y el aprender a moverse para..., pero siempre acompañando a la acción la reflexión, utilizando el carácter educativo y educable del cuerpo y el movimiento.

La Educación Física debe trabajar con el cuerpo y el movimiento, sabiendo que éstos son la base de la actividad relacional del ser humano. Ya no vale moverse, sino pensar para qué lo hago, cómo y de qué manera lo hago mejor.

## **La educación Física en la E.G.B.**

La edad en que el niño o la niña y los púberas están dentro de la E.G.B. caracteriza una etapa de rápidos procesos de maduración en todas las dimensiones del individuo, posibles de ver y analizar en el juego y el movimiento. Estos tienen su evolución y ocupan la mayor atención en los niños y las niñas porque son el medio para relacionarse, interactuar, conocer y aprender.

Además es en esta etapa donde la niño/niña posee la mayor sensibilidad para recibir estímulos de aprendizajes.

Los contenidos de la Educación Física contribuyen al incremento de las capacidades corporales (coordinativas y orgánicas); a la adquisición, dominio y perfeccionamiento de esquemas motores básicos y específicos, a la capacidad para resolver situaciones concretas desarrollando una inteligencia práctica/estratégica; al afianzamiento de la autonomía social, estableciendo los comportamientos, pasando de egocentrismo a la inclusión de otras personas; a la formación de conciencia sobre salud, higiene y medio ambiente.

## **Objetivos Generales del Área**

La Educación Física dentro del ámbito escolar deberá formar integralmente a las personas para que manejen un correcto equilibrio psicofísico individual tendiente a lograr un equilibrio social y ambiental.

Para conseguir esto, la Educación Física deberá valerse de:

- El conocimiento y uso del cuerpo y los recursos motrices
- La participación en los juegos y actividades lúdicas.
- La actuación eficiente en el medio ambiente preservándolo y haciendo buen uso del tiempo libre.

### **Expectativas de Logro – 3er. Ciclo E.G.B.**

Al finalizar el 3º ciclo los alumnos y las alumnas podrán:

- Emplear técnicas generales y específicas de movimiento en la ejecución y creación de respuestas motrices operativas y expresivas, con soltura y economía.
- Ajustar sus posturas, habilidades y destrezas a las situaciones de vida cotidiana y a las actividades corporales y motrices.
- Disponer de una inteligencia táctica y estratégica y dominio técnico que permita el desempeño en prácticas lúdico/deportivas.
- Utilizar el cuerpo y el movimiento como recurso de mediación produciendo acciones con sentido.
- Programar, gestionar y ejecutar individual y colectivamente actividades y trabajos relacionados con las prácticas corporales, lúdico/deportivas y de la vida en la naturaleza.
- Programar, organizar y practicar actividades de aprendizaje individual y grupal en la adquisición de habilidades, destrezas y técnicas corporales y motrices operativas y expresivas, y en el perfeccionamiento de las adquiridas.
- Actuar con autonomía y responsabilidad en la práctica de actividades corporales, lúdico/deportivas, gimnásticas y de la vida en la naturaleza.
- Disfrutar y valorar la práctica de las actividades corporales y motrices, identificando su papel en relación al mejoramiento de la salud y la calidad de vida, al uso creativo del tiempo libre y al enriquecimiento de las relaciones humanas.

### **Criterios de Acreditación**

Al finalizar el séptimo año del Tercer Ciclo los alumnos y las alumnas deberán:

- Utilizar esquemas tácticos y técnicas de movimientos básicos acordes con las actividades corporales, juegos y deportes.
- Emplear con soltura y economía técnicas generales de movimiento en la ejecución y creación de respuestas motrices, operatorias y expresivas en la construcción de ejercicios y actividades gimnásticas.
- Reconocer los principios posturales adecuando sus posturas a las necesidades, posibilidades, condición corporal.
- Conocer y utilizar métodos y técnicas para entrenar capacidades orgánicas, corporales y motrices.
- Programar y gestionar actividades relacionadas con la práctica de actividades corporales, lúdico/deportivas y de la vida en la naturaleza y al aire libre.

