

MINISTERIO DE EDUCACION Y CIENCIA
Secretaría General Técnica
Instituto de Investigaciones, Estudios y Estadística
C/Alfonso XIII, 1401

Vida escolar

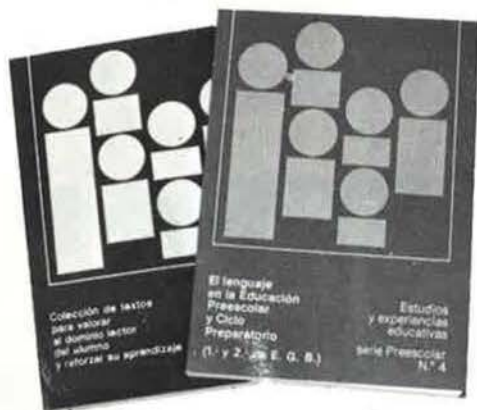
Núm. 212 MAYO-JUNIO 1981

EDUCACION FISICA

Programas renovados
de la E.G.B. (Documento de consulta)

COLECCION "ESTUDIOS Y EXPERIENCIAS EDUCATIVAS"

I.- SERIE PREESCOLAR



Ptas.

1. La matemática en la Educación Preescolar y 1º y 2º de E.G.B. (Agotado).
2. Área de expresión dinámica: Educación psicomotriz (Agotado).
3. La expresión plástica (Agotado).
4. El lenguaje en la Educación Preescolar y Ciclo Preparatorio (1º y 2º de E.G.B.) (Agotado).
5. El lenguaje en la Educación Preescolar y Ciclo Preparatorio (Catalán-Castellano). 200,-
6. El lenguaje en la Educación Preescolar y Ciclo Preparatorio (Vasco-Castellano). 200,-
7. El lenguaje en la Educación Preescolar y Ciclo Preparatorio (Gallego-Castellano). 200,-
8. La formación religiosa en la Educación Preescolar y Ciclo Preparatorio (1º y 2º de E.G.B.). 200,-
9. Colección de textos para valorar el dominio lector del alumno y reforzar su aprendizaje. 300,-

II.- SERIE E.G.B.

1. La enseñanza de las ciencias y sus relaciones interdisciplinarias de la 2ª etapa de E.G.B. 100,-
2. Didáctica de la lengua inglesa en la E.G.B. 100,-
3. Educación vial (Documento de apoyo para la educación vial en Preescolar y E.G.B.). 300,-
4. El área social en la E.G.B. 100,-
5. Ciencias de la Naturaleza (I). Guía para el desarrollo de actividades y experiencias. 150,-
6. Ciencias Sociales. 180,-



III.- SERIE ORIENTACION ESCOLAR Y VOCACIONAL

1. Vademecum de pruebas psicopedagógicas. 300,-
2. Requisitos y perspectivas del campo profesional administrativo y comercial. 100,-
3. Requisitos y perspectivas de campos profesionales de electricidad y electrónica. 150,-

EDITA: SERVICIO DE PUBLICACIONES DEL MINISTERIO DE EDUCACION Y CIENCIA



Pedidos a:
Servicio de Publicaciones del Ministerio de Educación y Ciencia
Ciudad Universitaria, s/n. Madrid-3. Telf.: 449 67 22.

Vida escolar

REVISTA
DE LA DIRECCION GENERAL
DE EDUCACION BASICA

NUMERO 212
MAYO-JUNIO 1981
Año XXIII

Consejo directivo

Pedro Caselles Beltrán
María Teresa López del Castillo
Gonzalo Gómez Dacal
José María Merino Sánchez

Consejo asesor—

Agustín Escolano Benito
Pilar Ramos Guerrero
Francisco Acero Doblas
José Costa Rivas
Amando Sacristán Vicente
Eliseo Lavara Gros
Alberto del Pozo Pardo
Pedro Marín García
Adela Roderó Carrasco

Equipo de redacción

Esteban Buñuel García
Eduardo Solér Fierrez
Carlos Arribas Alonso
Jesús Mesanza López
Alberto Aizpún López
Coronación Andrés Muñoz
Jesús Asensi Díaz

Director

Julián Juez Vicente

Edita

Servicio de Publicaciones
del Ministerio de Educación y Ciencia
Ciudad Universitaria.—MADRID-3
Cubierta: E. Cata

Imprime

Héroes, S. A.—Torrelara, 8
MADRID-16

Depósito legal: M. 9.712-1958
ISSN: 0506-872 X

© Servicio de Publicaciones: MEC.

Pesetas

Suscripción anual para España	500
Suscripción anual para el extranjero	625
Número ordinario	125
Número extraordinario	150
Número especial	175

sumario

PROGRAMAS RENOVADOS EN E.G.B.

EDUCACION FISICA

(Documento de consulta)

	Páginas
Introducción general	2
CICLO MEDIO	
— Curso Primero	4
— Curso Segundo	14
— Curso Tercero	24
CICLO SUPERIOR	
I. <i>Actividades obligatorias</i>	33
— Curso Primero	34
— Curso Segundo	40
— Curso Tercero	48
II. <i>Actividades opcionales</i>	53

AVISO

Desde el número 205 se redujo la tirada de VIDA ESCOLAR a 40.000 ejemplares, razón por la cual, en lo sucesivo, los Centros Escolares recibirán los ejemplares de la revista con arreglo a la siguiente escala:

	Ejemplares
Escuelas Unitarias de Educación Básica	1
Escuelas Unitarias de Preescolar	1
Escuelas Hogar	1
Centros de 2 a 7 Unidades	1
Centros de 8 a 15 Unidades	2
Centros de 16 a 22 Unidades	3
Centros de más de 22 Unidades	4

Prohibida la reproducción total o parcial sin autorización expresa del Servicio de Publicaciones del Ministerio de Educación y Ciencia. Esta condición es extensiva a todos los números editados de la Revista.

NOTA IMPORTANTE: Para todas las cuestiones relacionadas con la suscripción, renovación de la misma, cambio de domicilio, números atrasados, números sueltos y anomalías en la recepción de la Revista, deberán dirigirse EXCLUSIVAMENTE a la Sección Comercial del Servicio de Publicaciones del Ministerio de Educación y Ciencia, Ciudad Universitaria, s/n., Madrid-3.

INTRODUCCION GENERAL

La Educación Física, en contra de lo que se ha venido entendiendo hasta el momento, por influencia de corrientes filosóficas determinadas, debe ser concebida como una forma de favorecer la evolución de la personalidad usando como elemento básico de relación el movimiento corporal.

Como consecuencia, movimiento y personalidad serán interdependientes. Las manifestaciones motrices de la personalidad se realizan de dos formas básicas:

- *A través de traslaciones segmentarias: Movimiento observable.*
- *A través de adopción de posturas, gestos, etc.*

Los gestos, como contracciones musculares con significación comunicativa, pueden ser incluidas en los dos grupos.

La programación de la enseñanza de la educación física no debe entenderse como un medio de proporcionar al niño habilidades motrices específicas y rígidas, sino para colocar al niño, joven y adulto en situación de disponer y controlar las manifestaciones corporales.

La conducta del individuo se manifiesta en múltiples circunstancias sociales, de relación, de conductas deportivas, de habilidad profesional, etc.

La disponibilidad corporal que proporcionará la educación física es universal, total, válida y adecuada a todas las manifestaciones posibles.

Un niño bien educado físicamente, está perfectamente preparado para asimilar con rapidez los movimientos específicos, las habilidades motrices estereotipadas del campo deportivo o para dar respuestas motrices precisas, adecuadas al momento.

La programación de la Educación Física tiene como objetivo favorecer el desarrollo de los elementos básicos de los factores del movimiento, perceptivos, motrices y los que se denominan psicomotrices.

Conseguir el óptimo nivel de desarrollo de los mismos es el principio rector de la programación.

CICLO MEDIO

Curso Primero

INDICE

Bloque temático

1. APTITUDES PERCEPTIVAS

Temas de trabajo:

- 1.1. Toma de conciencia del propio cuerpo.
- 1.2. Percepción espacial.
- 1.3. Percepción temporal.

Bloque temático

2. APTITUDES COORDENADAS

Temas de trabajo:

- 2.1. Coordinación oculomotriz.
- 2.2. Coordinación locomotriz.
- 2.3. Equilibrio.

Bloque temático

3. CUALIDADES FISICAS

Temas de trabajo:

- 3.1. Agilidad.
- 3.2. Fuerza potencia.

Bloque temático

4. ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA

Temas de trabajo:

- 3.1. Actividades al aire libre.


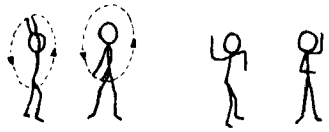
Bloque temático n.º 1

APTITUDES PERCEPTIVAS

1.1. TOMA DE CONCIENCIA DEL PROPIO CUERPO

El desarrollo de las aptitudes perceptivas, en relación con el propio cuerpo, al depender del nivel de maduración intelectual, permite, en este primer nivel del ciclo medio, proponer al niño

que dominando este tema sea capaz de elaborar el proyecto y realizar después movimientos de los segmentos y de todo el cuerpo, en relación a los tres planos.

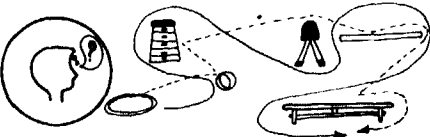
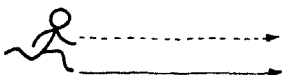
OBJETIVOS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
<p>1.1.1. Mover la región de la cadera (pelvis) en sentido antero-posterior, de forma consciente.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> — Pasar una pelota de la cabeza a los pies y de los pies a la cabeza, por delante y por detrás, estando tendido. — Pasar una pica: <ul style="list-style-type: none"> ● Estando de pie. ● Estando tendido en decúbito dorsal. — Tendido en decúbito dorsal: <ul style="list-style-type: none"> ● Tocar con toda la espalda en el suelo. ● Tocar sólo con la nuca y con los glúteos. ● ¿Se puede tocar sólo con la nuca y los talones? — Esta misma actividad se puede hacer de espaldas a la pared. — Rodar hacia atrás desde la posición de agrupado.
<p>1.1.2. Realizar movimientos, conscientemente elaborados, con desplazamientos de brazos en relación a los tres planos que definen el espacio.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> — Imitar con los movimientos de brazos, los gestos de: <ul style="list-style-type: none"> ● Un muñeco articulado. ● Agente de circulación. ● Las aspas de un molino. ● Etc. — Realizar movimientos distintos con cada brazo: los otros niños deben imitar las propias acciones. — Realizar acciones distintas con cada brazo: <ul style="list-style-type: none"> ● Izquierdo coge una cuerda, con la mano derecha botar una pelota. ● Etc.
<p>1.1.3. Realizar movimientos, conscientemente elaborados, de forma que todo el cuerpo se desplace en relación a los tres planos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> — En posición de tendido: <ul style="list-style-type: none"> ● Inmovilizar las manos: Descubrir todas las formas de pasar los pies de atrás adelante o a la inversa. ● Inmovilizar los pies: Descubrir todas las formas de pasar las manos de adelante atrás y a la inversa. — Repetir las acciones de pie ante una espaldera. — El profesor realiza movimientos en relación al contenido del objetivo; el niño imita. — Realizar giros y traslaciones simultáneas o sucesivas, sin mover los pies y las manos.

OBJETIVOS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
1.1.4. Descontraer simultáneamente brazos y piernas.	<ul style="list-style-type: none"> — Tendido supino: Levantar las manos y los pies del compañero y después dejarlos caer. — Tendido supino: Elevar los brazos del compañero y dejarlos caer simultáneamente. Idem con los pies. — Realizar el objetivo individualmente: Elevar y después descontrair.

1.2. PERCEPCION ESPACIAL

En este primer nivel del ciclo medio, al comienzo de actuación consciente, por parte del niño, sobre las relaciones espaciales:

Modificar las relaciones con mi conducta. La maduración intelectual solamente le permite ese control con relación a situaciones privilegiadas: objeto orientado, plano horizontal, etc.

OBJETIVOS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
1.2.1. Organizar las distancias en el plano horizontal para elaborar una respuesta motriz.	<ul style="list-style-type: none"> — Varios objetos distribuidos por el suelo: <ul style="list-style-type: none"> ● Realizar distintos recorridos entre varios objetos distribuidos por el suelo. — Hacer recorridos en el suelo: después plasmarlos en un papel. — Observar el recorrido hecho por un compañero: repetir el mismo recorrido.
	
