**PROPÓSITOS GENERALES PARA LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FISICA EN LA ESCUELA SECUNDARIA 1°- 2° - 3° AÑO**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1° AÑO | 2° AÑO | 3° AÑO |
| * Contribuir a la constitución de la corporeidad y a consolidar hábitos posturales, de higiene y actividad motriz sistemática que sienten las bases de una vida saludable. * Promover la autonomía y la autoestima sobre la base de la disponibilidad corporal y el uso selectivo y creativo de habilidades motrices. * Propiciar la organización participativa y cooperativa de actividades gimnásticas, deportivas, acuáticas, expresivas en diferentes espacios, considerando el disfrute estético y la protección del ambiente. * Brindar oportunidades para la reflexión crítica sobre la corporeidad y los modelos corporales mediáticos circulantes. * Generar espacios para la creación y utilización de distintas formas de comunicación corporal y motriz. * Promover el aprendizaje de juegos deportivos y deportes con planteo estratégico, resolución táctico técnica de situaciones variables de juego, asunción acordada de roles y funciones en el equipo, juego limpio, participación y cooperación. * Favorecer la asunción de actitudes de responsabilidad, solidaridad, respeto y cuidado de si mismo y de los otros en actividades motrices compartidas, que posibiliten la convivencia democrática y la construcción de ciudadanía. | * Contribuir a la constitución de la corporeidad y a consolidar hábitos posturales, de higiene y actividad motriz sistemática que sienten las bases de una vida saludable. * Promover la autonomía y la autoestima sobre la base de la disponibilidad corporal y el uso selectivo y creativo de habilidades motrices. * Propiciar la organización participativa y cooperativa de actividades gimnásticas, deportivas, acuáticas, expresivas en diferentes espacios, considerando el disfrute estético y la protección del ambiente. * Brindar oportunidades para la reflexión crítica sobre la corporeidad y los modelos corporales mediáticos circulantes. * Generar espacios para la creación y utilización de distintas formas de comunicación corporal y motriz. * Promover el aprendizaje de juegos deportivos y deportes con planteo estratégico, resolución táctico técnica de situaciones variables de juego, asunción acordada de roles y funciones en el equipo, juego limpio, participación y cooperación. * Favorecer la asunción de actitudes de responsabilidad, solidaridad, respeto y cuidado de si mismo y de los otros en actividades motrices compartidas, que posibiliten la convivencia democrática y la construcción de ciudadanía. | * Contribuir a la constitución de la corporeidad y motricidad, sustentada en los principios de salud, individualización y recuperación del esfuerzo. * Reflexión crítica sobre los modelos corporales circulantes. * Construcción creativa y selectiva de respuestas motrices para resolver problemas tácticos, técnicos y reglamentarios que plantean los deportes y las diversas actividades motrices, gimnásticas, expresivas y acuáticas. * Autonomía para intervenir con creciente protagonismo en la organización y desarrollo de proyectos personales y grupales. * Promover actitudes y acciones solidarias, cooperativas, de cuidado de los otros y de sí mismo, en diferentes contextos , procurando la protección del ambiente |

**EXPECTATIVAS DE LOGRO**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1° AÑO | 2° AÑO | 3° AÑO |
| * Conozcan las actividades motrices necesarias para el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas con base en el principio de salud. * Produzcan e interpreten gestos y acciones motrices básicas con intencionalidad comunicativa en situaciones deportivas, acuáticas, gimnásticas o expresivas. * Reconozcan la habilidad motriz y el desarrollo corporal en la constitución de la autonomía y autoestima. * Asuman actitudes de responsabilidad, solidaridad, respeto y cuidado de si mismo y de los otros en actividades motrices compartidas. * Valoren la interacción grupal para el aprendizaje motor, la elaboración y respeto de normas de convivencia democrática y la construcción de la ciudadanía. * Participen protagónicamente en actividades motrices en diferentes ámbitos con independencia, responsabilidad y sentido social. * Practiquen juegos de handball, vóley, básquet, fútbol atletismo o deportes simplificados, con técnicas y reglas construidas participativa y democráticamente. * Usen habilidades motrices en la resolución de problemas motores en actividades gimnásticas deportivas, acuáticas, expresivas y en el ambiente natural. * Practiquen actividades motrices protegiendo el ambiente natural. | * Identifiquen y realicen actividades motrices necesarias para el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas con base en el principio de individualización. * Produzcan y utilicen gestos y acciones motrices básicas con intencionalidad comunicativa en situaciones deportivas, acuáticas, y en el armado de secuencias gimnásticas y expresivas. * Reconozcan y seleccionen habilidades motrices que favorezcan el desarrollo corporal y la constitución de la autonomía y autoestima. * Asuman actitudes de responsabilidad, solidaridad, respeto y cuidado de si mismo y de los otros en actividades motrices compartidas. * Valoren la interacción grupal para el aprendizaje motor, la elaboración y respeto de las normas de convivencia democrática. * Participen protagónicamente en actividades motrices en diferentes en diferentes ámbitos con independencia, responsabilidad y sentido social. * Practiquen juegos y deportes de vóley, handball, básquet, fútbol y atletismo, con integración de organizaciones tácticas básicas de ataque y defensa, con aplicación de técnicas y reglas específicas con interacción grupal cooperativa. * Anticipen posibles situaciones motrices que les permitan emplear las habilidades necesarias para la resolución del problema motor que se presenta en ellas, actividades gimnásticas, deportivas, acuáticas, expresivas y en el ambiente natural. * Organicen y desarrollen actividades motrices en el ambiente natural que incluyan el aseguramiento de su protección. | * Organicen secuencias personales de actividades motrices para el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas con base en los principios de salud, individualización y la regulación del esfuerzo. * Interactúen a partir de la producción e interpretación de mensajes gestuales y acciones motrices en actividades deportivas, acuáticas , deportivas, gimnásticas o expresivas, * Integren habilidades motrices para resolver con autonomía diferentes situaciones en distintos ámbitos de actuación, fortaleciendo la autoestima. * Desarrollen actitudes de responsabilidad, solidaridad, respeto y cuidado de si mismo, de los otros, de las instalaciones y de los materiales en todas las actividades que se planteen. * Reconozcan la importancia de los acuerdos grupales para el aprendizaje motor, la elaboración y respeto de normas de convivencia democrática y la construcción de la ciudadanía. * Participen en actividades motrices en diferentes ámbitos con independencia, responsabilidad y sentido social. * Practiquen deportes de vóley, handball, básquet, fútbol y atletismo, disponiendo de habilidades para la resolución táctico-técnica de situaciones del juego, la asignación y asunción de roles y funciones en el equipo y la aplicación del reglamento. * Seleccionen adecuadamente las habilidades necesarias para la resolución de problemas motores que se presentan en actividades gimnásticas, acuáticas, expresivas y en el ambiente natural. * Participen en la organización y desarrollo de proyectos de actividades motrices en el ambiente natural procurando su protección. |