## **Criterios de Acreditación**

Al finalizar el octavo año del Tercer Ciclo los alumnos y las alumnas deberán:

- Elaborar esquemas tácticos, posturales y motores, códigos de comunicación y técnicas de movimiento acordes con las actividades corporales, juegos y deportes.
- Emplear con soltura y economía técnicas específicas de movimiento en la ejecución y creación de respuestas motrices, operatorias y expresivas en la construcción de ejercicios y actividades gimnásticas.
- Utilizar los métodos, técnicas y principios para entrenar capacidades orgánicas, corporales y motrices.
- Identificar y utilizar técnicas específicas de preparación orgánica y artromuscular.
- Programar, gestionar, organizar y ejecutar actividades y trabajos relacionados con la práctica de actividades corporales y motrices, lúdico/deportivas y de vida en la naturaleza y al aire libre.

## **Criterios de Organización y Secuenciación de Contenidos**

Los contenidos de la Educación Física para todos los ciclos de la E.G.B. se integran en torno a bloques (de coincidencia con los de los C.B.C) y articulan contenidos conceptuales y procedimentales. Por último aparecen los contenidos actitudinales y procedimentales generales como transversales de todo el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Como criterios orientadores para su organización y secuenciación se pueden mencionar:

- La lógica disciplinar (separando por bloque los saberes específicos con que cuenta la Educación Física)
- La lógica didáctica (que permite la adopción de trabajos que van de lo simple a lo complejo) con procesos que van desde la exploración al dominio y ajuste motor.
- La lógica psico-social (respetando edades evolutivas, necesidades e intereses en relación al contexto social).

Además los contenidos seleccionados cumplen con los principios de relevancia, amplitud, significatividad, actualidad, claridad, sencillez y funcionalidad, permitiendo la articulación vertical y horizontal.

Esta presentación no..... una organización para el tercer nivel de especificación curricular, reconociendo a la Educación Física como una unidad funcional, relacionada entre sí y con otras áreas, que cada docente podrá adecuar en su proyecto de clase.

**EDUCACION FISICA – SEGUNDO CICLO- EJE: JUEGOS MOTORES Y DEPORTES EN CONJUNTO**

**CONCEPTUALES**

| <b>SEPTIMO AÑO</b>   | <b>OCTAVO AÑO</b>   | <b>NOVENO AÑO</b>  |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• El propio juego</li> <li>• El espacio y el tiempo de juego como un espacio y tiempo diferente</li> <li>• Evolución de los juegos motores hacia el deporte de conjunto</li> <li>• Características estructurales de los deportes de equipo.</li> <li>• El deporte como práctica lúdico/motriz</li> <li>• La movilidad de la regla</li> <li>• Reglas fijas y móviles</li> <li>• Noción de equipo</li> <li>• Deportes en conjunto. Diferenciación</li> <li>• Formas de competición lúdicas y deportivas</li> <li>• Encuentros – torneos- campeonatos</li> <li>• La competencia, el juego</li> <li>• Diversión y placer</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• El propio juego. El juego como ficción (como si)</li> <li>• Estructura técnica y táctica básica de los deportes de conjunto.</li> <li>• Destrezas y habilidades de los deportes de conjunto. La técnica y la eficiencia.</li> <li>• La movilidad de la regla</li> <li>• Funcionalidad de equipo</li> <li>• Reglas fijas y móviles</li> <li>• Ataque y defensa: contraataque, transición entre ambas fases.</li> <li>• Formas de competición lúdicas y deportivas</li> <li>• Encuentros. Torneos, campeonatos. Organización. Fixture.</li> <li>• Los juegos motores, reglados</li> <li>• Deporte institucionalizado. Jugadores . Arbitro-espectadores. Instituciones.</li> <li>• Beneficios y perjuicios de la práctica deportiva. Prevenciones. Cuidados.</li> <li>• La competencia- El juego.</li> <li>• Diversión. Placer</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• El propio juego y el jugar.</li> <li>• Sistemas fundamentales del ataque y defensa</li> <li>• Deporte y salud. Beneficios y perjuicios de la práctica deportiva. La condición física y la influencia dentro del deporte.</li> <li>• Las reglas. Su utilización y aplicación funcional.</li> <li>• Equipo- Roles, funciones, pertinencia y pertenencia.</li> <li>• Técnica, economía y eficiencia en el movimiento deportivo.</li> <li>• Estimulantes y rendimientos.</li> <li>• Formas de competencia, Encuentros. Campeonatos. Organización. Fixture.</li> <li>• La competencia, el juego. Diversión. Placer.</li> </ul> |