1.2.2. Adecuarse al espacio mediante sensaciones auditivas.	<ul style="list-style-type: none"> — Seguir con ojos cerrados el recorrido marcado por los sonidos producidos: <ul style="list-style-type: none"> ● Por un compañero. ● Por el profesor. — Trasladarse adelante, atrás, derecha, etc. según el lugar donde se produzca el sonido. — Trasladarse con los ojos cerrados, sin chocar con los compañeros o los objetos.
1.2.3. Orientarse en el espacio con respecto a un objeto orientado.	<ul style="list-style-type: none"> — Colocarse al lado del compañero indicado por el profesor. — Colocarse al lado del compañero que se mueve libremente indicado por el profesor. — Respecto a objetos orientados con distinto frente y próximos Colocarse en el punto de referencia indicado por el profesor (a la derecha de los objetos, a la derecha de los dos). — Perseguir a un compañero. — Cogidos por parejas, perseguir a un compañero. — Hacer recorridos paralelos y equidistantes, por un suelo de baldosines o por un patio de tierra.
	

OBJETIVOS

ACTIVIDADES SUGERIDAS

1.2.4. Conservar las distancias en desplazamientos con cambios de direcciones.

— Mover una pelota con el pie, pero procurando mantener la distancia y el lado de colocación con respecto a la pelota.

1.3. PERCEPCION TEMPORAL

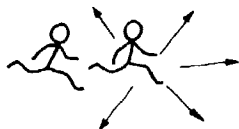
La noción temporal se define a través de las acciones o experiencias que la sustentan. En Educación Física, es el movimiento, observado o realizado, así como las fases del mismo, las

que definen esta percepción. Iniciamos en este primer nivel del ciclo medio la combinación de los diferentes factores básicos de la percepción temporal, velocidad, duración y frecuencia.

OBJETIVOS

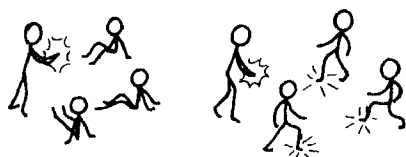
ACTIVIDADES SUGERIDAS

1.3.1. Responder con movimientos a una combinación de velocidades.



— Reproducir con ritmos de carrera distintos la combinación de sonidos producida por el profesor.
— Seguir a un compañero que cambia el ritmo libremente sin perder la distancia.
— Reproducir motrizmente una simbolización: 00 000 0000; etc.

1.3.2. Reaccionar con movimientos a una combinación de frecuencias.



— Imitar el sonido producido por el profesor con palmas u otros objetos.
— Seguir los movimientos del profesor que bota la pelota según frecuencias libremente elegidas.
— Realizar movimientos mientras se perciben los estímulos de menor duración.

1.3.3. Diferenciar duraciones vacías y llenas.

— Botar una pelota en los momentos en que no bota la pelota de otros dos compañeros.
— Producir sonidos, únicamente en los silencios que deja el profesor en sus producciones musicales.
— Respuesta motriz, según una simbolización gráfica.

1.3.4. Responder con movimientos libremente elaborados a un fragmento musical, sencillo.

— Escuchar una música y trasladarse según el ritmo.
— Escuchar una música y moverse libremente.
— Reproducir con palmas, pitos y panderos, etc., la música escuchada.



Bloque temático n.º 2

APTITUDES COORDENADAS

2.1. COORDINACION OCULOMOTRIZ

El grado de adaptación de los movimientos segmentarios a objetos visualmente percibidos ha de ser muy preciso y entonces las actividades que se proponen se basan en los lanzamientos

con trayectorias diferentes. Igualmente debe combinarse la intervención de las manos y los pies en las acciones de lanzar y recibir.

OBJETIVOS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
<p>2.1.1. Tirar con precisión a blancos fijos con rebote.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> — Tiros de precisión con la mano a blancos fijos utilizando trayectorias diferentes. — Juegos de competición entre varios grupos.
<p>2.1.2. Correr y recibir y lanzar a un compañero que se desplaza.</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Por parejas, tríos, etc., caminar o correr por la sala pasándose una pelota. <ul style="list-style-type: none"> ● Cambiar el tamaño de la pelota. ● Modificar la velocidad de desplazamiento. — Iniciación a juegos pre-deportivos. — Juegos de competición entre varios grupos.
<p>2.1.3. Golpear un móvil lanzado por un compañero.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> — Golpear con la mano la pelota que lanza un compañero: <ul style="list-style-type: none"> ● Golpear con el pie, el puño, etc. ● Modificar el tipo de trayectoria. — Lanzar una pelota contra otra que pasa un compañero. — Juegos de tiro con precisión.
<p>2.1.4. Coordinar las acciones continuadas de botar con la mano y lanzar con el pie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Ejercicios por parejas y tríos: <ul style="list-style-type: none"> ● Pasar la pelota en la forma señalada (descomponer el ejercicio en partes para hacerlo más sencillo). — Juegos individuales contra la pared.

2.2. COORDINACION LOCOMOTRIZ

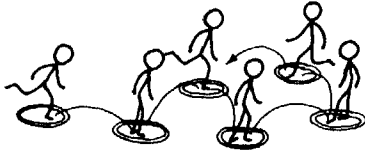
La capacidad de coordinación de los distintos modos de desplazamiento puede mejorarse re-

curriendo a toda la gama de saltos complicados con los cambios de trayectoria y sentido.

OBJETIVOS

ACTIVIDADES SUGERIDAS

2.2.1. Coordinar los diferentes modos de saltar para un desplazamiento con cambios de trayectoria y sentido.



- Correr y saltar con apoyo de uno y dos pies.
- Correr y saltar de todas las formas conocidas desplazándose en todas las direcciones y sentidos sobre:
 - Aros.
 - Compañeros.
 - Cajones de plinto.
 - Otros.

2.3. EQUILIBRIO

La habilidad del niño para conservar las formas de equilibración bípeda es lo suficientemente elevada y entonces carecen de dificultad y,

por lo tanto de atractivo para los escolares de esta edad. Debe recurrirse a tareas con riesgos razonables que llevan en sí el germen de la motivación.

OBJETIVOS

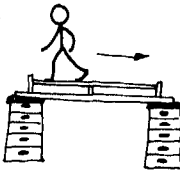
ACTIVIDADES SUGERIDAS

2.3.1. Conservar el equilibrio estático cuando se reduce la base de sustentación, la información visual y los segmentos se desplazan.

- Mantenerse de pie con los ojos cerrados y moviendo los brazos y una pierna.
- Mantenerse de puntillas con los ojos cerrados y moviendo los brazos y una pierna.

2.3.2. Equilibrarse en desplazamiento hacia adelante, atrás o lateral sobre plano elevado y base de sustentación reducida.

- Caminar sobre un banco invertido.
- Luchar con un compañero.



2.3.3. Equilibrarse sobre la mano objeto de equilibrio inestable (pica).

- Mantener una pica en equilibrio.
- Mantener sobre la mano una pica.
- Pasar la pica de una mano a otra.



OBJETIVOS

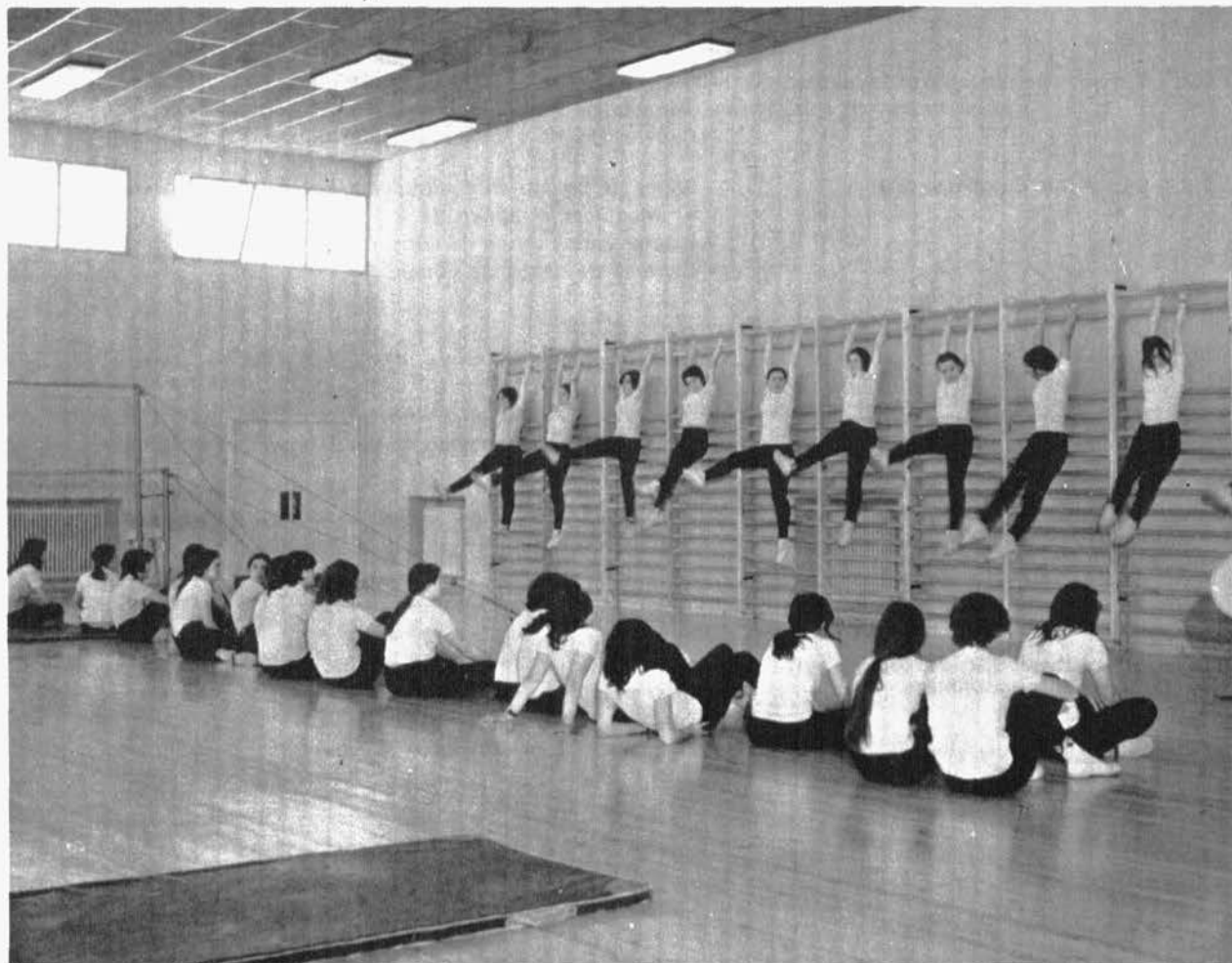
ACTIVIDADES SUGERIDAS

2.3.4. **Equilibrarse sobre un plano elevado después de una acción.**

- Correr y saltar en un banco.
- Llegar en dos turnos diferentes.
- Saltar a un banco y caer con un solo pie.

2.3.5. **Mantener el equilibrio invertido con puntos de apoyo en las manos y los pies.**

- Mantener el equilibrio en apoyo de los pies (pino).
- Buscar diferentes formas de alcanzar la posición.



Bloque temático n.º 3

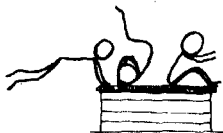
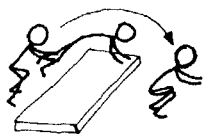
CUALIDADES FISICAS

3.1. AGILIDAD

La capacidad de la musculatura del tronco entra en acción para resolver determinadas situaciones a la vez que la dificultad principal de las

tareas se ubica en la adaptación de dos acciones diferentes: saltar-rodar, saltar-cuadrupedia...

OBJETIVOS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
3.1.1. Elevar y descender el c.d.g. durante la suspensión.	<ul style="list-style-type: none"> — Balancearse en una cuerda vertical salvando un obstáculo. — Balancearse en una barra fija. — Salidas lanzadas de la espaldera.
3.1.2. Correr con cambios de sentido.	<ul style="list-style-type: none"> — Carreras de ida y vuelta sobre distancias de 8 y 12 metros. — Carreras de relevos sobre distancias cortas. — Carreras de ida y vuelta haciendo un ocho (8).
3.1.3. Saltar en cuadrupedia.	<ul style="list-style-type: none"> — Saltos de conejo en cuadrupedia, sobre una colchoneta. <ul style="list-style-type: none"> ● Modificar el apoyo de los pies. — Enlazar varios saltos de conejo. — Carreras de saltos de conejo.
3.1.4. Saltar y rodar.	<ul style="list-style-type: none"> — Voltear sobre un plinto. — Voltear sobre una colchoneta situada sobre varios bancos suecos.
3.1.5. Girar alrededor del eje longitudinal, en suspensión.	<ul style="list-style-type: none"> — Girar en suspensión de la espaldera. — Girar en apoyo de manos y pies sobre una espaldera. — Trepar y girar. — Competiciones y carreras de relevos.