**OBJETIVOS DE ENSEÑANZA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ESCUELA SECUNDARIO 4°-5° Y 6° AÑO**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4° AÑO | 5° AÑO | 6° AÑO |
| * Recuperar los avances que hayan tenido los estudiantes en el ciclo anterior en relación con su constitución corporal.   • Brindar orientaciones para que los alumnos produzcan sus secuencias personales de prácticas motrices en base a los principios de salud, individualización, recuperación, intensidad y volumen.  • Propiciar la construcción de espacios para el aprendizaje que posibiliten la práctica deportiva de los estudiantes desde la perspectiva ludomotriz, recreacional y saludable.  • Propiciar que los estudiantes construyan y apliquen códigos de expresión y comunicación corporal y motriz en actividades deportivas, acuáticas, gimnásticas o expresivas.  • Favorecer la práctica de juegos deportivos y deportes basada en la comprensión del diseño estratégico, contribuyendo al empleo de sistemas de roles y funciones en el equipo, y el uso de habilidades motrices en la resolución de variadas situaciones.  • Generar oportunidades de participar en la organización y concreción de distintas actividades ludomotrices, deportivas, gimnásticas, expresivas y de relación con el ambiente. Favorecer la asunción de actitudes reflexivas, creativas, solidarias y de respeto a las posibilidades y limitaciones motrices propias y de sus compañeros.  • Viabilizar proyectos referidos a prácticas corporales y motrices en ámbitos naturales que posibiliten el establecimiento de acuerdos necesarios para la convivencia democrática.  • Propiciar el abordaje crítico de las problemáticas ambientales actuales y del impacto de las actividades deportivas y campamentiles en la naturaleza.  • Promover con los alumnos la construcción cooperativa de producciones corporales expresivas-gimnásticas en función de sus intereses.  • Habilitar momentos en la clase para que los estudiantes evalúen sus desempeños motrices en función de indicadores acordados previamente.  • Ayudar a los estudiantes en la elaboración grupal de prácticas adecuadas al grupo a partir de los conceptos de inclusión, igualdad de oportunidades de aprendizaje y respeto por la diversidad.  • Posibilitar el abordaje crítico de las distintas formas de práctica deportiva y los imaginarios sociales que tienen. | * Favorecer que los estudiantes comprendan la importancia de realizar actividad motriz sistemática para la constitución corporal y el mantenimiento de la salud.   • Facilitar la construcción de secuencias personales de tareas motrices, con base en los principios de salud, individualización, recuperación, intensidad y volumen.  • Propiciar en los estudiantes la comprensión e invención de códigos de expresión y comunicación corporal y motriz en actividades deportivas, acuáticas, gimnásticas o expresivas, y puedan organizar las acciones motrices adecuadas.   * Promover la práctica de juegos deportivos y deportes basada en la comprensión del planteo estratégico, la asunción cooperativa de roles y funciones en el equipo, el empleo de sistemas defensivos y ofensivos y el ajuste de habilidades motrices específicas en la resolución de situaciones variadas. * Favorecer el análisis crítico de la relación entre capacidad resolutiva, habilidad empleada y condición corporal disponible, propiciando la práctica de tareas para la mejora.   • Propiciar la participación en la programación, organización, ejecución y evaluación de proyectos referidos a prácticas y actividades ludomotrices, deportivas, gimnásticas, expresivas y de relación con el medio natural.  • Promover la asunción de actitudes reflexivas, creativas y solidarias en la realización de prácticas corporales y motrices.  • Habilitar espacios y tiempos para el análisis crítico de los valores que sustentan el deporte  de competición, el recreativo-social y el escolar.  • Promover la reflexión acerca de las problemáticas del ambiente en donde se realizan las prácticas corporales y motrices. | * Promover la concreción de prácticas de actividades motrices y deportivas en forma autónoma y sistemática para el desarrollo de la constitución corporal y el cuidado de la salud.   • Brindar orientaciones a cada estudiante en la elaboración de proyectos personales de actividades motrices para la constitución corporal, con base en los principios de salud, individualización recuperación, concientización, utilidad, especificidad, sobrecarga, esfuerzo, continuidad y periodización, considerando las normas, métodos y tareas para su desarrollo.  • Propiciar la lectura de códigos de expresión y comunicación corporal y motriz en actividades deportivas, acuáticas, gimnásticas o expresivas para anticipar jugadas, secuencias o acciones motrices.  • Disponer la práctica de juegos deportivos y deportes, promoviendo en los estudiantes la  toma de decisiones sobre el planteo estratégico, la cooperación en el equipo, el uso de sistemas defensivos y ofensivos y de habilidades motrices específicas en el desarrollo de situaciones del juego.  • Facilitar el uso eficiente, selectivo y autónomo de habilidades motrices específicas en la resolución de problemas del deporte, la gimnasia, las actividades acuáticas y en medios naturales, en distintos ámbitos y contextos.  • Asegurar el alcance de disponibilidad corporal y motriz suficiente para desempeñarse con sentido crítico, eficiencia, seguridad y placer en alguno de los campos de las prácticas  motrices, expresivas, gimnásticas y deportivas.  • Posibilitar la apropiación de saberes necesarios para la programación, organización, ejecución  y evaluación de proyectos referidos a actividades ludomotrices, deportivas, gimnásticas, expresivas y de relación con el medio natural y la participación democrática en los mismos.  • Propender a la formación en los estudiantes de una conciencia crítica en relación con las  prácticas corporales y motrices, las formas en que se realizan y las problemáticas de los ambientes en que éstas se llevan a cabo.  • Posibilitar el análisis crítico de los valores que subyacen a las prácticas deportivas recreacionales y/o competitivas que se desarrollan en la propia escuela y en cada contexto sociocultural.  • Promover la realización y el disfrute de prácticas corporales y motrices en ámbitos naturales, el desarrollo de una conciencia crítica frente a la problemática que los mismos presentan y la concreción de proyectos que contribuyan para a su resolución. |

**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE PARA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ESCUELA SECUNDARIA 4°-5° Y 6° AÑO**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4° AÑO | 5°AÑO | 6°AÑO |
| * Reconocer la importancia de la actividad motriz en el proceso de constitución corporal y en el mantenimiento de la salud.   • Organizar secuencias personales de actividades motrices para la constitución corporal con base en los principios de salud, individualización recuperación, intensidad y volumen.  • Generar y aplicar códigos de expresión y comunicación corporal y motriz en actividades deportivas, acuáticas, gimnásticas o expresivas.  • Comprender en la práctica de deportes y juegos deportivos el diseño estratégico, los sistemas de roles y las funciones en el equipo.  • Utilizar habilidades motrices necesarias a la hora de resolver diversas situaciones deportivas.  • Integrar habilidades motrices generales y específicas para la resolución de problemas en actividades deportivas, gimnásticas, acuáticas, expresivas y/o de la vida cotidiana.  • Analizar críticamente sus desempeños motores, tomando como referentes elementos claves de la actividad motriz seleccionada –reglas, roles y funciones, habilidades–, y emprender tareas para su mejora y disfrute.  • Participar en la organización y concreción de distintas actividades ludomotrices, deportivas, gimnásticas, expresivas y de relación con el ambiente.  • Realizar prácticas corporales y motrices de manera reflexiva, creativa y solidaria, en la que se respeten y valoren posibilidades y limitaciones motrices propias y de los compañeros.  • Comprender y asumir los valores que subyacen a las prácticas deportivas escolares.  • Sostener y disfrutar de prácticas corporales y motrices en ámbitos naturales, en las que se dispongan de las habilidades necesarias y se prevean normas de convivencia. | * Valorar la importancia de la actividad motriz sistemática para la constitución corporal y el mantenimiento de la salud.   • Establecer secuencias personales de actividades motrices para la constitución corporal basada en los principios de salud, individualización, recuperación, utilidad, especificidad, sobrecarga, considerando las normas y los métodos que posibilitan su desarrollo.  • Organizar acciones motrices a partir de la lectura de códigos de expresión y comunicación corporal y motriz en actividades deportivas, acuáticas, gimnásticas o expresivas.  • Practicar juegos deportivos y deportes con comprensión el planteo estratégico, asunción  cooperativa roles y funciones en el equipo, empleo de sistemas defensivos y ofensivos y  utilizando las habilidades motrices específicas para resolver las situaciones variadas del deporte.  • Ajustar las habilidades motrices específicas para la resolución de problemas del deporte, la gimnasia, las actividades acuáticas y en medios naturales, en distintos ámbitos y contextos.  • Analizar críticamente la relación entre su capacidad resolutiva, la habilidad empleada y la condición corporal disponible y practicar tareas para la mejora y el disfrute de su desempeño.  • Participar en la programación, organización, ejecución y evaluación de proyectos referidos  a prácticas y actividades ludomotrices, deportivas, gimnásticas, expresivas y de relación con el medio natural.  • Participar en las prácticas corporales y motrices de manera creativa, reflexiva y solidaria, respetando y valorando posibilidades y limitaciones motrices propias y de los otros.  • Analizar críticamente los valores que sustentan el deporte de competición, el recreativo social y el escolar.  • Sostener y disfrutar de prácticas corporales y motrices en ámbitos naturales, asumiendo posiciones críticas frente a sus problemáticas. | * Fortalecer hábitos de práctica autónoma y sistemática de actividades motrices para el desarrollo de la constitución corporal y el cuidado de la salud.   • Elaborar proyectos personales de actividades motrices para la constitución corporal con base en los principios de salud, individualización, recuperación, concientización, utilidad, especificidad, sobrecarga, esfuerzo, continuidad y periodización , considerando las normas, métodos y tareas para su desarrollo.  • Anticipar jugadas, secuencias y acciones motrices a partir de la lectura de códigos de expresión y comunicación corporal y motriz en actividades deportivas, acuáticas, gimnásticas o expresivas.  • Practicar juegos deportivos y deportes proponiendo el planteo estratégico, asumiendo cooperativamente roles y funciones en el equipo, disponiendo de sistemas defensivos y ofensivos y utilizando las habilidades motrices específicas para resolver las situaciones variables del juego.  • Utilizar con eficiencia, selectividad y autonomía las habilidades motrices específicas para la resolución de problemas del deporte, la gimnasia, las prácticas acuáticas y las actividades en distintos ámbitos y contextos.  • Alcanzar la disponibilidad corporal y motriz suficiente para desempeñarse con sentido crítico, eficiencia, seguridad y placer en alguno de los campos de las prácticas motrices, expresivas, gimnásticas y deportivas.  • Producir proyectos referidos a actividades ludomotrices, deportivas, gimnásticas, expresivas y de relación con el medio natural, participando democráticamente en la programación, organización, ejecución y evaluación de los mismos.  • Alcanzar una conciencia crítica en relación con las prácticas corporales y motrices, las formas en que se realizan y las problemáticas de los ambientes en que éstas suceden, actuando con independencia, solidaridad y sentido social.  • Analizar críticamente los valores que subyacen a las prácticas deportivas, recreacionales y /o competitivas que se desarrollan en la propia escuela y en cada contexto sociocultural.  • Sostener y disfrutar prácticas corporales en ámbitos naturales, reconociendo las problemáticas que los mismos presentan y realizando proyectos que incidan en su resolución. |

**EJES Y CONTENIDOS PARA LA ESCUELA SECUNDARIA 1°-2°-3°-4°-5° Y 6° AÑO**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1° AÑO | 2° AÑO | 3° AÑO | 4° AÑO | 5° AÑO | 6° AÑO |
| **Eje Corporeidad y motricidad.**  **-Constitución corporal.**  Las capacidades motoras y su tratamiento integrado para la constitución corporal.  Capacidades condicionales:  -la resistencia aeróbica general.  -la fuerza rápida y su desarrollo en los grandes grupos musculares.  -la flexibilidad general.  -la velocidad de desplazamientos en trayectos cortos y variados.  Capacidades coordinativas  -Las capacidades coordinativas y su relación con la habilidad motora general y específica.  -Las actividades motrices adecuadas para el desarrollo, en distintos medios, de las capacidades condicionales y coordinativas.  -El principio de salud como orientador básico para la realización de tareas motrices.  -La regulación del esfuerzo en diferentes situaciones motrices.  -Diferenciación de ritmos cardiorespiratorios y los procedimientos para su regulación.  Valoración del esfuerzo individual y grupal.   * La alimentación adecuada y su relación con las actividades motrices. * Las actividades motrices significativas y placenteras como posibilidad preventiva de adicciones.   Conciencia corporal   * Reconocimiento del propio cuerpo y sus cambios. * Aceptación de las posibilidades y dificultades motrices. * Actitudes, posturas y formas de actuación motriz que inciden en la propia corporeidad.   La imagen corporal y su relación con la autoestima y la autonomía.  El cuidado del propio cuerpo y de los otros en las actividades motrices compartidas.  Habilidades  motrices  -Habilidades motrices específicas en situaciones ludo motrices, deportivas, gimnásticas, acuáticas, expresivas; su finalidad y sentido.  -Diseño y práctica de actividades para el desarrollo de habilidades motrices específicas, abiertas y cerradas en situaciones motrices variadas.  -aceptación de los diferentes niveles de habilidad motriz.  **Eje: Corporeidad y socio Motricidad**  **La Construcción del juego deportivo y el deporte escolar.**  -La estructura de los juegos deportivos como posibilidad de construcción solidaria y compartida: finalidad, regla, estrategias, habilidades motrices, espacios y comunicación.  -Finalidad y forma de definición de los juegos deportivos abiertos y cerrados. Aceptación de los resultados.  -Construcción y aceptación de las reglas adecuadas para jugar participativa y democráticamente.  -Resolución táctica de situaciones simplificadas de ataque y defensa.  -La propia habilidad como habilidad sociomotriz para interactuar con los otros en la resolución del juego.  -El espacio necesario para jugar cada juego deportivo. Su adecuación a las necesidades del grupo.  -Las relaciones de comunicación y contracomunicación como base de los juegos deportivos en equipo.  -Interacción con los otros y la incidencia del grupo en el funcionamiento de los equipos.  -Construcción o recreación de juegos deportivos no convencionales.  -Participación en variados encuentros de juegos deportivos y deportes: masivos, internos, interescolares.  -Análisis crítico de los diferentes comportamientos deportivos y de los mensajes de los medios de comunicación social.  **COMUNICACIÓN CORPORAL**  -Producción e interpretación de gestos y acciones motrices básicas con intencionalidad comunicativa en situaciones deportivas, gimnásticas o expresivas.  -Acuerdos respecto de códigos simples de comunicación corporal.  -Las acciones motrices con finalidad expresiva y/o comunicativa de sensaciones, sentimientos, emociones, ideas, con o sin soportes musicales.  **EJE: CORPOREIDAD Y MOTRICIDAD EN RELACIÓN CON EL AMBIENTE.**  **La relación con el ambiente.**  -El medio natural circundante y el respeto por la existencia de las especies vegetales y animales al instalar campamentos y realiza las actividades específicas de educación física.  -Los elementos naturales y su tratamiento cuidadoso: tierra, aire, agua, fuego, durante la práctica de actividades motrices campamentiles.  -Integración con el medio natural y social cercano en las prácticas campamentiles y deportivas.  -Formas de actuación motriz para preservar el equilibrio ecológico del lugar.  -Las posibilidades del lugar para la realización de actividades campametiles y/o deportivas, preservando los elementos naturales.  **La vida cotidiana en ámbitos naturales.**  -El campamento como lugar para vivir con otros en situación inhabitual.  -Organización y participación en las tareas preparatorias y de realización de campamentos.  -Acuerdos en las tareas del campamento: armado y mantenimiento de carpas y servicios comunitarios; la previsión y preparación de alimentos; uso seguro del fuego; la limpieza.  -Acuerdos grupales sobre las normas de convivencia en las actividades en el medio natural.  -Resolución democrática de conflictos o nuevas situaciones, propios de la convivencia en un medio inhabitual.  -Normas de seguridad a seguir para la vida en campamento, salidas y otras actividades en el medio natural.  **Las acciones motrices en la naturaleza**  -Exploración senso perceptiva de los elementos y fenómenos naturales.  -Las habilidades motrices necesarias para el desplazamiento cuidadoso y seguro en distintos terrenos.  -Actividades ludo motrices: juegos cooperativos, de exploración, de contacto con los elementos naturales.  -Juegos deportivos en la naturaleza con adecuación al terreno y a los elementos naturales del entorno.  -Disfrute estético de la naturaleza.  -El paisaje cómo aspecto estético del medio natural y su contemplación compartida: la observación estética de la naturaleza y el paisaje durante caminatas u otras actividades de desplazamiento.  -Reconocimiento de sensaciones y emociones experimentadas durante la realización de actividades motrices en el medio natural. | **Eje: Corporeidad y Motricidad.**  **-Constitución Corporal.**  - Las capacidades motoras y su tratamiento polivalente en actividades personalizadas para la constitución corporal.  Capacidades condicionales:  -la resistencia aeróbica general y su desarrollo personalizado.  -la fuerza rápida y la distinción de su desarrollo en diferentes grupos musculares.  -la flexibilidad y su tratamiento en función de las necesidades personales.  -La velocidad óptima en las diferentes acciones motrices.  Capacidades coordinativas  -Las capacidades coordinativas y las necesidades personales de ajuste general y/o específico para el desempeño motor.  -La selección y secuenciación de actividades motrices adecuadas para la propia constitución corporal.  -El principio de individualización cómo sustento para seleccionar tareas motrices que favorecen la propia constitución corporal.  -El principio de recuperación luego del esfuerzo y su importancia en la realización secuenciada de actividades motrices.  -La regulación del esfuerzo durante la realización secuenciada de actividades motrices.  -La conciencia del ritmo cardio respiratorio para la autoregulación del esfuerzo en las actividades motrices intensas.  -Valoración de la cooperación para posibilitar esfuerzos individuales y grupales que posibiliten mejorar la constitución corporal.  -La selección de alimentos adecuados para favorecer la constitución corporal y el desempeño motor.  -La actividad motriz sistemática y habitual. Su valor para la prevención de adicciones.  Conciencia Corporal  -Reconocimiento del efecto de la actividad motriz en los cambios corporales.  -El desarrollo de las posibilidades motrices y su relación con la autoestima.  -Actitudes y posturas corporales. Su modificación por medio de actividades motrices significadas y valoradas individual y grupalmente.  -La imagen corporal y el impacto de los modelos mediáticos y de la mirada de los otros en su constitución.  -El cuidado y el respeto corporal entre los géneros en las actividades motrices compartidas.  Habilidades motrices  -Habilidades motrices seleccionadas para la resolución de situaciones específicas en el campo de las actividades deportivas, gimnásticas, acuáticas o expresivas, con mayor ajuste al contexto.  -Diseño y práctica de actividades para el desarrollo de habilidades motrices en situaciones motrices de complejidad creciente.  -Valoración de los diferentes niveles de habilidad motriz y la inclusión a partir de la ayuda mutua.  **EJE: CORPOREIDAD Y SOCIO MOTRICIDAD**  -La estructura de cada juego deportivo o deporte como construcción solidaria y compartida: finalidad, regla, estrategias, habilidades motrices, espacios y comunicación.  -Finalidad y forma de definición de cada juego deportivo o deporte abierto y cerrado.  -La relación de las reglas de juego con el nivel de habilidad de los jugadores y su capacidad de resolución táctica.  -La resolución táctica de situaciones específicas de ataque y defensa.  -Las habilidades motrices propias del juego y su integración como habilidades sociomotrices.  -Los espacios propios de los juegos deportivos, estáticos y dinámicos.  -Las relaciones de comunicación y contracomunicación propia de cada juego deportivo o deporte.  -La utilización de acciones cooperativas adecuadas y  definidas para jugar en función de ataque y defensa.  -Creación o recreación de juegos deportivos no convencionales con ajuste a las posibilidades e intereses del grupo.  -Intervención en la organización de los equipos para participar en encuentros de juegos deportivos y deportes: masivos, internos, interescolares.  -Los valores implícitos en las diferentes manifestaciones del deporte, en los mensajes de los medios y en los comportamientos deportivos.  **COMUNICACIÓN CORPORAL**  -Producción e interpretación de códigos gestuales y acciones motrices en situaciones deportivas, gimnásticas o expresivas.  -Los acuerdos respecto de códigos de comunicación en distintos contextos.  -Las acciones motrices con finalidad expresiva y/o comunicativa de sensaciones, sentimientos, emociones, ideas, con o sin soportes musicales. Su producción creativa en grupo a partir de puntos de partida consensuados.  **EJE: CORPOREIDAD Y MOTRICIDAD EN RELACIÓN CON EL AMBIENTE**  **La relación con el ambiente**  • Las actividades campamentiles, deportivas y desplazamientos en ambientes naturales con conocimiento de sus formas de vida y los cuidados necesarios para su protección.  • El medio natural y su reconocimiento en grupo. Acciones para mantener el equilibrio ecológico  e incluirse en medios naturales.  • La observación sensible del medio para actuar con cuidado ante los distintos fenómenos  y espacios naturales.  • Estrategias para relacionarse con el medio social de la zona. Anticipación de conflictos y formas de solución.  **La vida cotidiana en ámbitos naturales**  -El campamento. Sus distintos tipos en relación con las actividades a realizar, la región y lugar elegidos, las características del grupo y los medios económicos disponibles.  -Los distintos roles en la preparación y realización del campamento.  -La diferenciación de trabajos y la asunción responsable de los mismos.  -Las normas de convivencia. Las formas de su sostenimiento.  -La ayuda mutua como base de la convivencia y la solución de dificultades en una medio inhabitual.  -La seguridad como valor. Las normas de seguridad como emergentes de las posibilidades de riesgo y de la experiencia anterior.  **Las acciones motrices en la naturaleza**  -El reconocimiento sensible de elementos y fenómenos naturales.  -La integración y secuencia de habilidades motrices para desplazarse con seguridad en distintos terrenos.  -Actividades ludo motrices: juegos cooperativos, de desplazamiento, búsqueda, orientación.  -Los deportes en la naturaleza. Su adecuación a las posibilidades del entorno, del grupo y de los elementos deportivos disponibles.  -Disfrute estético de la naturaleza. La integración del paisaje a la vida cotidiana. Tareas y acciones que posibilitan la apreciación del paisaje. La realización placentera y emocionalmente significativa de actividades motrices en la naturaleza. | **Eje: Corporeidad y Motricidad.**  **-Constitución Corporal.**  -Las capacidades motoras y su tratamiento polivalente en secuencias personalizadas para la constitución corporal.  Capacidades Condicionales  -La resistencia aeróbica general y su desarrollo en base a los principios de salud, individualización y regulación del esfuerzo.  -La fuerza rápida y la secuencia personal de ejercicios para el desarrollo de diferentes grupos musculares.  -La flexibilidad y su tratamiento en función de las necesidades personales.  .-La velocidad optima en las diferentes acciones motrices.  Capacidades coordinativas  -Las capacidades coordinativas y su ajuste general y/o específico para el desempeño motor.  -La secuenciación de actividades motrices seleccionadas para la propia constitución corporal en proyectos de corto plazo.  -El principio de individualización como sustento para proyectar secuencias de tareas motrices que favorecen la propia constitución corporal.  -Los principios de individuación y recuperación luego del esfuerzo para la secuenciación de tareas polivalentes en proyectos personales de corto plazo.  -La regulación del esfuerzo para el control de ciclos de actividades motrices secuenciadas.  -El control básico del ritmo cardiorespiratorio para la autorregulación del esfuerzo en las secuencias de actividades motrices intensas.  -Valoración de la tarea en grupo para posibilitar la organización, desarrollo y evaluación de secuencias de esfuerzos individuales y grupales que posibiliten mejorar la constitución corporal.  -La organización de la alimentación adecuada para favorecer la constitución corporal y el desempeño motor,  -La práctica habitual de actividades motrices como prevención sistemática de las adicciones.  Conciencia Corporal  -Reconocimiento del efecto de la actividad motriz sostenida y sistemática en los cambios corporales,  -El desarrollo de proyectos personalizados de actividad motriz y su relación con la autoestima.  -Actitudes y posturas corporales. Su mejora a través de secuencias de actividades motrices significadas y valoradas individual y grupalmente.  -La imagen corporal y su constitución a partir de la aceptación de sí mismo.  -La organización y desarrollo de actividades motrices seleccionadas para la resolución de situaciones específicas en el campo de las actividades deportivas, acuáticas o expresivas.  -Diseño y práctica de secuencias de actividades para el desarrollo de habilidades motrices en situaciones motrices de complejidad creciente.  -Valoración de la inclusión de diferentes niveles de habilidad y su mejora desde la ayuda mutua.  **EJE: CORPOREIDAD Y SOCIO MOTRICIDAD**  -La construcción del juego deportivo y el deporte escolar.  -La estructura de los juegos deportivos o deportes seleccionados como construcción solidaria y compartida: finalidad, regla, estrategias, habilidades motrices, espacios y comunicación.  -Finalidad y forma de definición de los juegos deportivos y deportes seleccionados, abiertos o cerrados.  -La adecuación consensuada de las reglas de juego al nivel de habilidad de los jugadores y su capacidad de resolución táctica.  -La resolución táctica compartida de situaciones específicas de ataque y defensa.  -La integración y complementación de la propia habilidad motriz con la de los compañeros de juego para la resolución sociomotriz de las situaciones de juego.  -La utilización y creación de espacios de juego dinámico en los juegos deportivos y deportes seleccionados.  -Las relaciones de comunicación y contra comunicación propias de los juegos deportivos o deportes seleccionados.  -El planeamiento en equipo de las acciones cooperativas adecuadas y definidas para jugar en función de ataque y defensa.  -Utilización de juegos deportivos no convencionales como alternativa a los juegos deportivos o deportes seleccionados.  -Intervención en la organización de los equipos y en tareas de gestión para participar en encuentros de juegos deportivos y deportes: masivos, internos, interescolares.  -La construcción de valores superadores sobre las diferentes manifestaciones del deporte, los mensajes de los medios y los comportamientos deportivos.  **COMUNICACIÓN CORPORAL**  -Utilización efectiva de códigos gestuales y acciones motrices en situaciones deportivas, gimnásticas o expresivas.  -Los códigos de comunicación corporal y motriz propios de cada actividad deportiva, gimnástica, expresiva y de la vida cotidiana.  -La producción creativa de acciones motrices con finalidad expresiva y/o comunicativa de sensaciones, sentimientos, emociones, ideas, con o sin soporte musical a partir de proyectos grupales consensuados.  **EJE: CORPOREIDAD Y MOTRICIDAD EN RELACIÓN CON EL AMBIENTE.**  **La relación con el ambiente.**  -El proyecto de campamento y actividades deportivas o desplazamientos en ambientes naturales con conocimiento de sus formas de vida y los cuidados necesarios para su protección.  -La prevención de riesgos y la utilización racional y cuidadosa de los elementos naturales.  -La previsión de conflictos o sus posibles soluciones en la relación con los habitantes del medio natural y social de la zona.  -La organización y práctica de acciones grupales para mantener el equilibrio ecológico de los diferentes lugares de la zona.  -La planificación de actividades campamentiles y deportivas en función de los espacios y las características ambientales con protección de sus elementos y formas de vida.  **La vida cotidiana en ámbitos naturales.**  -La selección del tipo de campamento en relación con las actividades a realizar, la región y lugar elegidos, las características del grupo y los medios  Económico disponibles.  -La asignación consensuada de roles y funciones en la preparación y realización de campamentos.  -La distribución adecuada de trabajos y la asunción responsable de los mismos.  -Las normas de convivencia acordadas y las formas de sostenimiento.  -La ayuda mutua y la aceptación de la diversidad como base de la convivencia y la solución de dificultades en un medio inhabitual.  -La seguridad como principio rector. La aplicación de las normas de seguridad específicas ante cada situación de riesgo.  **Las acciones motrices en la naturaleza.**  -El reconocimiento y la actuación sensibles ante los elementos y fenómenos naturales.  -La planificación de secuencias de habilidades y actividades deportivas o desplazamientos en ambientes naturales con conocimiento de sus formas de vida y cuidados necesarios para su protección.  -El proyecto de campamentos y actividades deportivas o desplazamientos en ambientes naturales con conocimiento de sus formas de vida y los cuidados necesarios para su protección.  -La selección de deportes en la naturaleza adecuados al entorno, el grupo y de los elementos deportivos disponibles.  **Disfrute estético de la naturaleza.**  -La consideración del paisaje en la planificación, organización y desarrollo de campamentos y/o actividades motrices en medios naturales.  -La organización y realización de actividades motrices en la naturaleza que posibiliten experiencias placenteras y emocionalmente significativas. | **EJE: CORPOREIDAD Y MOTRICIDAD**  **Constitución corporal**  • Las capacidades motoras y su tratamiento polivalente en secuencias personalizadas para  la constitución corporal.  • Capacidades condicionales.  - La resistencia aeróbica y anaeróbica. Sus diferencias. La iniciación en el desarrollo de la resistencia anaeróbica.  - La fuerza velocidad o rápida. Secuencia personal de ejercicios en base a los principios de intensidad y volumen.  - La flexibilidad. Las técnicas de elongación y su ejercitación personalizada.  - La velocidad. Tiempo de reacción y su relación con distintos tipos de acciones motrices.  • Capacidades coordinativas  - Las capacidades coordinativas y su ajuste específico para el desempeño motor  - Su implicación en situaciones del deporte y de la vida cotidiana.  • Secuencias de actividades motrices sistematizadas e integradas en proyectos de corto plazo para la propia constitución corporal.  • Los principios para el desarrollo de la constitución corporal. Su aplicación con diferentes objetivos: mejora del desempeño deportivo, compensación/equilibración corporal, sustento de la expresión corporal.  - Los principios de salud, individualización, recuperación, concientización y utilidad. Su consideración en la secuenciación de proyectos personales de formación corporal y motriz.  • La entrada en calor y las tareas regenerativas luego de la actividad física intensa.  • El control del ritmo cardiorrespiratorio para la autorregulación del esfuerzo en las actividades motrices aeróbicas y anaeróbicas.  • Valoración de la tarea en grupo para organizar, desarrollar y coevaluar los proyectos de actividades motrices que posibiliten el desarrollo de la constitución corporal.  • Las fuentes energéticas. La alimentación e hidratación necesaria y suficiente para favorecer la constitución corporal y el desempeño motor.  • La práctica consiente, sistemática y habitual de actividades motrices como prevención de las adicciones.  **Conciencia corporal**  • Reconocimiento de los cambios corporales como resultado de los distintos tipos de actividad motriz.  • El desarrollo en grupo de proyectos personalizados de actividad motriz y su relación con la autoestima y el respeto hacia los otros.  • Actitudes y posturas corporales. Su modificación mediante secuencias de actividades motrices  valoradas individual y grupalmente.  • La imagen corporal y el impacto que ejercen en su constitución los modelos mediáticos y la mirada de los otros. Su análisis crítico.  • La organización y el desarrollo de actividades motrices compartidas con cuidado y respeto corporal entre los géneros.  • Tareas de concientización corporal. La sensopercepción del propio cuerpo. Su relación con la autoidentificación y la comprensión de la propia corporeidad.  **Habilidades motrices**  • El desarrollo y ajuste de la habilidad motriz general y de habilidades específicas para el  desempeño deportivo, gimnástico, acuático, expresivo y/o de la vida cotidiana.  • Los métodos y tareas motrices combinadas y/o secuenciadas para el desarrollo de cada tipo de habilidad motriz y la resolución de situaciones motrices complejas y específicas.  • Las habilidades motrices propias de los diferentes juegos deportivos y deportes, la gimnasia, la natación, la vida cotidiana y su aprendizaje con ayuda mutua.  **EJE: CORPOREIDAD Y SOCIOMOTRICIDAD**  La construcción del juego deportivo y el deporte escolar  • Los juegos deportivos o deportes seleccionados y la construcción solidaria y compartida de sus formas de práctica. Los elementos constitutivos de la estructura sociomotriz de los juegos deportivos o deportes seleccionados: finalidad, regla, estrategias, habilidades motrices,  espacios y comunicación.  - Distinción de la dificultad de los elementos tácticos y técnicos.  - Los sistemas de roles y funciones.  - Las condiciones corporales, motrices, emocionales, expresivas y sociales necesarias para la práctica de cada uno de ellos.  • Las reglas del juego. Su conocimiento funcional y aplicativo. El acuerdo, la aceptación y el respeto hacia las reglas y el juego limpio. Aportes al equipo y a la resolución de situaciones tácticas a partir de la propia habilidad motriz y el conocimiento de la estructura sociomotriz del juego.  - La autonomía en la toma de decisiones tácticas durante el desarrollo del juego.  - La capacidad de anticipación táctica en relación con las acciones del juego.  - El uso dinámico de los espacios.  • El planeamiento en equipo de las acciones tácticas y técnicas necesarias para jugar cooperativa y eficazmente en todas las facetas del juego.  - El reconocimiento y uso estratégico de códigos comunicacionales y contracomunicacionales  durante el juego.  - La asociación para realizar acciones cooperativas de ataque y defensa.  • La utilización de juegos deportivos no convencionales con sentido recreacional y de complementación a los juegos deportivos o deportes seleccionados.  - Juegos deportivos no convencionales y su complementariedad para el entrenamiento lúdico de capacidades condicionales y coordinativas.  - Juegos cooperativos específicos para el desarrollo del pensamiento estratégico, táctico, y de sentido del equipo.  • La intervención en la planificación y organización de encuentros de juegos deportivos y/o deportes para su realización en ámbitos escolares.  - La constitución de equipos con acuerdo entre pares.  - La participación en competencias pedagógicas intraescolares e interescolares.  • Los valores que sustentan las diferentes manifestaciones del deporte: de competición y espectáculo, recreativo social escolar.  - Los mensajes de los medios. Su análisis crítico.  - El deporte de competición como objeto de consumo.  - El comportamiento de los deportistas, los entrenadores, los espectadores y los jueces.  - Los valores propios de la práctica deportiva escolar.  • El comportamiento ético en el deporte.  **Comunicación corporal**  • Elaboración y utilización efectiva de códigos gestuales y acciones motrices en situaciones  deportivas, gimnásticas o expresivas con sentido comunicativo.  • Interacción y comunicación corporal con los otros. Interpretación de mensajes corporales  espontáneos o producidos.  • La observación y la corrección recíproca. El cuidado, la anticipación de riesgos y la colaboración  en diferentes tareas motrices.  • La producción y expresión creativa en acciones motrices con los otros.  - El ritmo y la música como elementos complementarios de la creatividad motriz.  - La construcción de coreografías simples.  • La valoración estética de las realizaciones corporales y motrices grupales.  **EJE: CORPOREIDAD Y MOTRICIDAD EN RELACIÓN CON EL AMBIENTE**  **La relación con el ambiente**  • Las actividades campamentiles, deportivas y desplazamientos en ambientes naturales con  conocimiento de sus formas de vida y los cuidados necesarios para su protección.  • El medio natural y su reconocimiento en grupo. Acciones para mantener el equilibrio ecológico  e incluirse en medios naturales.  • La observación sensible del medio para actuar con cuidado ante los distintos fenómenos y espacios naturales.  • Estrategias para relacionarse con el medio social de la zona. Anticipación de conflictos y formas de solución.  **La vida cotidiana en ámbitos naturales**  • La planificación, organización, gestión y concreción de salidas a medios naturales. Sus  objetivos, contenidos y actividades. Financiamiento, gestión, traslado, aprovisionamiento  y equipos.  • Las tareas para vivir en la naturaleza según el tipo de salida (campamento, excursión, etc.)  y el material disponible. Asignación de roles y funciones por consenso.  - Actividades de subsistencia: la previsión y preparación de alimentos, fuegos seguros, provisión de agua.  - El uso de herramientas y elementos específicos. Su técnica y normas de seguridad.  - El uso de tecnología avanzada, aportes para la vida en la naturaleza. Uso acotado e imprescindible.  - Previsión y preparación del equipo personal y grupal.  - La distribución de actividades y servicios comunitarios. Normas de seguridad y habilidades necesarias. • La previsión de normas de convivencia, su flexibilidad y adecuación a la realidad cotidiana.  • La gestión de las actividades en la naturaleza fundamentadas en la ayuda mutua y la  aceptación de la diversidad.  **Las acciones motrices en la naturaleza**  • Las acciones motrices específicas para resolver situaciones de desplazamiento sobre terrenos  y accidentes naturales con utilización de equipo y en grupos.  • Selección del terreno, del equipo y/o de los elementos para el desarrollo de actividades  ludomotrices y deportivas.  • Las actividades ludomotrices y deportivas en la naturaleza:  - juegos cooperativos de exploración, descubrimiento, contacto con los elementos naturales,  etcétera; ecojuegos con participación simultánea de todos los integrantes del grupo; - deportes propios de ámbitos naturales. Su lógica, estructura y forma de jugarlos concuidado del terreno y los elementos naturales.  **Disfrute estético de la naturaleza**  • La consideración del paisaje en la planificación, organización y desarrollo de las actividades  campamentiles y deportivas en el medio natural elegido.  • La organización y realización de actividades motrices en la naturaleza que posibiliten compartir  en grupo experiencias placenteras y emocionalmente significativas. | **Eje corporeidad y motricidad**  **Constitución corporal**  • Las capacidades motoras y su tratamiento polivalente en secuencias personalizadas para  el desarrollo corporal relacionado con la práctica deportiva y el mantenimiento de la condición corporal.  • Capacidades condicionales  -- La resistencia aeróbica y anaeróbica. La frecuencia cardíaca y el esfuerzo. Los métodos intervalados y continuos.  -- La fuerza. La fuerza velocidad o rápida. Sus características y posibilidades de desarrollo en la adolescencia. Riesgos.  -- La flexibilidad y sus formas específicas de tratamiento de acuerdo a la necesidad de  prestación deportiva o de ajuste corporal.  -- La velocidad. Relación de la velocidad y la potencia muscular. Rapidez.  • Capacidades coordinativas  -- Las capacidades coordinativas y su ajuste específico para el desempeño motor en situaciones deportivas, gimnásticas y/o de la vida cotidiana. Relación entre la habilidad  motriz específica y las capacidades coordinativas.  -- La selección de métodos y tareas motrices para el desarrollo de las diferentes capacidades  motrices, con criterio de especificidad. Su utilización en proyectos personales para mejorar la propia constitución corporal.  • Los principios para el desarrollo y optimización de la constitución corporal. Su aplicación con diferentes objetivos: mejora del desempeño deportivo, compensación/equilibración corporal, mejora de la capacidad motriz.  • Los principios de salud, individualización, recuperación, concientización, utilidad, especificidad, sobrecarga.  - Normas a tener en cuenta para el desarrollo corporal consciente:  -- la intensidad  --el volumen  -- la frecuencia  • La entrada en calor y las tareas regenerativas luego de la actividad física intensa. Su adecuación  al tipo de actividad deportiva.  • Las técnicas de respiración y relajación para la mejora del control motor en las acciones motrices y la regulación del esfuerzo.  • La realización de tareas en grupo para organizar, desarrollar y coevaluar los proyectos para el desarrollo de la constitución corporal.  • Las fuentes energéticas. La alimentación e hidratación necesaria y suficiente para favorecer la constitución corporal y el desempeño motor. Su variación de acuerdo al tipo y carga de esfuerzo.  • La práctica consiente, sistemática y habitual de actividades motrices como prevención de  las adicciones.  **Conciencia corporal**  • Reconocimiento del efecto del entrenamiento sistemático en los cambios corporales y en las prestaciones motrices específicas.  • El desarrollo en grupo de proyectos personalizados de actividad motriz y su relación con la autoestima  y la conciencia de la diversidad de capacidades e imaginarios corporales existentes.  • Las posturas y las acciones motrices, su análisis y mejora a partir de de tareas diseñadas en forma individual y/o grupal.  • La gestualidad personal.  • El fortalecimiento de la autoestima en la reorganización y aceptación de la propia imagen corporal.  • La organización y desarrollo de actividades motrices compartidas con cuidado y respeto  corporal entre los géneros y atención a la diversidad de intereses y necesidades.  • Tareas de concientización corporal. La sensopercepción del propio cuerpo. Su relación con la autoidentificación y la comprensión de la propia corporeidad.  • Las técnicas de las gimnasias blandas y su utilización.  **Habilidades motrices**  • El desarrollo de las habilidades motrices específicas del deporte, la gimnasia, las actividades  acuáticas en distintos ámbitos y contextos.  • Los métodos y tareas motrices para el aprendizaje y ajuste de las técnicas o gestos deportivos específicos, a partir de las necesidades y posibilidades individuales y los desafíos motores que presenta cada ámbito.  • Las habilidades motrices propias de los diferentes juegos deportivos y deportes, la gimnasia, la natación la vida cotidiana, y su aprendizaje con ayuda mutua.  **EJE: CORPOREIDAD Y SOCIO MOTRICIDAD**  **La construcción del juego deportivo y el deporte escolar**  • Los juegos deportivos o deportes seleccionados y la construcción solidaria y compartida de  sus dimensiones y formas de práctica: finalidad, regla, estrategias, habilidades motrices, espacios y comunicación.  • La adecuación de los elementos constitutivos de la estructura sociomotriz de los juegos deportivos o deportes seleccionados.  • El nivel y forma de jugarlos de acuerdo a la capacidad táctica y técnica del grupo.  • La distribución acordada de roles y funciones considerando la diversidad de habilidades de los jugadores.  • Reglas de juego establecidas. Su adecuación acordada y variable para la inclusión activa de todo el grupo en el juego.  • Aportes al equipo y a la resolución de situaciones tácticas a partir de la propia habilidad motriz, el conocimiento de la estructura sociomotriz del juego y la interacción motriz.  • La autonomía en la toma de decisiones para la resolución táctica, individual y/o grupal de situaciones de juego.  -La anticipación como capacidad defensiva y de recuperación del ataque.  La utilización dinámica del espacio para facilitar el ataque y la defensa del equipo.  • El planeamiento en equipo de las acciones tácticas y técnicas necesarias para jugar cooperativa  y eficazmente en todas las facetas del juego, acordando roles y funciones.  • El reconocimiento y uso estratégico de códigos comunicacionales.  • La cooperación en la organización estratégica de esquemas tácticos de ataque y defensa.  • La utilización de juegos deportivos no convencionales con sentido recreacional, de complementación  a los juegos deportivos o deportes seleccionados.  • Juegos deportivos no convencionales y su utilización para el entrenamiento lúdico de capacidades  condicionales y coordinativas específicas.  • Juegos cooperativos específicos para desarrollar el pensamiento estratégico y táctico y  desarrollar el sentido de equipo.  • Intervención en la planificación y organización de juegos deportivos y/o deportes en forma  recreativa y/o competitiva con reconocimiento de las características de ambas formas  de práctica.  • La constitución de equipos en función de la forma de práctica seleccionada. La inclusión  de todos como principio permanente.  • La participación en competencias pedagógicas intraescolares e interescolares con ajuste a  la forma de práctica.  • El análisis crítico de los valores que sustentan las diferentes manifestaciones del deporte: de competición y espectáculo, recreativo-social y escolar.  • Los mensajes de los medios de comunicación. Su análisis crítico.  • El consumo selectivo de espectáculos deportivos.  • El análisis comparativo del comportamiento de los actores del deporte de espectáculo con  el de los actores de prácticas deportivas recreativo-sociales y escolares.  • Los valores propios de la práctica deportiva escolar en sus formas recreacional y/o competitiva.  Reconocimiento de sus diferencias.  • El análisis e internalización del comportamiento ético en el deporte.  **Comunicación corporal**  • La elaboración y utilización efectiva de códigos gestuales, actitudes posturales y acciones motrices propias de cada situación deportiva, gimnástica o expresiva. Distinción de sus  formas comunicativas.  • La interacción y comunicación corporal con los otros. Interpretación de los mensajes corporales  y de las acciones motrices espontáneas o con finalidad comunicativa.  • El cuidado, la anticipación de riesgos y la colaboración para resolver situaciones problemáticas en diferentes tareas motrices.  • La improvisación, creación y composición de acciones expresivas con otros.  • Los soportes rítmicos y/o musicales.  • Los aspectos coreográficos de las acciones expresivas grupales.  • La valoración estética de las realizaciones corporales y motrices grupales.  **EJE: CORPOREIDAD Y MOTRICIDAD EN RELACIÓN CON EL AMBIENTE**  **La relación con el ambiente**  • Conocimiento de diferentes terrenos y sus accidentes naturales con sus posibilidades para  realizar actividades campamentiles y deportivas. Formas de exploración y reconocimiento con cuidado del equilibrio ecológico.  • Conciencia ecológica: relación e integración ecológica con el medio natural y el medio  social de la zona.  • La experiencia sensoperceptiva en situaciones inhabituales, propias del medio natural:  travesías con lluvia, caminatas nocturnas sin iluminación artificial, etcétera.  • Interacción con el medio natural y con el medio social propio de la zona.  • Estrategias para el establecimiento de vínculos adecuados con el medio social.  **La vida cotidiana en ámbitos naturales**  La planificación, organización, gestión y concreción de tareas preparatorias y de realización de actividades campamentiles y desplazamientos en la naturaleza. Sus objetivos, contenidos y  actividades. Financiamiento, gestión, traslado, aprovisionamiento y equipos.  Las tareas para vivir en la naturaleza. Organización, gestión y armado integral del campamento según el tipo de salida (campamento, excursión, etc.) y el material disponible.  • Actividades de subsistencia: la organización del menú y su presupuesto, la cocina, provisión  de agua.  • La previsión, preparación y uso de herramientas y elementos específicos. Su técnica y normas de seguridad.  • La tecnología, aportes para la vida en la naturaleza. El equipo personal y grupal, determinación de su necesidad y uso.  • Previsión y preparación del equipo personal y grupal. Normas y técnicas de uso.  • Selección de pautas de seguridad personal y grupal y de preservación del medio natural según el tipo de campamento y las actividades propuestas.  • Acciones para la optimización de la convivencia cooperativa y democrática.  • Selección y aplicación de formas de participación y toma de decisiones colectiva distribución del trabajo y el tiempo libre.  **Las acciones motrices en la naturaleza**  • Selección de acciones motrices específicas para resolver situaciones de desplazamiento  sobre terrenos y accidentes naturales, con utilización de equipo y en grupos.  • Preparación del terreno, del equipo y de los elementos para el desarrollo de actividades  ludomotrices y deportivas.  • Selección y realización de actividades ludomotrices y deportivas en la naturaleza:  -- juegos cooperativos de exploración, descubrimiento, contacto con elementos de la naturaleza, por acuerdo grupal;  -- ecojuegos con participación democrática y simultánea de todos los integrantes del grupo;  -- juegos deportivos y deportes propios de ámbitos naturales. Análisis y selección de  juegos deportivos apropiados con relación al terreno y a las finalidades recreativas del grupo.  **Disfrute estético de la naturaleza**  • La apreciación del paisaje, de la fauna y la flora.  • El valor del encuentro amistoso, solidario y respetuoso en la tarea compartida. | **EJE CORPOREIDAD Y MOTRICIDAD**  **Constitución corporal**  • Las capacidades motoras y su tratamiento polivalente en secuencias personalizadas para  el desarrollo corporal relacionado con la práctica deportiva y el mantenimiento de la condición corporal.  • Capacidades condicionales.  -- La resistencia aeróbica y anaeróbica. La frecuencia cardíaca de reposo, máxima y de  trabajo.  -- La fuerza máxima. Sus características y posibilidades de desarrollo en la adolescencia.  Riesgos y prevenciones para su entrenamiento.  -- La flexibilidad y sus formas específicas de tratamiento de acuerdo a la necesidad de prestación deportiva o de ajuste corporal.  -- La velocidad, su relación con la potencia muscular y la habilidad motriz especifica.  Ajuste de la rapidez en las acciones motrices.  • Capacidades coordinativas.  -- Las capacidades coordinativas y su ajuste específico para el desempeño motor en  situaciones deportivas, gimnásticas y/o de la vida cotidiana. Relación entre las capacidades  condicionales, la habilidad motriz específica y las capacidades coordinativas.  • La integración de métodos y tareas motrices para el desarrollo corporal y motor en proyectos  personales para mejorar la propia constitución corporal, la prestación motriz deportiva  o en otras situaciones de exigencia específica.  --Beneficios y perjuicios del entrenamiento de las distintas capacidades motrices para el desarrollo de la constitución corporal saludable.  -- La integración del desarrollo de la habilidad deportiva en el proyecto personal de desarrollo corporal continuo.  • Los principios para el desarrollo y la optimización de la constitución corporal. Su aplicación  con diferentes objetivos: mejora del desempeño deportivo, compensación/equilibración  corporal, mejora de la capacidad motriz.  -- Los principios de salud, individualización, recuperación, concientización, utilidad, especificidad, sobrecarga, esfuerzo, continuidad, periodización.  --Normas a tener en cuenta para el desarrollo corporal consciente: la intensidad, el volumen, la frecuencia, la duración, la densidad.  La entrada en calor y prevención de lesiones, antes, durante y al finalizar las actividades  motrices realizadas en forma autónoma.  • Las técnicas de respiración y relajación para la mejor actuación en el bienestar personal y  el deporte.  • La organización grupal para producir, desarrollar y coevaluar proyectos de desarrollo y  optimización de la constitución corporal.  • La dieta y la actividad motriz. El balance alimenticio en relación con el tipo y la exigencia  de la actividad motriz.  • La práctica consciente, sistemática y habitual de actividades motrices como prevención de las adicciones.  **Conciencia corporal**  • Reconocimiento del efecto del entrenamiento sistemático en los cambios corporales y en  las prestaciones motrices específicas. Su impacto en la calidad de vida general.  • El desarrollo en grupo de proyectos personalizados de actividad motriz y su relación con la  autoestima, la conciencia de la diversidad de capacidades e imaginarios y la acción proactiva para la aceptación e interacción con los otros.  • Las actitudes, las posturas y los gestos. Su reconocimiento y modificación consciente mediante secuencias de acciones motrices producidas individual y/o grupalmente. La gestualidad personal. El estilo de actuar y comunicarse corporalmente.  • La consolidación de la propia imagen corporal a partir de la autoconciencia y el fortalecimiento  de la estima de sí, con independencia de imágenes externas y modelizadas del cuerpo.  • La organización y el desarrollo de actividades motrices compartidas con cuidado y respeto  corporal entre los géneros y atención a la diversidad de intereses y necesidades.  • La integración de las tareas de concientización corporal en el proyecto personal de constitución  y reafirmación de la propia corporeidad. Las técnicas de las gimnasias blandas y su utilización en proyectos integrales para la constitución corporal.  **Habilidades motrices**  • El desarrollo selectivo de la habilidad motriz específica del deporte, la gimnasia, las actividades  acuáticas y en medios naturales con sentido recreacional, en distintos ámbitos, situaciones y contextos.  • La selección y utilización autónoma de métodos y las tareas motrices para el ajuste y  adecuación de las técnicas o gestos deportivos específicos, a partir de las necesidades y  posibilidades individuales y los problemas situacionales de cada ámbito.  • Las habilidades motrices propias de los diferentes juegos deportivos/deportes, la gimnasia, la natación la vida cotidiana, y su aprendizaje interactivo con el grupo.  **EJE CORPREIDAD Y SOCIO MOTRICIDAD**  **La construcción del deporte escolar**  • Los juegos deportivos o deportes seleccionados y la construcción solidaria y compartida de  sus dimensiones y formas de práctica: finalidad, regla, estrategias, habilidades motrices,  espacios y comunicación.  • La adecuación dinámica y variable de la estructura sociomotriz de los juegos deportivos o deportes seleccionados.  -- La variación del nivel y forma de jugarlos con sentido de inclusión y respeto a la diversidad  de habilidades de los jugadores.  -- La asunción de roles y funciones acordadas grupalmente.  --El desarrollo personalizado de las condiciones corporales, motrices, emocionales, expresivas y sociales necesarias para la práctica de cada uno de estos juegos deportivos.  • Adecuación estructural del reglamento de juego para incluir activamente a todo el grupo.  • Aplicación de las reglas desde la función de arbitraje que posibilite el juego e integre la  diversidad de capacidades.  • Aportes al equipo y a la resolución de situaciones tácticas a partir de la propia habilidad motriz, el conocimiento de la estructura sociomotriz del juego y la interacción motriz.  -- La autonomía en la toma de decisiones para la resolución táctica de situaciones de juego, con adecuación a las necesidades y posibilidades del equipo.  -- La anticipación como capacidad colectiva de defensa y contraataque.  -- La generación dinámica de espacios para facilitar el ataque y la defensa colectivos.  -- La recuperación de las funciones de ataque y contraataque.  • El planeamiento en equipo de las acciones tácticas y técnicas necesarias para jugar cooperativa  y eficazmente en todas las facetas del juego, acordando roles y funciones a partir  de la diversidad de posibilidades.  --El empleo de códigos comunicacionales en el planteo estratégico y la resolución táctica  de situaciones de juego.  -- La utilización estratégica del conocimiento del grupo y su capacidad de cooperación para organizar esquemas tácticos de ataque y defensa.  • Utilización de juegos deportivos no convencionales con sentido recreacional, de complementación  a los juegos deportivos o deportes seleccionados.  -- La creación de juegos deportivos no convencionales para el entrenamiento lúdico de  capacidades condicionales y coordinativas específicas.  -- La construcción colectiva de juegos cooperativos específicos para desarrollar el pensamiento estratégico y táctico y afianzar el sentido de equipo.  • Intervención en la planificación y organización de juegos deportivos y/o deportes en forma recreativa y/o competitiva con ajuste a las características de la forma de práctica elegida.  -- La constitución de equipos en función de la forma de práctica seleccionada. La inclusión de todos como principio permanente, acordando roles y formas de complementación con los otros.  --Participación en competencias pedagógicas intraescolares e interescolares con ajuste  a la forma de práctica.  • El ajuste de la práctica deportiva a los valores que sustentan el deporte de competición, el  recreativo-social y el escolar.  -- Los mensajes de los medios de comunicación en relación con el deporte. Su análisis  crítico.  -- La práctica deportiva, valores, finalidades y sentidos.  --El consumo selectivo de espectáculos deportivos.  --El análisis comparativo del comportamiento de los actores del deporte de espectáculo con el de los actores de prácticas deportivas recreativo-sociales y escolares.  -- La discriminación y asunción consiente de los valores propios de la práctica deportiva escolar  En sus formas escolar y/o competitivas.  -- La asunción y promoción del comportamiento ético en el deporte.  **Comunicación corporal**  • Elaboración y utilización efectiva de códigos gestuales, actitudes posturales y acciones  motrices propias de cada situación deportiva, gimnástica o expresiva, diferenciando sus  formas comunicativas.  • Interacción y comunicación corporal con otros, la producción e interpretación de mensajes  corporales.  • El cuidado, la anticipación de riesgos y la colaboración diferenciada para resolver situaciones  problemáticas del deporte, la gimnasia, la natación, la expresión corporal y la vida cotidiana.  • La improvisación, creación y composición de acciones expresivas con otros.  --El ritmo, la música y su selección como soporte para la construcción grupal de actividades  motrices expresivas.  -- La creación coreográfica.  -- Internalización de la estética corporal y motriz de las diferentes expresiones, deportivas, gimnásticas y expresivas.  **EJE CORPOREIDAD Y MOTRICIDAD EN RELACIÓN CON EL AMBIENTE**  **La relación con el ambiente**  • Reconocimiento del terreno y su preparación para vivir en él, la realización de prácticas  deportivas, con o sin equipamiento y con cuidado del equilibrio ecológico.  • Preparación de experiencias vivenciales para el disfrute e integración comprometida con  el medio natural, con sentido ecológico.  • Concreción de acciones comprometidas con el medio natural y social propio de la zona a  partir de la descripción y análisis del contexto.  **La vida cotidiana en ámbitos naturales**  • Planificación, organización, gestión y administración de campamentos. Sus objetivos, contenidos  y actividades. Financiamiento, gestión, traslado. La realización de diversos tipos de  campamentos: fijo y volante, con distintos niveles de complejidad.  • Las tareas y acciones para la vida en la naturaleza: determinación y asunción de roles en la gestión.  --Alimentación: nutrición e hidratación para actividades específicas campamentiles y  deportivas en la naturaleza.  -- La previsión, preparación y uso selectivo de herramientas y elementos específicos.  Técnicas y normas de seguridad.  -- La tecnología y las comunicaciones: aportes para la vida en la naturaleza.  --El equipo personal y grupal específico para actividades diversas en la naturaleza.  --Acuerdos de seguridad personal y grupal y de preservación del medio natural, según el tipo de campamento y de las actividades que han sido pautadas.  • Determinación democrática de normas de convivencia solidaria y democrática. Su inclusión  en el proyecto Campamentil.  • El diseño y la aplicación de formas democráticas para la conducción, participación y toma de decisiones.  **Las acciones motrices en la naturaleza**  • La planificación de acciones motrices de desplazamiento y superación de obstáculos naturales, en grupo.  • Previsiones y preparación del terreno para el desarrollo de actividades ludomotrices y deportivas, con cuidado y protección de la naturaleza.  • Las actividades ludomotrices y deportivas en la naturaleza:  --planificación, organización y desarrollo de juegos cooperativos de exploración, descubrimiento,  contacto con elementos de la naturaleza;  --creación de ecojuegos con participación simultánea de todos los integrantes del grupo  e invitación a la comunidad de la zona;  -- juegos deportivos/deportes propios de ámbitos naturales;  --programación de juegos deportivos apropiados al terreno y finalidades recreativas del grupo.  **Disfrute estético de la naturaleza**  • Previsión de tiempos y lugares para el disfrute estético de la naturaleza.  • Valoración de la naturaleza como espacio creativo y recreativo, personal y grupal. |