**BLOQUE: GIMNASIA Y DEPORTES INDIVIDUALES (CONCEPTUAL)**

| SEPTIMO AÑO   | OCTAVO AÑO   | NOVENO AÑO  |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• El cuerpo propio</li> <li>• El cuerpo y el desarrollo puberal</li> <li>• Cambios corporales. Cuerpo. Sexualidad</li> <li>• El propio movimiento</li> <li>• Relación tónica física en el movimiento</li> <li>• Gimnasia correctiva. Propia postura corporal. Posturas inconvenientes y compensatorias. Movimientos inconvenientes y compensatorios.</li> <li>• Gimnasia. Rendimientos y mantenimiento. Las capacidades corporales y orgánicas y el desarrollo. Principios de entrenamiento de las capacidades corporales y orgánicas. Tipos de contracción muscular</li> <li>• Gimnasia expresiva. La expresión del cuerpo. Movimientos expresivos. Variantes gimnasia expresiva.</li> <li>• Gimnasia deporte. Técnicas de movimiento generales de los deportes individuales. Esquemas motores específicos de los deportes individuales. Esquemas posturales específicos de los deportes individuales.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• El cuerpo propio</li> <li>• Condición corporal, desarrollo y sexualidad.</li> <li>• Cambios corporales. Cuerpo. Sexualidad.</li> <li>• El propio movimiento</li> <li>• Respiración, alimentación, higiene, sueño, descanso. Relación con la salud.</li> <li>• Gimnasia correctiva. Propia postura corporal. Postura y condición corporal. Ejercicios inconvenientes.</li> <li>• Gimnasia. Rendimiento y mantenimiento. Principios y métodos de entrenamiento de las capacidades corporales y orgánicas. Destreza, habilidad y condición corporal.</li> <li>• Gimnasia expresiva. El gesto como componente expresivo del movimiento. Variantes gimnasia expresiva.</li> <li>• Gimnasia deporte. Las habilidades y destrezas específicas de los deportes individuales. Destreza, habilidad y técnica de movimientos de los deportes individuales. Ayudas- cuidados</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• El cuerpo propio</li> <li>• Cambios corporales – cuerpo – sexualidad.</li> <li>• Beneficios de la actividad física (sedentarismo)</li> <li>• Prevenciones. Cuidados. Seguridad.</li> <li>• Elementos y hábitos nocivos en relación a la salud.</li> <li>• El propio movimiento</li> <li>• Respiración, alimentación, higiene, sueño, descanso. Relación con la salud.</li> <li>• Gimnasia correctiva. Postura corporal. Relación postura y condición corporal. Ejercicios inconvenientes. Relación entre posición corporal y el trabajo muscular.</li> <li>• Gimnasia. Rendimiento y mantenimiento. Principios, métodos y técnicas de entrenamiento de las capacidades corporales y orgánicas. Métodos y técnicas de aprendizaje y de las habilidades.</li> <li>• Gimnasia expresiva. El gesto como componente expresivo del movimiento. Variantes gimnasia expresiva.</li> <li>• Gimnasia deporte. La destreza y la habilidad. Tipos de destreza. Economía y eficiencia del movimiento. Cuidados –asistencias.</li> </ul> |