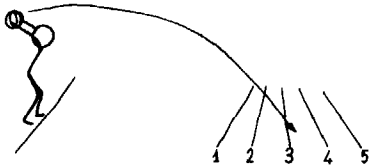


3.2. FUERZA POTENCIA

Se recurre a los lanzamientos, con una y dos manos, de objetos livianos en base a que el esfuerzo no deba ser muy grande en beneficio de la coordinación. También se utiliza el salto de longitud y altura.

Estas actividades tienen la ventaja de que

pueden presentarse con facilidad como tareas de movimiento, abordables en forma de juego y que es posible convertir en ejercitación cíclica, esto es, que la acción no comienza y termina con un solo salto o un solo lanzamiento, sino que pueden combinarse varios actos de una sola vez.

OBJETIVOS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
3.2.1. Lanzar con una mano una pelota de tenis a una distancia de: 15 a 20 m. Para los chicos. 10 a 12 m. Para las chicas.	— Lanzar una pelota de tenis a: <ul style="list-style-type: none">● La pared.● La espaldera.● Un compañero. — Lanzar una pelota con fuerza contra el suelo. — Competiciones individuales.
3.2.2. Lanzar con las dos manos un balón de balonmano alevín a una distancia de: 6 a 10 m. Para los chicos. 4 a 6 m. Para las chicas.	— Lanzar la pelota a: <ul style="list-style-type: none">● La pared.● La espaldera.● Un compañero. — Lanzar una pelota con fuerza contra el suelo. — Competiciones individuales de lanzamientos.
	
3.2.3. Correr y saltar sobre una goma situada de: 0,60 a 0,70. Para los chicos. 0,45 a 0,55. Para las chicas.	— Correr y saltar gomas situadas a diferentes alturas que: <ul style="list-style-type: none">● Aumenten progresivamente.● Disminuyan progresivamente.● Aumenten y disminuyan de una forma irregular. — Ejercicios de asimilación de la carrera.
3.2.4. Correr y saltar una distancia de: 2,00 a 2,20 m. Para los chicos.	— Correr y saltar distancias diferentes que: <ul style="list-style-type: none">● Aumentan progresivamente.● Disminuyen progresivamente.● Aumentan y disminuyen.

Bloque temático n.º 4

ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA

3.1. ACTIVIDADES DE AIRE LIBRE

OBJETIVOS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
3.1.1. Marchar con los niños hasta 6 kilómetros, superando pequeñas dificultades.	<ul style="list-style-type: none"> — Marchas por diversos terrenos desde el colegio o vehículo utilizado hasta el lugar elegido para las actividades sin superar entre ambos recorridos los 4 ó 5 Kms. — Practicar pequeños ejercicios de trepa por pequeños taludes y rocas. — Juegos de velocidad y precisión utilizando la marcha, la carrera y la trepa.
3.1.2. Acampar durante períodos de una mañana en lugares naturales que permitan la práctica de actividades de aire libre.	<ul style="list-style-type: none"> — Preparar el terreno para la estancia y los juegos y actividades. — Realizar juegos de orientación, acecho y persecución. — Ejercitar las prácticas utilitarias aprendidas sobre cabuiería, orientación, etc.
3.1.3. Conocer y analizar.	
3.1.3.1. La flora de la zona.	<ul style="list-style-type: none"> — Recolección de hojas de árboles y arbustos de la zona para formar una colección de láminas.
3.1.3.2. Las rocas del lugar de acampada.	<ul style="list-style-type: none"> — Recolección de trozos de roca para formar una colección con las del lugar de acampada y del recorrido de la marcha.
3.1.3.3. Las nubes existentes durante los períodos de acampada.	<ul style="list-style-type: none"> — Dibujar las nubes. — Comparar los dibujos con las láminas presentadas en clase.
3.1.3.4. Insectos típicos de la zona y algunas huellas de animales vertebrados.	<ul style="list-style-type: none"> — Observación del comportamiento de los insectos. — Identificación de los insectos.
3.1.4. Conocer y utilizar.	
3.1.4.1. Tres nuevas señales de rastreo.	<ul style="list-style-type: none"> — Juegos de rastreo utilizando las señales conocidas. — Juegos de mensajes. — Juegos de salvamento y socorrismo.
3.1.4.2. Los nudos de Escota y Presilla de Alondra.	<ul style="list-style-type: none"> — Práctica de los nudos siguiendo las indicaciones del profesor. — Aplicación de los nudos a pequeños trabajos en la acampada.
3.1.4.3. La orientación por el sol.	<ul style="list-style-type: none"> — Realizar un recorrido en zig-zag, en direcciones sencillas: norte, sur, este, oeste. — Juegos y competiciones de velocidad.
3.1.4.4. Por medio del sonido, algunas señales de morse.	<ul style="list-style-type: none"> — Utilizar las señales para comunicarse. — Juegos de salvamento y socorrismo y juegos de mensajes, utilizando las señales aprendidas.
3.1.4.5. La técnica de sencillas construcciones de fortuna (limpieza y almacenamiento).	<ul style="list-style-type: none"> — Construir: <ul style="list-style-type: none"> ● Sombreros para el calzado, botijos, cantimploras, etc. ● Toalleros. ● Pozo de desperdicios. ● Ceniceros. ● Otros.

CICLO MEDIO

Curso Segundo

INDICE

Bloque temático

1. APTITUDES PERCEPTIVAS

Temas de trabajo

- 1.1. Toma de conciencia del propio cuerpo: esquema corporal.

Bloque temático

2. APTITUDES COORDINADAS

- 2.1. Coordinación oculomotriz.
- 2.2. Coordinación locomotriz.
- 2.3. Equilibrio.

Bloque temático

3. CUALIDADES FISICAS

- 3.1. Agilidad.

Bloque temático

4. ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA

Temas de trabajo.

- 4.1. Actividades al aire libre.

Bloque temático n.º 1

APTITUDES PERCEPTIVAS

1.1. TOMA DE CONCIENCIA DEL PROPIO CUERPO: ESQUEMA CORPORAL

Las aptitudes perceptivas posibilitarán en todo momento una realización de las respuestas más adecuadas a la problemática del momento.

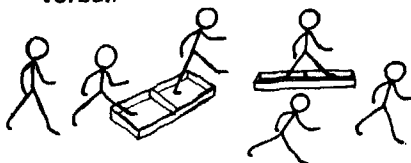
Este segundo nivel del ciclo medio, por su nivel de maduración intelectual, permitirá al niño usar

correctamente las características de localización fina de movimientos corporales, y a sí mismo como centro que condiciona la estructuración del espacio, así como un control preciso muscular.

OBJETIVOS

ACTIVIDADES SUGERIDAS

- 1.1.1. Mover la pelvis en todas las direcciones, de forma consciente, como respuesta a un estímulo verbal.



- Andar con las piernas rígidas por terrenos muy variados.
- Pasar sobre los cajones del plinto distribuidos por el suelo con piernas rígidas.
- Subir las espalderas con piernas rígidas.
- Decúbito dorsal: sin separar la pelvis del suelo, movilizar las piernas en todas las direcciones.
- Hacer gestos con la pelvis.

- 1.1.2. Conocer y usar la simetría corporal, de forma correcta, en una respuesta motriz.



- Pasar pelotas:
 - Con la izquierda al lado izquierdo del compañero.
- Es necesario indicar el lado del compañero al que se dirige la pelota.
- Decir el lado del compañero con el que se ha chocado al desplazarse con ojos cerrados.
- Dos o más grupos, cada uno frente a una línea de 5 metros de largo:
 - Saltar con pies juntos a uno y otro lado de las líneas dibujadas en el suelo.
- Todos los niños que saltan al tiempo, uno por grupo, lo hacen al mismo lado del cuerpo (derecha, izquierda, etc.).

- 1.1.3. Conocer y usar la multiplicidad de direcciones centradas en mí.

- Pasarse dos pelotas entre sí los niños que forman círculo: uno en el centro procura alcanzarla.
- Idem, pero con una sola pelota y el centro evitará ser tocado.
- Indicar las direcciones que salen desde mi punto, donde estoy, y trasladarlas a una representación gráfica.


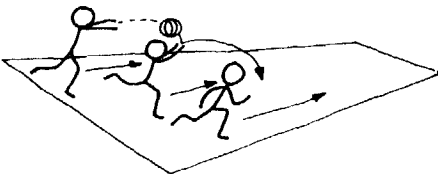
- 1.1.4. Descontraer sucesivamente los brazos.

- Movilizar el brazo de un compañero de forma que cuando se suelte caiga libremente.
- Elevar los brazos a la horizontal y dejarlos caer.
- Tendido supino: Elevar los brazos a la vertical y dejarlos caer.
- Hacer lo mismo sucesivamente con cada brazo.
- Hacer lo mismo con cada segmento del brazo: mano, antebrazo, brazo.

1.2. PERCEPCION ESPACIAL

Un segundo paso, en la capacidad de organizar las relaciones espaciales, supone la complicación de los elementos que definen las relaciones o los planos en que efectúa la organización.

La descentración perceptiva que requiere la orientación espacial con respecto a un objeto no orientado requiere un nivel de maduración intelectual de operatividad concreta conseguida.

OBJETIVOS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
1.2.1. Controlar distancias con relación a compañeros, en los desplazamientos.	<ul style="list-style-type: none">— Trasladarse por parejas. Uno intenta separarse del compañero, el otro procura evitarlo.— Procurar estar a la misma distancia de dos compañeros que se mueven libremente.— Correr por parejas cogidos a una pica; cogidos a una cuerda.— Trasladarse por parejas sin que se caiga al suelo una pelota grande que se sujeta con los hombros.
	
1.2.2. Orientarse con respecto a un objeto no orientado.	<ul style="list-style-type: none">— Colocarse en los lugares de referencia indicados por el profesor con relación a una pelota que está delante.— Idem, con relación a un cajón de plinto.— Hacer traslaciones en una u otra dirección de una a otra referencia con relación al objeto.
1.2.3. Organizar las relaciones espaciales considerándose a sí mismo como centro, en un solo plano.	<ul style="list-style-type: none">— Recorrer el patio en el menor tiempo posible en grupos de 3 pasándose una pelota.— Idem, pero con el pie.— Reproducir en el suelo un itinerario marcado en un papel, que el niño lleva en la mano.
	
1.2.4. Organizar las relaciones espaciales considerándose a sí mismo como centro, en varios planos.	<ul style="list-style-type: none">— Realizar en el suelo recorridos observados en la pizarra:<ul style="list-style-type: none">● Primero de 3 ó 4 itinerarios.● Más tarde mayor de 4.— Los recorridos forman siempre ángulos rectos.— Idem, pero introduciendo ángulos agudos y obtusos.— Idem, pero introducir también variaciones de distancias.

1.3. PERCEPCION TEMPORAL

Favorecer la agudeza perceptiva temporal, en este segundo nivel del ciclo medio, se debe conseguir a través de la complicación al presentar

los estímulos. Esta complicación, a nivel temporal, debe realizarse introduciendo factores distorsionantes.

OBJETIVOS

ACTIVIDADES SUGERIDAS

1.3.1. Diferenciar velocidades en que se han introducido factores distorsionantes.

- Carrera a distintas velocidades de acuerdo con los ritmos marcados por el profesor que produce los sonidos más rápidos con menor intensidad.
- Imitar la carrera de un compañero. (Puede correr a mucha velocidad sobre el mismo sitio, a poca velocidad con grandes zancadas.
- Engañar al compañero para que no imite los cambios de velocidad.

1.3.2. Diferenciar duraciones en que se han introducido factores distorsionantes.

- El profesor produce sonidos de duraciones distantes, pero a los de menor duración les da más intensidad, y a la inversa, etc., el niño dice cuál de los sonidos ha sido más corto.
- Imitar al compañero que corre o se para, pero cuando se para realiza gestos lentos o rápidos.
- Diferenciar duraciones vacías o llenas, las más llenas más largas que las vacías.

1.3.3. Percibir la relación duración-velocidad.



- Hacer el mismo recorrido que un compañero, corriendo más rápido que él, pero en el mismo tiempo.
- Lanzar una pelota rodando y llegar antes que la pelota al punto de llegada.
- Hacer recorridos diferentes de longitud, pero en el mismo tiempo todos.

1.3.4. Adecuar los movimientos a cambios de ritmo.

- Con música de disco o cassette, libremente elegida.
 - Los niños procurarán llevar el ritmo de la música.
 - Reproducir motrizmente los ritmos producidos por el profesor. El que falla se sienta.
 - Reproducir músicas escuchadas, después comprobación.
-



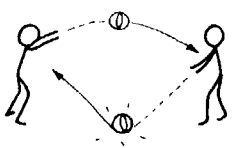

Bloque temático n.º 2

APTITUDES COORDINADAS

2.1. COORDINACION OCULOMOTRIZ

La adaptación de los movimientos de la mano y el pie a referencias visuales alcanza un notable grado de dificultad cuando se recurre a tareas en que se requiere precisión y en los que tanto el sujeto como el blanco o referencia

están en movimiento. Otra dificultad debe ser añadida y es la participación, en un mismo acto, de forma sucesiva de las extremidades superiores e inferiores.

OBJETIVOS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
<p>2.1.1. Tiros de precisión en movimiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> --- Correr y lanzar una pelota contra la pared. --- Juegos con un compañero. --- Competición por equipos.
<p>2.1.2. Lanzar y recibir.</p>	<ul style="list-style-type: none"> --- Por parejas pasarse dos pelotas sucesivamente. --- Juegos con tres o cuatro compañeros. --- Lanzar y recibir contra la pared dos pelotas sucesivamente.
<p>2.1.2.1. Lanzar y recibir dos pelotas sucesivamente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> --- Por parejas pasarse dos pelotas sucesivamente. --- Juegos con tres o cuatro compañeros. --- Lanzar y recibir contra la pared dos pelotas sucesivamente.
<div style="text-align: center;">  </div>	
<p>2.1.2.2. Golpear repetidas veces una pelota con la mano sin que caiga al suelo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> --- Golpear con la mano una pelota de tenis sin que llegue al suelo. <ul style="list-style-type: none"> ● Golpear con el puño. --- Pasar la pelota al compañero sin que caiga al suelo; Competición entre varias parejas.
<p>2.1.3. Coordinar las acciones continuadas de botar en desplazamiento y tiro de precisión con el pie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> --- Botar con la mano y después chutar la pelota contra la pared: <ul style="list-style-type: none"> ● Modificar el ejercicio dejando dos o tres botes antes de golpear la pelota con el pie. --- Juegos por parejas.
<div style="text-align: center;">  </div>	

2.2. COORDINACION LOCOMOTRIZ

La evolución seguida a través de los niveles anteriores llega ahora al punto en que la adaptación de la carrera a los saltos de longitud y altura sobre obstáculos medios se dificulta al limitar

los lugares de apoyo. El tamaño de las alturas y distancias es evidente que deben ser proporcionales a la capacidad de los niños de esta edad.

OBJETIVOS

ACTIVIDADES SUGERIDAS

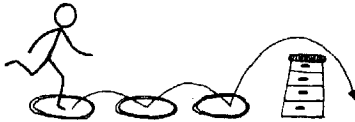
2.2.1. Adaptar la carrera con limitación de los lugares de apoyo a los saltos.

2.2.1.1. En longitud.



— Correr sobre aros y saltar sobre colchonetas.

2.2.1.2. En altura.



— Correr y saltar una sucesión de aros para pasar después sobre:

- Plintos.
- Compañeros.

2.3. EQUILIBRIO

El equilibrio dinámico de objetos en equilibrio inestable, así como la reequilibración sobre planos inclinados, conforman el motivo primordial de la

actividad en este nivel, que debe completarse con equilibrios invertidos en los que ya ha disminuido sensiblemente el número de apoyos.

OBJETIVOS

ACTIVIDADES SUGERIDAS

2.3.1. Garantizar el equilibrio dinámico cuando varíe la horizontalidad del plano y se reduzca la base de sustentación.

- Desplazarse por un banco inclinado e invertido.
- Desplazarse de puntillas sobre un banco inclinado.
- Desplazarse de puntillas sobre un banco inclinado e invertido.

2.3.2. Equilibrar en desplazamiento sobre las manos objetos de equilibrio inestable (pica).

- Caminar o correr llevando una pica sobre la mano.
- Persecución de compañeros llevando una pica en las manos.

2.3.3. Equilibrarse sobre un plano inclinado después de una acción.

- Correr y saltar a un banco inclinado.
 - Llegar en diferentes posiciones.

OBJETIVOS**ACTIVIDADES SUGERIDAS**

2.3.4. Mantener el equilibrio invertido en las manos y un solo pie.



— Mantenerse en equilibrio invertido con apoyo de manos y un solo pie

- Modificar el pie de apoyo.
- Luchas en esa posición.



Bloque temático n.º 3

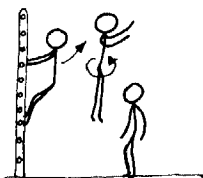
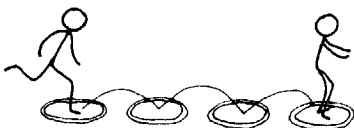
CUALIDADES FISICAS

3.1. AGILIDAD

La aparición de esfuerzos musculares, nota característica de este nivel, unidos a tareas que se combinan con los gestos y acciones específicas,

contribuyen a dar a la actividad un aspecto peculiar que la convierte en tema de preferencia para los escolares.

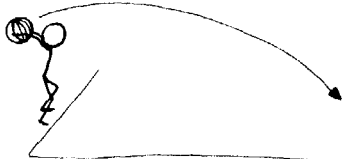
OBJETIVOS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
<p>3.1.1. Girar en suspensión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Recorridos de ida y vuelta suspendidos de una cuerda vertical; girar al final del recorrido. — Salidas lanzadas en 1/2 giro de la espaldera. — Balancearse y girar en una barra fija.
<p>3.1.2. Correr y detenerse.</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Perseguir a un compañero que se para. — Mantener la distancia respecto a un compañero. — Correr y detenerse dentro de un aro.
<p>3.1.3. Saltar en longitud y altura en cuadrupedia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Saltos de cuadrupedia sobre bancos suecos. — Saltar por encima de las colchonetas situadas en lo ancho.
<p>3.1.4. Rodar y desplazar segmentos corporales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Rodar hacia adelante para quedar: <ul style="list-style-type: none"> ● Sentado. ● Tendido. ● Sentado con las piernas elevadas (modificar la posición de los brazos y de las piernas). — Competiciones de velocidad.
<p>3.1.5. Saltar y girar alrededor del eje longitudinal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Saltar de la espaldera al suelo y girar durante el salto. — Saltos desde el plinto al suelo y girar durante el salto. — Saltar desde el banco al suelo y girar durante el salto.



3.2. FUERZA POTENCIA

Saltar, correr y lanzar dan como resultado el acrecentamiento de la aptitud de potencia o lo que es lo mismo el aumento de rendimiento valorado en la distancia que el niño es capaz de supe-

rar. Como es evidente las actividades propuestas tienen que plantearse sobre la base de que el esfuerzo ha de ser mayor que en el nivel precedente.

OBJETIVOS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
<p>3.2.1. Lanzar con una mano una pelota de tenis a una distancia de: 18 a 25 m. Para los chicos. 15 a 20 m. Para las chicas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Lanzar pelotas de tenis. — Lanzar pelotas de balonmano alevín. — Competiciones individuales.
<p>3.2.2. Lanzar con las dos manos un balón de balonmano alevín a una distancia de: 8 a 12 m. Para los chicos. 6 a 10 m. Para las chicas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Lanzar pelotas de balonmano alevín. <ul style="list-style-type: none"> ● Buscar diferentes formas de lanzar. — Lanzar con las dos manos desde posiciones distintas. — Juegos por parejas.
	
<p>3.2.3. Correr y saltar sobre una goma situada a: 0,70 a 0,80. Para los chicos. 0,55 a 0,65. Para las chicas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Correr y saltar sobre dos bancos suecos colocados uno sobre otro. — Correr y saltar sobre varios cajones de plinto.
<p>3.2.4. Correr y saltar una distancia de: 2,20 a 2,45. Para los chicos. 2,20 Para las chicas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Correr y saltar colchonetas situadas a lo largo. — Correr y saltar sobre compañeros que están tumbados en sentido longitudinal.

3.3. RESISTENCIA

Conviene recurrir fundamentalmente a la carrera continuada, que podrá ser larga (unos 20 minutos de duración) a condición de que el

ritmo empleado no sea rápido. La referencia estará en el ritmo de latido del corazón, que no deberá superar las 130 pulsaciones por minuto.

OBJETIVOS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
<p>3.3.1. Correr las siguientes distancias en los tiempos que se especifican:</p> <p>Chicos: 1.000 m. en un tiempo comprendido entre 5'32'' y 6'22''.</p> <p>Chicas: 600 m. en un tiempo comprendido entre 3'39'' y 4'04''.</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Carrera continuada. — Carrera de intervalos. — Cross-paseo.

Bloque temático n.º 4

ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA

4.1. ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

OBJETIVOS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
4.1.1. Realizar marchas de mediana intensidad y dificultad sobre distancias máximas de 8 kms.	<ul style="list-style-type: none"> — Desplazarse a pie desde el colegio o vehículo utilizado hasta lugares de la naturaleza recorriendo terrenos y senderos medianamente accidentados, cargando con las cosas propias. — Utilizar para algunos tramos del recorrido las señales de rastreo y los mensajes. — Comunicarse durante el recorrido con el silbato.
4.1.2. Realizar permanencias diurnas que alcanzarán durante el curso el periodo de mañana y tarde en lugares naturales.	<ul style="list-style-type: none"> — Preparar el terreno para la estancia eligiendo lugares adecuados para montar tiendas. — Montar una tienda de campaña familiarizándose con sus elementos, en la cual se guardarán todas las bolsas o mochilas de los participantes. — Practicar juegos de orientación, acecho, persecución, sensoriales y de rastreo. — Comida campestre preparada en casa.
4.1.3. Conocer, diferenciar y analizar:	
4.1.3.1. Las plantas aromáticas de la zona y otras especies vegetales.	<ul style="list-style-type: none"> — Recogida de muestras. — Juegos de Kim de olfato con las plantas recogidas.
4.1.3.2. Otras especies pertenecientes a la flora, fauna y geología del lugar.	<ul style="list-style-type: none"> — Recogida de muestras. — Coleccionar las muestras.
4.1.4. Conocer y utilizar:	
4.1.4.1. Tres nuevas señales de rastreo.	<ul style="list-style-type: none"> — Juegos y marchas de rastreo.
4.1.4.2. La orientación por medio de referencias.	<ul style="list-style-type: none"> — Desplazamientos orientados mediante: <ul style="list-style-type: none"> ● Árboles, montes, mojones, casetas, etc.
4.1.4.3. Nuevos signos del código morse sonoro.	<ul style="list-style-type: none"> — Comunicación por medio de señales para realizar juegos de orientación, rastreo, salvamento y socorrismo.
4.1.4.4. La técnica de los nudos de Pescador y As de Guías.	<ul style="list-style-type: none"> — Enlazar cuerdas por medio del nudo de Pescador. — Aplicarse sobre sí mismo un nudo de As de Guías.
4.1.4.5. La técnica de construcciones elementales de franqueamiento.	<ul style="list-style-type: none"> — Construir y utilizar pasarelas simples y triples. — Construir y utilizar sencillos puentes sobre riachuelos, charcas, etc.
4.1.4.6. La medición de distancias por medio de técnicas elementales: pasos, cuerdas, técnicas sencillas de representación del terreno, etc.	<ul style="list-style-type: none"> — Recorridos de precisión por los lugares próximos de acampada. — Recorridos de precisión por lugares: <ul style="list-style-type: none"> ● Llanos. ● Accidentados. — Dibujar el lugar de acampada. — Dibujar referencias próximas del terreno. — Aprovechar recursos existentes (naturales o artificiales): <ul style="list-style-type: none"> ● Mojones. ● Postes de la luz. ● Etcétera.

CICLO MEDIO

Curso Tercero

INDICE

Bloque temático

1. APTITUDES PERCEPTIVAS

Temas de trabajo

- 1.1. Toma de conciencia del propio cuerpo.
- 1.2. Percepción espacial.
- 1.3. Percepción temporal.

Bloque temático

2. APTITUDES COORDINADAS

Temas de trabajo

- 2.1. Coordinación oculomotriz.
- 2.2. Coordinación locomotriz.
- 2.3. Equilibrio.

Bloque temático

3. CUALIDADES FISICAS

Temas de trabajo

- 3.1. Agilidad.
- 3.2. Fuerza potencia.
- 3.3. Resistencia.

Bloque temático

4. ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA

Temas de trabajo

- 4.1. Actividades de aire libre.