**BLOQUE: VIDA EN LA NATURALEZA (CONCEPTUAL)**

| SEPTIMO AÑO   | OCTAVO AÑO   | NOVENO AÑO   |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• La convivencia con los otros en ambientes naturales.</li> <li>• Formas de vida en la naturaleza (juegos, caminatas, excursiones).grandes juegos</li> <li>• Programación y organización.</li> <li>• Seguridad. Primeros auxilios</li> <li>• Campamento: media duración 48 hs. Rústico.</li> <li>• Equipo individual. Grupal. General.</li> <li>• Orientación. Brújula y mapas.</li> <li>• Iniciación al estudio del cielo.</li> <li>• Medio ambiente. Preservación de las especies</li> <li>• Agentes contaminantes</li> <li>• Actividades de campamento: expresivas (tallado, maquetas, etc.)</li> <li>• Construcciones campamentiles</li> <li>• Cabullería (nudos simples)</li> <li>• Comunicación. Tipos.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• La convivencia con los otros en ambientes naturales.</li> <li>• Formas de vida de la naturaleza</li> <li>• Programación y organización. Deportes ecológicos. Iniciación, supervivencia.</li> <li>• Seguridad. Primeros auxilios.</li> <li>• Campamento (larga duración) 72 hs. Rústico.</li> <li>• Ensayo de supervivencia.</li> <li>• Relación del equipo individual grupal y general con respecto al lugar.</li> <li>• Orientación</li> <li>• Iniciación en la interpretación de señales naturales. Estudio del cielo.</li> <li>• Medio ambiente. Campaña para la comunidad.</li> <li>• Construcciones rústicas.</li> <li>• Cabullería.</li> <li>• Comunicación.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• La convivencia con otros en ambientes naturales.</li> <li>• Formas de vida en la naturaleza</li> <li>• Programación y organización. Exploraciones. Cicloturismo. Supervivencia.</li> <li>• Seguridad. Primeros auxilios.</li> <li>• Campamento (larga duración 72 hs.) Rústico. Volante.</li> <li>• Ensayo de supervivencia.</li> <li>• Relación del equipo individual, grupal y general con respecto a las actividades y el lugar.</li> <li>• Orientación</li> <li>• Interpretación de mapas</li> <li>• Navegación con brújula. Estudio del cielo.</li> <li>• Nociones de meteorología.</li> <li>• Medio ambiente. Campaña para la comunidad.</li> <li>• Construcciones rústicas.</li> <li>• Cabullería</li> <li>• Comunicación</li> </ul> |