Bloque temático n.º 1

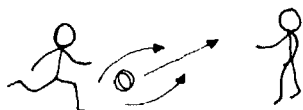
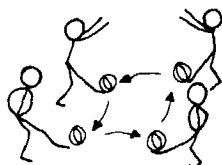
APTITUDES PERCEPTIVAS

1.1. TOMA DE CONCIENCIA DEL PROPIO CUERPO:

En una progresión correcta de la evolución del esquema corporal, a la edad que corresponde este tercer nivel del ciclo medio, el niño llega al punto álgido de dicha evolución.

Se define por la comprensión del otro como «otro yo» al mismo tiempo por un preciso y fino control motriz.

OBJETIVOS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
<p>1.1.1. Conocer, por ubicación correcta, la propia espacialidad interna.</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Localizar distintos órganos internos. — Contraer voluntariamente grupos musculares: sin movimientos segmentarios <ul style="list-style-type: none"> ● Abdominal. ● Brazos. ● Piernas. — Movilizaciones relacionadas con la respiración pectoral y abdominal.
<p>1.1.2. Conocer la simetría corporal en el otro.</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Tocar al compañero en el lugar indicado por el profesor. (Repaso anatómico de cada una de las partes simétricas del cuerpo del compañero, con relación al plano vertical y sagital, que separan y unen hombros respectivamente.) — Imitar correctamente los movimientos del profesor que está frente al alumno y bota la pelota o la golpea con el pie, rodilla, etcétera. — Pensando en la posible simetría, articular pierna, brazo (cadera-hombro, codo-rodilla, muñeca-tobillo), reproducir movimientos simétricos con relación a los dos planos horizontal y vertical, de los movimientos que realiza el profesor. Ejemplo: El profesor toca la pelota con la mano derecha, el niño con el pie izquierdo, etc.
<p>1.1.3. Conocer que los objetos o los otros son centro de direcciones que definen el espacio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Correr a la derecha, la izquierda, delante o detrás de una pelota que mueve el profesor. — Correr siempre a la derecha de un compañero y una pelota, o a la izquierda de ambos. — Colocarse en un punto definido por la referencia de dos direcciones definidas por: <ul style="list-style-type: none"> ● Un compañero y una silla que están uno frente a otro. ● Una silla y una pelota que están frente a frente. ● Una silla y una pelota que están una tras de otra. ● Etcétera.
<p>1.1.4. Iniciar la autorrelajación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Dejar caer la cabeza. — Distensión de los músculos de un brazo. — Distensión músculos de una pierna. — Etcétera.



1.2. PERCEPCION ESPACIAL

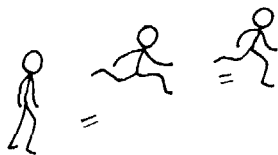
Colocamos al niño en las situaciones básicas más complicadas, de organizar la percepción de todas las múltiples relaciones espaciales a que se encuentra sometido en todo momento el indivi-

duo. Se ha colocado al niño, con esta programación, en situación de poseer una agudeza perceptiva espacial óptima.

OBJETIVOS

ACTIVIDADES SUGERIDAS

1.2.1. Controlar las distancias, en los desplazamientos, con relación a dos compañeros.



- Parejas. Uno se mueve libremente. El otro debe procurar quedar siempre a la misma distancia del compañero y del profesor.
- El juego del cortahilo.
- Grupos de 3. Dos compañeros se mueven libremente. Procurar estar equidistante de los dos.

1.2.2. Orientarse en el espacio con respecto a un objeto no orientado en movimiento.

- Correr siempre a la derecha de una pelota que llevo yo, golpeándola con los pies.
- El profesor lanza una pelota rodando y procurando que cambie sus trayectos (golpea en distintos objetos), colocarse siempre a la derecha de la pelota.
- Dos compañeros se pasan la pelota y dicen en qué lugar de orientación me coloco.

1.2.3. Organizar las relaciones espaciales centradas en los objetos.



- Reproducir recorridos definidos por la orientación de los objetos. Ejemplo: Pelota, silla, plinto, banco, etc., colocados libremente. Ir del primero al último y volver siempre por el lado *derecho* de los objetos, lado izquierdo de atrás adelante, etc.
- Trasladar a recorrido en el suelo un recorrido dibujado en un plano sólo con el enunciado de las orientaciones.
- Idem al núm. 1, pero con objetos no orientados.

1.2.4. Organizar las relaciones espaciales centrada en los objetos, en varios planos.

- Reflejar recorridos en la pizarra, definidos por objetos orientados y no orientados y la denominación de la orientación del trayecto. Hacerla en el suelo, con objetos.
- Misma idea proyecto en la pizarra, el suelo no tiene objetos, pero sí baldosines o cuadros.
- Misma idea proyecto en la pizarra, trasladar la acción a un patio de arena sin señales.

1.3. PERCEPCION TEMPORAL

El último nivel de la agudeza perceptiva temporal es claro que debe ser definido por el esfuerzo de interpretación del estímulo. Representar una velocidad o una frecuencia, de forma gráfica, e

interpretarla y reproducirla, permite al niño, a partir de este momento estar en disposición de adecuar correctamente sus movimientos a toda problemática espacio-temporal situacional.

OBJETIVOS**ACTIVIDADES SUGERIDAS****1.3.1. Reproducir motrizmente una simbolización de velocidades.**

- La simbolización viene definida por la proximidad o distancia de círculos ○○○○, ○○○○, ○ ○ ○, etc.
- La simbolización viene definida por notas musicales: blancas, negras, corcheas, etc.

1.3.2. Reproducir con movimientos una simbolización de duraciones.

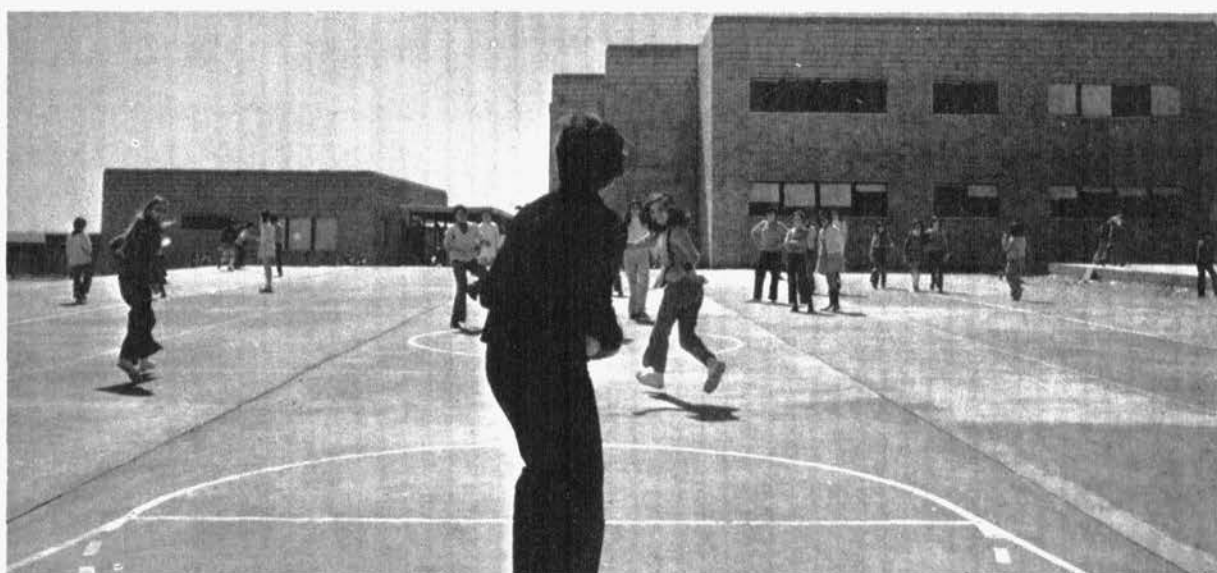
- Reproducir tres recorridos distintos por tres niños, según tres vectores de distinta distancia.
- Reproducir tres recorridos distintos con igual espacio en línea recta, pero de distinta longitud cada vector.
Ejemplo:
- Grupos de 4 notas: Blancas, negras, corcheas. Escuchar las duraciones. Realizar carreras de idénticas duraciones.

1.3.3. Reproducir motrizmente una simbolización de la relación de duración-velocidad.

- El grosor del vector indica la intensidad de la velocidad, la longitud de la duración:
Reproducir:
Variaciones múltiples.
- Con idéntico criterio introducir direcciones opuestas.

1.3.4. Reproducir motrizmente una simbolización de ritmos.

- Simbolización por la intensidad de apoyos que es igual a la magnitud del signo.
- Simbolización con notas musicales: ritmos sencillos.
- Simbolización con notas musicales para combinación de ritmos.



Bloque temático n.º 2

APTITUDES COORDINADAS

2.1. COORDINACION OCULOMOTRIZ

El grado de coordinación es ahora más elevado. La complicación en general ha de venir dada por la rapidez de respuesta que se requiere. Igualmente

abordamos la disociación de acciones referida a los brazos mediante el manejo simultáneo de dos pelotas.

OBJETIVOS

ACTIVIDADES SUGERIDAS

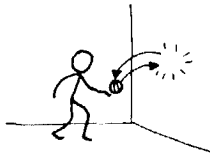
2.1.1. Lanzar y recibir:

2.1.1.1. Botar dos pelotas a la vez.

- Lanzar y recibir dos pelotas a la vez.
- Botar dos pelotas:
 - Las dos a la vez.
 - Alternativamente.
- Modificar la altura de los botes de las pelotas.

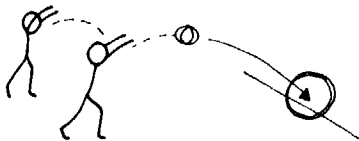
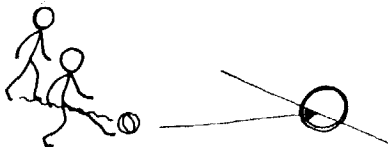
2.1.1.2. Golpear repetidas veces una pelota para lanzarla a la pared sin que llegue al suelo.

- Lanzar y recibir una pelota contra la pared.
 - Golpear la pelota con el puño (desplazarse en uno y otro sentido, el profesor puede indicar paradas, etc.).



2.1.2. Recibir una pelota, efectuar un tiro de precisión.

- Parado recibir un pase y lanzar a un aro.
- Correr, recibir un pase y lanzar a un aro.
- Juegos de competición entre varias parejas.



2.2. COORDINACION LOCOMOTRIZ

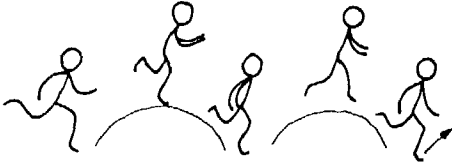
La evolución alcanza el punto en el que el niño puede coordinar el desplazamiento por saltos con apoyo sucesivo de uno y otro pie. Natural-

mente las distancias no deben ser excesivas para su capacidad.

OBJETIVOS

ACTIVIDADES SUGERIDAS

2.2.1. Coordinar los saltos en longitud (zancadas).



- Saltos apoyando en referencias distanciadas:
 - Aros.
 - Cajones de plinto.
- Saltar sobre colchonetas.
- Competiciones utilizando este modo de saltar.

2.3. EQUILIBRIO

Se continua el trabajo de la equilibración de objetos, así como el de reequilibración que en la situación bipeda se complica por la naturaleza del plano de apoyo y de las acciones que lo acom-

pañan, igualmente se insiste en el equilibrio invertido que se mantiene pese a un aumento gradual (segmentario o global) de los desplazamientos.

OBJETIVOS

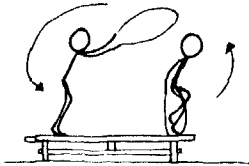
ACTIVIDADES SUGERIDAS

2.3.1. Equilibrar sobre el pie objetos de equilibrio inestable (picas).

- Mantener sobre el pie una pica.
- Mantener sobre la rodilla una pica.

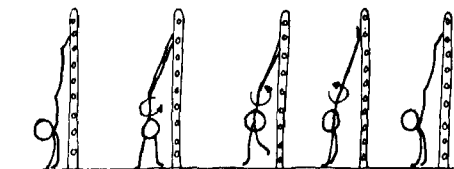
2.3.2. Equilibrarse en un plano elevado después de varias acciones.

- Saltar sobre un banco invertido.
- Saltar a la comba sobre un banco.
- Recibir la pelota estando de pie sobre un banco.



2.3.3. Mantener el equilibrio invertido y dar un giro completo alrededor del eje longitudinal teniendo apoyados las manos y los pies.

- Girar en equilibrio:
 - 1/4 giro.
 - 1/2 giro.
- Giro completo.



Bloque temático n.º 3

CUALIDADES FISICAS

3.1. AGILIDAD

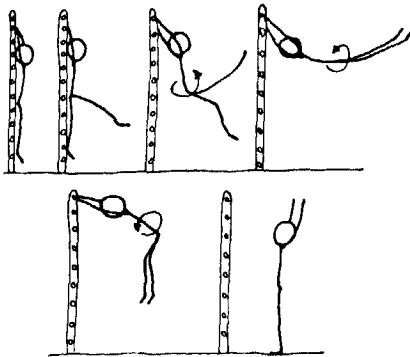
Se introducen en este curso nuevas fórmulas para el desarrollo de la agilidad en los que los desplazamientos y movilizaciones de la pelvis unidos a los balanceos en apoyo y suspensión,

determinan unos perfiles de agilidad útiles para ser aprovechados en los deportes que se van a iniciar en el ciclo siguiente.

OBJETIVOS

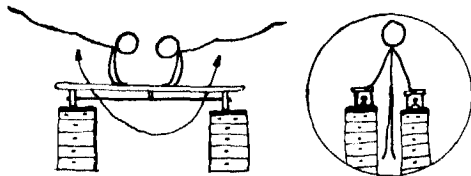
ACTIVIDADES SUGERIDAS

3.1.1. Combinar la elevación del c.d.g. con los cambios de sentido durante la suspensión.



- Balancearse salvando obstáculos y girando al final de cada recorrido.
- Salidas lanzadas de la espalda por encima de obstáculos. Suspendidos de la espalda, detener con las piernas pelotas que lanza un compañero.

3.1.2. Balancearse con apoyo de las manos sobre un punto elevado.



- Balancearse en las paralelas o en dos plintos paralelos.
- Desplazarse hacia adelante sobre unas paralelas o bancos suecos.

3.1.3. Combinar las rotaciones con desplazamientos ascendentes y descendentes del c.d.g.

- Apoyados sobre la espalda, flexionar las piernas sobre el cuerpo para separarlas después.
- Rodar hacia adelante y lanzar las piernas hacia lo alto para después recogerlas.
- Rodar frente a la espalda para apoyar los pies en el punto más elevado.

OBJETIVOS**ACTIVIDADES SUGERIDAS**

3.1.4. Correr, saltar y girar alrededor del eje longitudinal.

- Saltar y girar para pasar de uno a otro lado de un plinto apoyando las manos en él.
 - Realizar 1/4 giro.
 - Realizar 1/2 giro.
- Correr, saltar y girar para pasar de uno a otro lado de un plinto apoyando las manos en él.

3.2. FUERZA POTENCIA

El aumento de la capacidad del niño aconseja la elevación de la carga o peso que debe lanzar.

La potencia de las piernas sigue mejorando a través de las actividades que contienen el salto.

OBJETIVOS**ACTIVIDADES SUGERIDAS**

3.2.1. Lanzar con las dos manos un balón de fútbol a una distancia de:

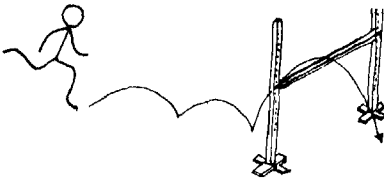
4 a 5 m. **Para los chicos.**
4 a 5 m. **Para las chicas.**



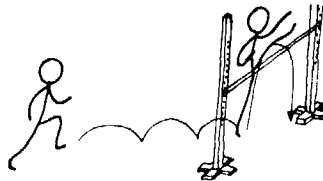
- Lanzar la pelota de fútbol con las dos manos.
 - A un compañero.
 - A la pared.
- Juegos por parejas.
- Juegos de a tres.
- Competiciones individuales.

3.2.2. Correr y saltar una goma situada de:

0,80 a 0,90. **Para los chicos.**
0,60 a 0,70. **Para las chicas.**



- Correr y saltar dos plintos colocados uno sobre otro:
 - Un solo grupo de aparatos.
 - Varios grupos de aparatos distanciados de 4 a 6 cms.
- Correr y saltar gomas colocadas a alturas diferentes.
- Competiciones individuales.

**3.2.3. Correr y saltar una distancia de:**

2,45 a 2,60. **Para los chicos.**
1,80 a 2,20. **Para las chicas.**

- Correr y saltar distancias diferentes.
- Correr y saltar colchonetas colocadas longitudinalmente.
- Competiciones individuales.

3.3. RESISTENCIA

Los escolares deben llegar a correr durante 30 ó 35 minutos a condición de que el ritmo cardíaco no supere las 130 pulsaciones por

minuto, tratándose de carrera continuada que sigue siendo la fórmula más útil en este período escolar.

OBJETIVOS

ACTIVIDADES SUGERIDAS

3.3.1. Correr las siguientes distancias en los tiempos que se especifican:

Chicos: 1.000 ms. en un tiempo comprendido entre 5'7" y 5'52".

Chicas: 600 ms. en un tiempo comprendido entre 3'14" y 3'39".

- Carrera continuada.
- Carrera de intervalos.
- Cross-paseo.



Bloque temático n.º 4

ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA

4.1. ACTIVIDADES DE AIRE LIBRE

OBJETIVOS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
4.1.1. Realizar marchas de mediana dificultad, sobre distancias máximas de 10 kilómetros.	<ul style="list-style-type: none"> — Desplazarse a pie desde el colegio a los lugares de acampada llevando en la bolsa o mochila el material. — Realizar desplazamientos en bicicletas por zonas naturales (senderos, caminos vecinales, etc.).
4.1.2. Acampar durante una jornada de mañana y tarde.	<ul style="list-style-type: none"> — Preparación del lugar de acampada y montaje de las tiendas por grupos. — Comida campestre. — Desmontaje de las tiendas y limpieza del terreno.
4.1.3. Continuar el análisis de la flora, fauna y meteorología de la zona.	<ul style="list-style-type: none"> — Preparación por los alumnos de pequeñas charlas y comentarios relacionados con la flora, fauna, geología, meteorología.
4.1.4. Conocer y utilizar las técnicas de:	
4.1.4.1. Rastreo.	<ul style="list-style-type: none"> — Recorrido sobre pistas de rastreo.
4.1.4.2. Orientación por indicios.	
4.1.4.3. Nuevos signos de morse sonoro.	
4.1.4.4. Dos nudos de amarre.	
4.1.4.5. Construcciones de cobijo y fanqueamiento en suspensión.	<ul style="list-style-type: none"> — Construir dos tipos de choza diferentes. — Preparar, construir y utilizar: <ul style="list-style-type: none"> ● Una tirolina. ● Un teleférico.
4.1.4.6. Encendido y apagado de fuegos.	<ul style="list-style-type: none"> — Charlas sobre precauciones que deben tomarse. — Detallar las características de este tipo de fuegos y material más conveniente. — Encendido de fuegos en diferentes lugares.

CICLO SUPERIOR

Curso Primero

INDICE

Bloque temático

1. CUALIDADES FISICAS

Temas de trabajo

- 1.1. Potencia-Resistencia.
- 1.2. Flexibilidad.

Bloque temático

2. APTITUDES DEPORTIVAS

Temas de trabajo

- 2.1. Gimnasia.
- 2.2. Atletismo.

Bloque temático

3. ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA

Temas de trabajo

- 3.1. Actividades de aire libre.

Bloque temático n.º 1

CUALIDADES FISICAS

1.1. POTENCIA-RESISTENCIA

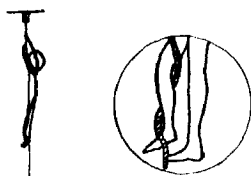
La mayor capacidad física de los niños en esta edad permite abordar directamente el trabajo de grupos musculares que hasta el momento habían sido tenidos en consideración colateralmente a través de actividades destinadas al desarrollo de la agilidad.

La trepa por la cuerda vertical pone en funcionamiento la musculatura de los brazos y del tronco, en tanto que la «detente horizontal» (salto hacia adelante sin impulso) afecta a las piernas. Se completa la acción con actividades específicas para la musculatura flexora del tronco.

OBJETIVOS

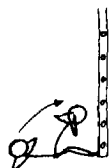
ACTIVIDADES SUGERIDAS

- 1.1.1. Trepar de 3 a 4 metros por una cuerda vertical, con presa de pies.**



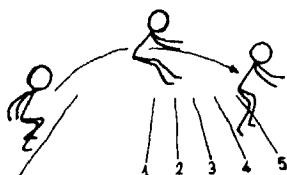
- Tropa y suspensión por la espaldera:
 - Por parejas.
 - Individualmente.
- Competiciones de velocidad trepando por la espaldera.
- Suspensiones, balanceos y trepa en las cuerdas verticales.

- 1.1.2. Flexionar el tronco hacia adelante 28 veces los chicos y 26 veces las chicas, durante un minuto, desde la posición de decúbito supino, con los pies apoyados en la espaldera y las manos en la nuca.**



- Sentarse y tenderse:
 - En los bancos suecos.
 - En el suelo.
 - Individualmente.
 - Por parejas.
- Elevar las piernas flexionadas:
 - Tendido en el suelo.
 - Suspendido de la espaldera, barra o escalera horizontal.

- 1.1.3. Saltar hacia adelante con los pies juntos logrando superar una distancia comprendida entre: 1,50 y 1,60. Para los chicos, 1,40 y 1,50. Para las chicas.**

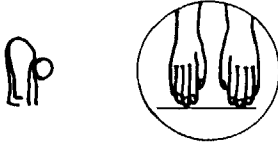
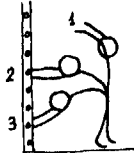
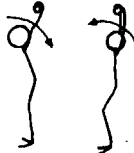


- Flexionar y extender las piernas:
 - Individualmente.
- Desplazamientos con las piernas flexionadas.
- Saltar hacia adelante o hacia arriba.
- Desplazamientos por saltos.
- Juegos y competiciones que tengan el salto como fundamento.

1.2. FLEXIBILIDAD

Aparece por primera vez la flexibilidad; esto no supone que antes no haya sido tratada, sino que lo que a partir de ahora debe buscarse de

manera directa y a través de un trabajo analítico venía alcanzándose de forma globalizada a través de actividades destinadas a otros objetivos.

OBJETIVOS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
1.2.1. Alcanzar como mínimo en los diferentes núcleos articulares los siguientes niveles:	
1.2.1.1. Flexión del tronco hacia adelante de manera que estando de pie con los dedos se alcance el suelo sin flexión de rodillas.	<ul style="list-style-type: none">— Flexionar el tronco adelante.<ul style="list-style-type: none">● Individualmente.● Por parejas.— Tomar objetos (aros, cintas, etc.).— Cogiendo con las manos una pica, pasar las piernas alternativamente entre los brazos.
	
1.2.1.2. Flexión general hacia atrás de manera que se pueda mantener un puente con apoyo exclusivo de manos y pies.	<ul style="list-style-type: none">— De espaldas a la espaldera arquearse para tocar con las manos los barrotes.— De pie en el suelo, arquearse con los brazos en diferentes posiciones.<ul style="list-style-type: none">● Arriba.● Manos en la cintura.
	
1.2.1.3. Flexionar y extender el hombro con las manos fijas y los brazos en oblicuo arriba (dislocación).	<ul style="list-style-type: none">— Lanzar los brazos hacia arriba:<ul style="list-style-type: none">● Alternativamente.● Los dos a la vez.— De rodillas con las manos apoyadas en el suelo, flexionar los hombros mediante técnicas de rebote.— Con las manos en un barrote de la espaldera, flexionar y extender el hombro.
	




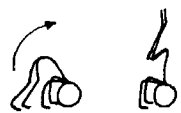
Bloque temático n.º 2

APTITUDES DEPORTIVAS

2.1. GIMNASIA

La actividad gimnástica va a ser el puente que conduce al deporte gimnástico. Como es evidente, no se trata de hacer o practicar gimnasia depor-

tiva, sino de, a través de algunas actividades que le son propias, buscar el alcance de determinadas cualidades físicas.