### BLOQUE: JUEGOS MOTORES Y DEPORTES DE CONJUNTO (PROCEDIMENTALES)

| SEPTIMO AÑO   | OCTAVO AÑO  | NOVENO AÑO  |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Análisis y comparación del espacio y tiempo de juego del espacio y tiempo de la realidad.</li> <li>• Exploración y desarrollo de diferentes tipos de juegos hacia la evolución del deporte.</li> <li>• Participación en juegos motores socializados y de aplicación de habilidades motores básicas.</li> <li>• Práctica de habilidades deportivas básicas en situaciones de juegos simplificadas.</li> <li>• Interacción de reglas y roles del deporte.</li> <li>• Exploración y análisis de la importancia de acordar, negociar y modificar reglas según intereses y necesidades colectivas.</li> <li>• Adaptación del comportamiento individual a las reglas acordadas (móviles) y/o institucionalizadas (fijas).</li> <li>• Exploración de ataque y defensa individual y grupal.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comparación y análisis del juego como ficción y con otras actividades.</li> <li>• Utilización de las habilidades y las estrategias personales para resolver situaciones de juego con sentido táctico.</li> <li>• Selección y uso de destrezas y habilidades en situaciones de juego y deportes.</li> <li>• Uso y práctica de técnicas deportivas individuales.</li> <li>• Adaptación comportamientos individuales a las reglas acordadas (móviles) y/o institucionalizadas (fijas).</li> <li>• Análisis de los beneficios de la práctica deportiva e identificación de prevenciones, cuidados y riesgos en relación con la salud.</li> <li>• Participación en la organización de competencias, torneos, campamentos.</li> <li>• Participación activa y comprometida en encuentros y/o torneos de juegos y deportes internos y con otras instituciones. Programación, organización y realización con supervisión del adulto.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Análisis de las diferencias entre juego y jugar.</li> <li>• Aplicación táctica de las habilidades individuales y de conjunto en el juego.</li> <li>• Analizar y experimentar las dinámicas de equipo.</li> <li>• Elaboración y uso de estrategias de juego.</li> <li>• Práctica de deportes en competencia interna y externa con reglamento completo.</li> <li>• Adaptación de comportamientos individuales a las reglas acordadas (móviles) y/o institucionalizadas( fijas)</li> <li>• Exploración y participación en puestos y funciones en situaciones de juego reglados y deportes.</li> <li>• Uso y práctica de técnicas deportivas individuales.</li> <li>• Reconocimiento de la condición física como factor determinante en la práctica lúdico deportiva.</li> <li>• Participación en la organización de competencias, torneos, campeonatos.</li> <li>• Análisis y apropiación de códigos reglamentados deportivos.</li> <li>• Selección y organización de juegos reglados deportivos y variados deportes de conjunto según disposiciones, posibilidades institucionales o medio.</li> </ul> |

## BLOQUE: GIMNASIA Y DEPORTES INDIVIDUALES (PROCEDIMENTALES)

| SEPTIMO AÑO  | OCTAVO AÑO   | NOVENO AÑO  |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar y reconocer los cambios producidos por el desarrollo puberal.</li> <li>• Análisis de los propios movimientos.</li> <li>• <b>Gimnasia Correctiva</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificación de posturas inconvenientes y compensatorias.</li> <li>- reconocimiento de los movimientos – Inconvenientes y compensatorios.</li> <li>- Ajuste postural a la situación motriz</li> <li>- Regulación y distribución del tono muscular</li> </ul> </li> <li><b>Gimnasia, rendimiento y mantenimiento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Práctica de formas de entrenamiento de las capacidades motoras.</li> <li>- Identificación tipo de contracción.</li> <li>- Identificación principios de entrenamiento.</li> </ul> </li> <li><b>Gimnasia expresiva</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificación movimientos expresivos.</li> <li>- Práctica de actividades con movimientos expresivos.</li> <li>- Elaboración de códigos de expresión y comunicación corporal y gestual.</li> </ul> </li> <li>• <b>Gimnasia deporte</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocimiento técnicas generales de los deportes individuales.</li> <li>- Práctica y uso de las técnicas de deportes individuales.</li> <li>- Determinación de las relaciones entre condición física y deporte.</li> <li>- Uso y combinación de esquemas motores.</li> <li>- Búsqueda de ritmo, fluidez, armonía.</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar y reconocer los cambios producidos por el desarrollo puberal.</li> <li>• Reconocimiento de la incidencia de la sexualidad en las capacidades corporales y orgánicas.</li> <li>• Análisis de la incidencia de los cambios puberales en el movimiento corporal.</li> <li>Habitación a la mecánica respiratoria correcta.</li> <li>Análisis de la ingesta de alimentos de la higiene, de las horas de sueño y descanso y su incidencia sobre la salud.</li> <li>• <b>Gimnasia correctiva</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Análisis y reflexión sobre las posturas correctas y los vicios posturales propios de la edad.</li> <li>- Adopción de actitudes posturales vinculadas a la salud y al cuidado del cuerpo.</li> <li>- Exploración de formas de compensar y/o corregir ejercicios y movimientos inconvenientes.</li> <li>- Registro de los grados de tensión muscular en las distintas posturas.</li> <li>- Análisis de la incidencia de la condición física en la postura corporal.</li> </ul> </li> <li><b>Gimnasia, rendimiento y mantenimiento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- práctica de técnicas de preparación orgánica y astromuscular.</li> <li>- Elaboración y ejecución de planes de entrenamiento personal acordes con los principios y métodos de entrenamiento de las capacidades corporales y orgánicas.</li> <li>- Exploración de formas de entrenamiento en relación con rendimientos específicos.</li> <li>- Experimentación de tipos de contracción muscular.</li> <li>- Práctica de técnicas de recuperación y estabilización de las funciones corporales.</li> <li>- Experimentación de técnicas de relajación.</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Búsqueda de la performance óptima del cuerpo adecuando el esquema corporal y las capacidades a partir del cambio puberal.</li> <li>• Empleo de técnicas básicas sobre el cuidado del cuerpo.</li> <li>• Práctica sistemática de la actividad física.</li> <li>• Adecuación de la mecánica respiratoria a los esfuerzos.</li> <li>• Análisis de la ingesta de alimentos, de suplementos dietéticos y su correcta utilización.</li> <li>• Análisis de la incidencia del descanso y la higiene sobre la salud.</li> <li>• <b>Gimnasia correctiva</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adopción de actitudes posturales vinculadas a la salud y al cuidado del cuerpo.</li> <li>- Ajuste de posturas a movimientos específicos.</li> <li>- Análisis y reflexión sobre las posturas correctas y los vicios posturales propios de una actividad.</li> </ul> </li> <li><b>Gimnasia, rendimiento y mantenimiento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Práctica de técnicas de preparación orgánica y astromuscular en función al carácter de las actividades a desarrollar.</li> <li>- Aplicación de métodos y técnicas de entrenamiento de las capacidades corporales y orgánicas en la práctica de actividades corporales y motrices.</li> <li>- Identificación y práctica de métodos y técnicas de entrenamiento de las capacidades, desde propuestas personales.</li> <li>- Prácticas de técnicas de recuperación y estabilización de las funciones corporales.</li> </ul> </li> </ul> |

**BLOQUE: GIMNASIA Y DEPORTES INDIVIDUALES (PROCEDIMENTALES)**

| SEPTIMO AÑO   | OCTAVO AÑO  | NOVENO AÑO   |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gimnasia y deporte</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- precisión y dinamismo en el movimiento</li> <li>- ensayo y experimentación de habilidades y destrezas.</li> <li>- Experimentación de formas de acondicionamiento, cuidado y reacondicionamiento del ambiente en la práctica corporal y motriz.</li> </ul> </li> </ul> | <p><b>Gimnasia expresiva</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- experimentación de técnicas de movimiento comunicativas y expresivas.</li> <li>- Análisis del sentido del movimiento propio y del otro.</li> <li>- Articulación de gestos y movimientos con sentido expresivo y comunicativo</li> </ul> <p><b>Gimnasia deporte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Experimentación de habilidades y destrezas.</li> <li>- Exploración de las relaciones entre destrezas y habilidades y las formas de aprenderlas.</li> <li>- Apropiación técnicas específicas de los deportes individuales.</li> <li>- Experimentación de formas de acondicionamiento, cuidado y reacondicionamiento del ambiente en la práctica corporal y motriz.</li> <li>- Empleo de técnicas básicas de cuidado del cuerpo propio y el de otro en situación de aprendizaje.</li> </ul> | <p><b>Gimnasia expresiva</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Selección de modos expresivos y comunicativos corporales.</li> <li>- Práctica de diferentes tipos de corrientes expresivas.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gimnasia Deporte</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diferenciación de los requerimientos de cada habilidad y destreza.</li> <li>- Práctica de distintas destrezas.</li> <li>- Búsqueda de ritmo, fluidez, armonía y precisión en habilidades y destrezas.</li> <li>- Exploración y apropiación de las técnicas específicas de los deportes individuales.</li> <li>- Experimentación de formas de acondicionamiento, cuidado y reacondicionamiento del ambiente en la práctica corporal motriz.</li> <li>- Empleo de técnicas de cuidado del cuerpo propio y el de otro en situaciones de aprendizaje. Cuidados. Asistencias. Ayudas.</li> </ul> </li> </ul> |