OBJETIVOS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
<p>2.1.1. Agilidad.</p> <p>2.1.1.1. Voltrear hacia adelante agrupado.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> — Mecerse abrazando las rodillas. — Mecerse y ponerse de pie sin apoyar las manos en el suelo. — Rodar hacia adelante en diferentes posiciones de piernas. — Juegos y competiciones de velocidad y corrección.
<p>2.1.1.2. Voltrear hacia atrás agrupado y con las piernas abiertas.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> — Voltrear hacia atrás para quedar de rodillas, tendido, etc. — Voltrear hacia atrás sobre planos inclinados. — Juegos y competiciones de velocidad y corrección.
<p>2.1.1.3. Saltar, con apoyo de manos, un potro colocado a una altura de 1,00 metro.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Con las piernas abiertas (pí-dola). ● Con las piernas unidas y flexionadas (interior). 	<ul style="list-style-type: none"> — Saltar sobre el compañero: <ul style="list-style-type: none"> ● En el suelo. ● Con un banco a modo de trampolín. — Saltar sobre el potro plinto a lo ancho, etc.
<p>2.1.2. Equilibrio.</p> <p>2.1.2.1. Mantener el equilibrio invertido sobre las manos y la cabeza, conservando las piernas flexionadas.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> — Mantener invertido con la cabeza en el suelo y los pies en la espalda o pared. — Con la cabeza y las manos en el suelo, colocar alternativamente las rodillas sobre los codos. — Competiciones de duración en la posición.

2.2. ATLETISMO

En la actividad atlética hay que atender a la diferencia de capacidad física que sin duda existe entre chicos y chicas. Con independencia de los distintos resultados que se puedan

producir en otras pruebas, los lanzamientos y las carreras han de estar basados en pesos y distancias diferentes para cada sexo.

OBJETIVOS

ACTIVIDADES SUGERIDAS

2.2.1. Lanzamientos:

Chicos: Lanzar un peso de 5 kg. a una distancia comprendida entre 3,71 y 4,38 m.

Chicas: Lanzar un peso de 4 kg. a una distancia comprendida entre 3,52 y 4,30 m.



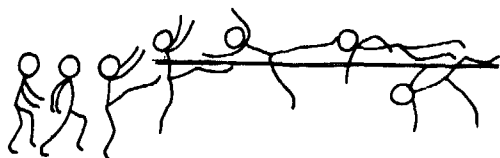
2.2.2. Salto de longitud.

Saltar una distancia comprendida entre:
2,60 y 2,80 m. Para los chicos.
2,30 y 2,56 m. Para las chicas.



2.2.3. Salto de altura.

Saltar una altura comprendida entre:
0,90 y 0,95 m. Para los chicos.
0,70 y 0,80 m. Para las chicas.



2.2.4. Velocidad.

Chicos: Correr 50 m. empleando de 8' 3/10 a 9".

Chicas: Correr 40 m. empleando de 8' 7/10 a 9' 7/10.

2.2.5. Resistencia.

Chicos: Correr 1.000 m. en un tiempo comprendido entre 4'48" y 5'27".

Chicas: Correr 600 m. en un tiempo comprendido entre 2'54" y 3'16".

— Asimilación técnica:

- Ejercicios individuales de manejo del peso.
- Ejercicios por parejas para pasarse el peso de uno a otro.
- Lanzar el peso desde diferentes posiciones.

— Preparación física:

- Ejercicios individuales y por grupos destinados a fortalecer la musculatura extensora de brazos y piernas.

— Asimilación técnica:

- Correr por zancadas con velocidad normal.
- Correr por zancadas acelerando y desacelerando progresivamente.
- Ejercicios de extensión de la pierna de batida.

— Preparación física:

- Ejercicios individuales y por grupos utilizando aparatos, destinados a fortalecer la musculatura extensora de las piernas.

— Competiciones.

— Asimilación técnica (Rodillo).

Ejercicios para la corrección central de las acciones de las piernas de ataque y batida, utilizando el saltómetro con el listón colocado a alturas reducidas.

Ejercicios para la corrección de las acciones de la pierna de batida utilizando los medios usuales en los gimnasios.

Ejercicios para la corrección de las acciones de girar el cuerpo.

— Preparación física.

Ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad de la articulación de las caderas y potencia de la musculatura extensora de las piernas.

— Competiciones.

— Carreras de velocidad sobre distancias reducidas: 15 m., 20 m., 30 m.

— Ejercicios para mejorar la velocidad de salida desde posiciones diferentes.

— Ejercicios para mejorar la frecuencia de la zancada.

— Carreras largas con ritmo relativamente lento.

— Aumentar la distancia hasta conseguir correr de 30 a 40 minutos.

Bloque temático n.º 3

ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA

3.1. ACTIVIDADES DE AIRE LIBRE

OBJETIVOS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
3.1.1. Marchar hasta 11 kilómetros en el transcurso de una actividad, iniciándose en la superación de algunas dificultades importantes.	<ul style="list-style-type: none"> — Marchar estas distancias en recorridos de ida y vuelta cargados con una mochila o similar. — Utilizando las bicicletas, realizar desplazamientos con recorridos sobre la distancia propuesta, como parte de la actividad.
3.1.2. Acampar durante períodos de hasta un día incluyendo la noche, con medios adecuados.	<ul style="list-style-type: none"> — Hacer acampadas de medio día. — Hacer acampadas de un día. — Hacer acampadas nocturnas con utilización de tiendas.
3.1.3. Conocer, identificar y estudiar.	
3.1.3.1. La flora mediante el coleccionismo y formación de herbarios.	<ul style="list-style-type: none"> — Recoger, estudiar y clasificar vegetales, preparándolos adecuadamente para la formación de herbarios.
3.1.3.2. Los accidentes geológicos más significativos de la zona.	<ul style="list-style-type: none"> — Recorrer zonas geográficas diversas (montaña, valles, barrancos, etcétera). — Realizar croquis panorámicos de los lugares recorridos señalando los distintos accidentes geológicos.
3.1.3.3. Los signos básicos de los mapas meteorológicos.	<ul style="list-style-type: none"> — Descifrar mapas. — Analizar posteriormente resultados. — Dibujar mapas reflejando isobaras y frentes.
3.1.4. Conocer y utilizar:	
3.1.4.1. El manejo de la brújula.	<ul style="list-style-type: none"> — Desplazarse sobre recorridos cortos mediante el uso de la brújula sobre rumbos y diferencias señaladas. — Medir rumbos y distancias de puntos previamente señalados.
3.1.4.2. Técnicas de construcción de diferentes tipos de hornillos.	<ul style="list-style-type: none"> — Realizar tres tipos de hornillos diferentes.
3.1.4.3. Signos básicos de los mapas topográficos.	<ul style="list-style-type: none"> — Interpretar escalas. — Conocer y usar los signos convencionales más usuales. — Curvas de nivel y su interpretación.

CICLO SUPERIOR

Curso Segundo

INDICE

Bloque temático

1. CUALIDADES FISICAS

Temas de trabajo

- 1.1. Potencia-Resistencia.
- 1.2. Flexibilidad.

Bloque temático

2. APTITUDES DEPORTIVAS

Temas de trabajo

- 2.1. Gimnasia.
- 2.2. Atletismo.

Bloque temático

3. ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA

Temas de trabajo

- 3.1. Actividades de aire libre.

Bloque temático n.º 1

CUALIDADES FISICAS

1.1. POTENCIA-RESISTENCIA

En conjunto, las actividades van a ser las mismas que en el nivel precedente, con la única variación referida a la diferencia de resultados que se van a alcanzar y al nivel de intensidad de

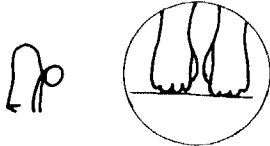

aquéllas, difícil de definir, por otra parte, ya que la capacidad de los niños para este trabajo aumenta paulatinamente y en base a la experiencia deberá ser el propio profesor quien la establezca.

OBJETIVOS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
<p>1.1.1. Trepar de cinco a seis metros, con presa de pies por una cuerda vertical.</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Trepa y suspensión por la espaldera: <ul style="list-style-type: none"> ● Por parejas. ● Individualmente. — Competiciones de velocidad trepando por la espaldera. — Suspensiones y balanceos por las cuerdas verticales.
<p>1.1.2. Flexionar el tronco adelante 30 veces los chicos y 27 veces las chicas, durante un minuto, desde la posición de decúbito supino con los pies apoyados en la espaldera y las manos en la nuca.</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Sentarse y tenderse: <ul style="list-style-type: none"> ● En los bancos suecos. ● En el suelo. ● Sobre plintos. ● Individualmente. ● Por parejas. — Elevar las piernas: <ul style="list-style-type: none"> ● Tendidos en el suelo. ● Desde la suspensión de la espaldera, la barra o la escalera horizontal. — Elevar las piernas con ligera oposición de un compañero.
<p>1.1.3. Saltar hacia adelante con los pies juntos logrando superar una distancia comprendida entre:</p> <p>1,60 y 1,70 m. Para los chicos. 1,50 y 1,60 m. Para las chicas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Flexionar y extender las piernas: <ul style="list-style-type: none"> ● Individualmente. ● Por parejas. — Desplazamiento con las piernas flexionadas y semiflexionadas. — Desplazamientos mediante saltos: <ul style="list-style-type: none"> ● Con ligeras flexiones de piernas. ● Con medias flexiones de piernas. — Juegos y competiciones de saltar. — Saltar obstáculos y saltar distancias.

1.2. FLEXIBILIDAD

Los objetivos establecidos para la flexibilidad son idénticos en experiencia a los definidos para el nivel anterior. Sin embargo, cabe señalar que cuando se han alcanzado estos objetivos

indudablemente se ha producido mejora debido a las variaciones en las medidas antropométricas que se producen en los alumnos de un año a otro.

OBJETIVOS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
1.2.1. Alcanzar como mínimo en los diferentes núcleos articulares, los siguientes niveles:	
1.2.1.1. Flexión del tronco hacia adelante, de manera que estando de pie con las rodillas extendidas se alcance el suelo con los dedos.	<ul style="list-style-type: none">— Flexionar el tronco hacia adelante.<ul style="list-style-type: none">● Con ayuda de compañeros.● Individualmente.— Tomar objetos que están en el suelo (delante, detrás, a los lados), mientras se está:<ul style="list-style-type: none">● De pie.● Con las piernas unidas.● Con las piernas separadas.— Saltar y pasar las dos piernas a la vez por entre los brazos manteniendo una pica entre las manos.
	
1.2.1.2. Flexión general hacia atrás de manera que se pueda mantener un puente con el apoyo exclusivo de las manos y los pies.	<ul style="list-style-type: none">— Arquearse con ayuda de la espaldera en diferentes posiciones:<ul style="list-style-type: none">● De pie.● En equilibrio invertido.— Mantener un puente apoyando las manos y los pies en el suelo
	
1.2.1.3. Flexionar y extender el hombro con las manos fijas y los brazos en oblicuo hacia arriba.	<ul style="list-style-type: none">— Lanzar los brazos hacia arriba.— Tomar una pica con las dos manos y pasarla hacia adelante y hacia atrás por arriba.

Bloque temático n.º 2

APTITUDES DEPORTIVAS

2.1. GIMNASIA

En la actividad gimnástica, además de las combinaciones señaladas para los volteos adelante y atrás se introducen los ruedos laterales con los

que se pueden practicar variaciones basadas en la forma de realizarlas y el medio sobre las que se ejecutan.

OBJETIVOS

ACTIVIDADES SUGERIDAS

2.1.1. Agilidad.

2.1.1.1. Voltear hacia adelante con las piernas abiertas.



- Sentado sobre un banco, incorporarse con los pies en el suelo y las manos en el aparato.
- Rodar sobre planos inclinados con las piernas abiertas.
- Competiciones de corrección.

2.1.1.2. Rodar hacia atrás con las piernas extendidas y unidas.



- Rodar hacia atrás sobre planos inclinados.
- Enlazar varias vueltas.
- Competiciones de corrección y de velocidad.

2.1.1.3. Rueda lateral.



- Colocación de los apoyos:
 - En el suelo.
 - Con la ayuda de un banco, plinto, etc.
- Pasar sobre los bancos suecos.
- Enlazar varias ruedas laterales.

2.1.1.4. Saltar con el apoyo de las manos un potro colocado a 1,10 metros de altura:

- Con las piernas abiertas (pí-dola).
- Con las piernas unidas y flexionadas (salto interior).

- Saltar repetidas veces con botes intermedios y sin ellos sobre varios compañeros separados:
 - Cerca.
 - A cierta distancia.
- Saltos de conejo:
 - En el suelo.
 - Sobre pequeños obstáculos.

OBJETIVOS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
<p>2.1.2. Equilibrio.</p> <p>2.1.2.1. Mantener el equilibrio extendido invertido sobre las manos y la cabeza.</p>	<p>— Alcanzar la posición por:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ayuda de un compañero. ● Impulso de una pierna. ● Impulso de las dos piernas a la vez. <p>— En equilibrio con las manos y la frente apoyadas en el suelo y las piernas flexionadas, elevar éstas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Alternativamente. ● Las dos a la vez.