**BLOQUE: VIDA EN LA NATURALEZA (PROCEDIMENTALES)**

| SEPTIMO AÑO   | OCTAVO AÑO   | NOVENO AÑO  |
|---|--|---|
| <p>Participación con pares en actividades al aire libre y en la naturaleza</p> <p>Preparación de campamentos.</p> <p>Elección de lugares.</p> <p>Práctica de primeros auxilios</p> <p>Selección y reparación del equipo general. (En relación c/actividades, lugar)</p> <p>Selección espacios de campamentos (para colocar carpas, hacer fogón, etc.)</p> <p>Utilización de brújula y mapas en caminatas.</p> <p>Utilización de brújula y mapas en caminatas</p> <p>Realización de actividades expresivas en el campamento.</p> <p>Construcción de soportes necesarios a las actividades campamentiles.</p> <p>Utilización de diferentes tipos de comunicación.</p> | <p>Participación con el grupo de pares en actividades al aire libre y en la naturaleza.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en la programación y organización de las actividades (Durante la experiencia)</li> <li>• Elección del lugar para la actividad</li> </ul> <p>Selección del equipo general, grupal e individual (en relación con la actividad y el lugar)</p> <p>Práctica de circuitos para orientación o en carreras de orientación.</p> <p>Identificación de las principales constelaciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Práctica de primeros auxilios.</li> <li>• Construcción de los soportes necesarios para la actividad campamental.</li> </ul> <p>Utilización de diferentes tipos de comunicación.</p> <p>Realización de actividades de extensión sobre problemáticas relativas al medio ambiente.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación con grupos de pares en actividades al aire libre y en la naturaleza.</li> <li>• Participación en la programación, organización y ejecución de las actividades antes y durante la experiencia.</li> <li>• Elección del lugar</li> <li>• Práctica de primeros auxilios</li> <li>• Selección del equipo general, grupal e individual (en relación con las actividades y el lugar)</li> <li>• Práctica de la navegación terrestre.</li> <li>• Interpretación de mapas.</li> <li>• Construcción de soportes necesarios para la actividad campamental.</li> <li>• Utilización de los diferentes medios de comunicación.</li> </ul> <p>Realización de actividades de extensión sobre problemáticas del medio ambiente.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización de trabajos de relación con personas del lugar; durante una experiencia.</li> </ul> |

## Contenidos Procedimentales Generales del Área

- Práctica de normas de higiene corporal y postural.
- Práctica de normas de preservación y cuidado del ambiente.
- Previsión y organización de formas de acondicionamiento, cuidado y reacondicionamiento del ambiente.
- Elaboración y práctica de técnicas de preparación orgánica y artromuscular en relación con el carácter de las actividades a desarrollar.
- Elaboración y práctica de técnicas de recuperación y estabilización de funciones corporales en relación con las actividades desarrolladas.
- Previsión y empleo de medidas de seguridad personal y grupal en la organización y práctica de actividades corporales y motrices.
- Programación, organización y práctica de actividades personales y grupales de aprendizaje en base a la exploración y reflexión sobre el movimiento corporal y su relación con los fines y contextos de su producción y reproducción.
- Análisis de capacidades y recursos corporales expresivos y comunicativos.
- Ajuste y control de la relación tónico-fásica en el movimiento.
- Práctica de actividades corporales que integren capacidades corporales y orgánicas, perceptivas, imaginativas, expresivas, comunicativas, en el movimiento personal y grupal.
- Aplicación y ajuste de estereotipos motrices en situaciones diversas.
- Investigación de la relación ritmo-fluidez-armonía-precisión-dinamismo en el movimiento corporal.

## **Contenidos Actitudinales**

- Confianza y aprecio por si mismo y por su propia capacidad para resolver problemas de movimiento.
- Gusto y la disposición para el trabajo autónomo y por el trabajo y juego con otros.
- Perseverancia en la búsqueda de la eficiencia motriz y capacidad corporal y orgánica.
- Tolerancia y serenidad frente a los resultados en actividades corporales, juegos y deportes.
- Aprecio por el placer y uso creativo del tiempo libre.
- Respeto y solidaridad con los demás, aceptación diferencias.
- Disposición al diálogo como posibilidad de acuerdos.
- Disposición para cooperar, acordar y aceptar reglas de trabajo y juego.
- Disposición hacia la indagación, la búsqueda de respuestas y la crítica de las actuaciones personales y grupales en las actividades corporales, juegos y deportes.
- Valoración de la Educación Física como aporte al desarrollo de las diferentes dimensiones del propio cuerpo y movimiento.
- Valoración de la precisión del movimiento y la expresión corporal.
- Posición reflexiva y crítica ante los mensajes de los medios de comunicación social referidos al cuerpo, la salud y las prácticas corporales y motrices.

## **Orientaciones Didácticas**

### **Bloque: Juegos Motores y Deportes de Conjunto**

- Estimular a los alumnos/as para proponer, organizar y modificar juegos y reglas, pudiendo complejizarlas o simplificarlas, adaptándolas a sus necesidades y/o posibilidades motrices y de comprensión estratégica.
- Brindar la posibilidad para que los alumnos se adueñen de una habilidad y la analicen con tiempo en forma individual y grupal. Respetar el paso que se da entre el aprendizaje corporal/motriz y el momento en que juega con este aprendizaje.
- No abandonar la práctica lúdica dada por los juegos motores.
- No excluir la utilización ocasional de otros juegos.
- Brindar a los alumnos espacios para la elaboración táctica y estratégica, individual y grupal, de ataque o de defensa.
- Trabajar los aspectos técnicos de los deportes en el contexto de juego.
- Promover el diálogo y la reflexión durante la clase para que los alumnos tengan un espacio de reflexión y puedan manifestar sus inquietudes, impresiones, experiencias, etc.
- Integrar a cada actividad referida a este bloque los contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales. Estos últimos por la fuerte referencia que tienen en el juego y deporte.

### **Bloque: vida en la Naturaleza**

- Buscar distintas estrategias y metodologías para la participación en la organización por parte de los alumnos.
- Trabajar previamente a una salida las características del lugar a visitar (Aspecto geográfico/histórico/social).
- Planificar actividades con los habitantes del lugar.
- Proponer el debate y la reflexión grupal en las actividades como elementos necesarios para la construcción de reglas, normas, orden, organización, etc.
- Tomar todos los recaudos antes de cada salida campamental (fichas médicas, botiquín bien provisto, elementos necesarios).

## **Bloque: Gimnasia y Deportes Individuales**

- Fundamentar el trabajo en el buen diagnóstico del alumno (conocimiento que tiene sobre habilidades, destrezas, etc.)
- Buscar estrategias para que el alumno pueda verse y pueda ver a sus compañeros en acciones motrices.
- Proponer diferentes dinámicas de trabajo (colectivas, individuales, en pequeños grupos, etc.)
- Diferenciar la enseñanza de una habilidad y una destreza.
- Articular los diferentes momentos en la enseñanza de una habilidad.
- Trabajar la postura desde el conocimiento de que no hay una postura general sino posturas eficientes y económicas que surgen de los principios de la postura y de la biomecánica corporal de cada alumno.
- Enseñar las destrezas y las habilidades en relación con el fin o sentido de cada movimiento.
- Reflexionar sobre los problemas actuales relacionados con la salud.