2.2. ATLETISMO

No hay grandes diferencias entre la actividad atlética de este nivel y la del nivel precedente, a no ser por los resultados o marcos alcanzados. El índice de perfeccionamiento técnico no se

puede medir objetivamente, pero sí el rendimiento que se vaya logrando y que va a definir la intensidad de las actividades útiles.

OBJETIVOS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
<p>2.2.1. Lanzamientos.</p> <p>Chicos: Lanzar un peso de 5 kilogramos a una distancia comprendida entre 3,90 metros y 4,78 metros.</p> <p>Chicas: Lanzar un peso de 4 kilogramos a una distancia comprendida entre 3,64 y 4,48 metros.</p>	<p>— Asimilación técnica:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ejercicios individuales y colectivos para el manejo del peso. ● Lanzamientos de peso desde posturas distintas. <p>— Preparación física:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ejercicios por parejas destinados a la musculación de brazos, tronco y piernas.
<p>2.2.2.—Salto de longitud.</p> <p>Saltar una distancia comprendida entre:</p> <p>2,85 y 3,000 m. Para los chicos. 2,50 y 2,84 m. Para las chicas.</p>	<p>— Asimilación técnica:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Correr con limitación de los lugares de apoyo: ● Variaciones progresivas de distancias. ● Ejercicios para asimilación de la técnica utilizada en el salto. <p>— Preparación física:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Entrenamiento específico de la musculatura de las piernas.
<p>2.2.3. Salto de altura.</p> <p>Saltar una altura comprendida entre:</p> <p>1,00 y 1,05 m. Para los chicos. 0,80 y 0,90 m. Para las chicas.</p>	<p>— Asimilación técnica:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ejercicios para la corrección y control de las acciones de las piernas de ataque y batida. ● Ejercicios para la corrección de las acciones de girar. <p>— Preparación física:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Flexibilización de las caderas y desarrollo muscular de las piernas.

OBJETIVOS

ACTIVIDADES SUGERIDAS

2.2.4. Velocidad:

Chicos: **Correr una distancia de 50 metros empleando un tiempo de 8" 1/10 a 8" 8/10.**

Chicas: **Correr una distancia de 40 metros empleando un tiempo de 8" 4/10 a 9" 3/10.**

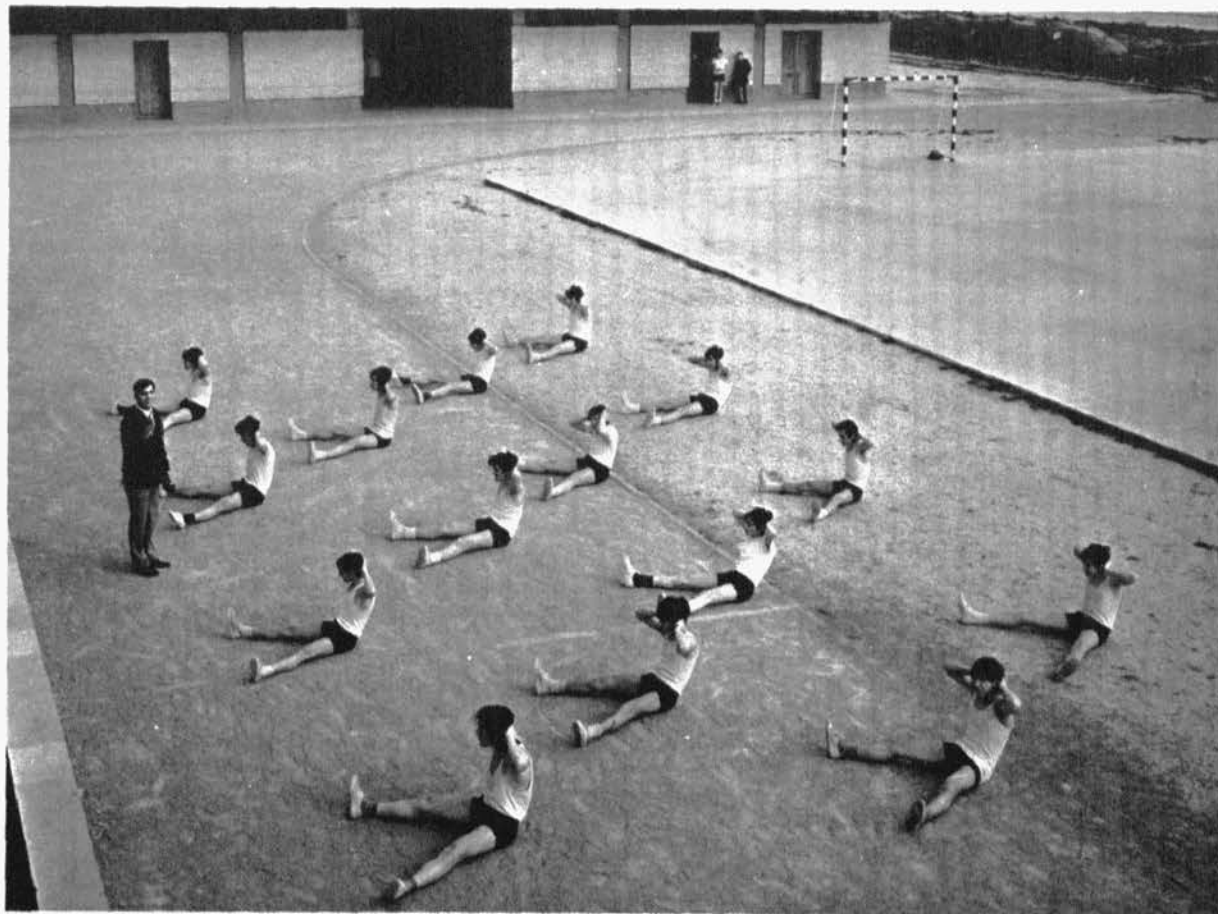
- Carreras de velocidad sobre distancias reducidas.
- Ejercicios para mejorar la velocidad desde posiciones diferentes.
- Mejoramiento de la frecuencia de zancada.
- Multisaltos.

2.2.5. Resistencia:

Correr 1.000 metros en un tiempo comprendido entre 4,33" y 5'10".

Chicas: **Correr 600 metros en un tiempo comprendido entre 2'43" y 3'09".**

- Carreras de larga duración (30 a 40 minutos).



Bloque temático n.º 3

ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA

3.1. ACTIVIDADES DE AIRE LIBRE

OBJETIVOS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
3.1.1. Marchar hasta 12 kilómetros en el transcurso de una actividad.	<ul style="list-style-type: none"> — Recorridos cargados con mochila o similar a través de terrenos con ciertos accidentes. — Utilizar otros medios de transporte deportivo, para la realización de marchas (piragüas, bicicletas, etc.). — Realizar marchas por pequeños grupos realizando parte del recorrido mediante el uso de la brújula y referencias.
3.1.2. Acampar durante periodos que puedan durar un fin de semana.—	<ul style="list-style-type: none"> — Acampar en periodos de fines de semana utilizando tiendas de campaña y medios de fortuna.
3.1.3. Conocer, identificar y aplicar:	
3.1.3.1. Técnicas adecuadas en la conservación y cuidado de una zona natural.	<ul style="list-style-type: none"> — Limpieza de la zona. — Cuidados especiales para la protección de la flora y la fauna del lugar. — Repoblaciones. — Podas.
3.1.3.2. Las costumbres de los animales de la zona.	<ul style="list-style-type: none"> — Realizar trabajos literarios sobre las costumbres de la fauna del lugar. — Paseos para buscar indicios en los que se compruebe ciertas costumbres de los animales de la zona. — Observación de colonias de insectos.
3.1.3.3. Los signos meteorológicos con sus consecuencias inmediatas.	<ul style="list-style-type: none"> — Construir pluviómetros y anemómetros con materiales asequibles. — Sacar consecuencias de la información y mapas meteorológicos de la prensa y la T.V.E. aplicándolos al lugar concreto de actividad.

3.1.4. Utilizar y perfeccionar:**3.1.4.1. El manejo de la brújula.**

- Desplazarse sobre recorridos de 1 km. aprovechándose del uso de la brújula. Evitar terrenos accidentados para facilitar la localización de las referencias.
- Realizar juegos de orientación.
- Realizar pequeñas carreras de orientación sólo con brújula y datos de referencia.

3.1.4.2. Las construcciones y fuegos.

- Hacer fuegos de cruz y horno polinesio.
- Construir un tipo de abrigo.
- Construir una pasarela simple de dos cuerdas.
- Aprender a utilizar asientos de seguridad.



CICLO SUPERIOR

Curso Tercero

INDICE

Bloque temático

1. CUALIDADES FISICAS

Temas de trabajo

- 1.1. Potencia-Resistencia.
- 1.2. Flexibilidad.

Bloque temático

2. APTITUDES DEPORTIVAS

Temas de trabajo

- 2.1. Gimnasia.
- 2.2. Atletismo.

Bloque temático

3. ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA

Temas de trabajo

- 3.1. Actividades de aire libre.

Bloque temático n.º 1

CUALIDADES FISICAS

1.1. POTENCIA-RESISTENCIA

Continua bajo el mismo grupo de actividades el desarrollo de esta cualidad. La intensificación

del trabajo se realizará tomando como base la capacidad de los propios alumnos.

OBJETIVOS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
<p>1.1.1. Trepar de 3 a 4 metros de una cuerda vertical, sin presa de los pies.</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Trepa y suspensión por la espaldera: <ul style="list-style-type: none"> ● Por parejas. ● Individualmente. — Flexión y extensión de los brazos desde la suspensión con ayuda de un compañero. — Desplazamientos en suspensión con flexión completa de brazos. — Balanceos por cuerdas verticales.
<p>1.1.2. Hacer 32 flexiones de tronco hacia adelante en el caso de los chicos, y 28 en el caso de las chicas desde la posición de decúbito supino, con los pies sujetos en la espaldera y las manos en la nuca.</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Sentarse y tenderse: <ul style="list-style-type: none"> ● En el banco sueco. ● En la espaldera. ● En los plintos. ● Individualmente. ● Por parejas. — Desde la posición de decúbito supino con las manos en la espaldera, llevar las piernas hacia arriba y a los lados.
<p>1.1.3. Saltar hacia adelante con los pies unidos logrando superar una distancia comprendida entre:</p> <p>1,69 m. Para los chicos. 1,60 m. Para las chicas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Flexionar y extender las piernas: <ul style="list-style-type: none"> ● Individualmente. ● Por parejas. — Desplazarse mediante saltos. — Desplazarse saltando sobre obstáculos pequeños (bancos, cajones de plinto, etc.). — Juegos y competiciones de saltar. — Saltar sobre compañeros: <ul style="list-style-type: none"> ● Con apoyo de manos. ● Sin apoyo de manos.

1.2. FLEXIBILIDAD

Las actividades destinadas al alcance de la flexibilidad habrán de estar basadas en una pro-

gresión cuyo limite debe definir el propio profesor para cada alumno.

OBJETIVOS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
1.2.1. Alcanzar como mínimo en los diferentes núcleos articulares los siguientes niveles:	
1.2.1.1. Flexión general hacia adelante de manera que estando de pie con las piernas extendidas, los dedos alcancen a tocar el suelo.	<ul style="list-style-type: none">— Flexionar el tronco hacia adelante:<ul style="list-style-type: none">● Individualmente.● Por parejas.— Tomar objetos que están en el suelo delante, detrás, a los lados.— Pasear alternativamente las piernas entre los brazos manteniendo una pelota con las dos manos.
1.2.1.2. Flexión general hacia atrás de manera que se pueda mantener un puente con el apoyo exclusivo de las manos y los pies.	<ul style="list-style-type: none">— De pie de espaldas a la espaldera, arquearse, y descender las manos por los barrotes.— Mantener puentes con las manos apoyadas en un plano elevado a 30 ó 40 cms. y los pies en el suelo.
1.2.1.3. Flexionar y extender el hombro con las manos fijas y los brazos en oblicuo arriba.	<ul style="list-style-type: none">— Lanzar los brazos hacia arriba:<ul style="list-style-type: none">● Alternativamente.● Los dos a la vez.— Flexionar y extender el hombro de un compañero.— Tomar una cuerda con las dos manos y pasarla hacia adelante y atrás por arriba.



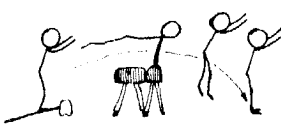
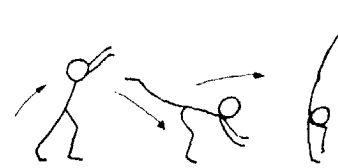
Bloque temático n.º 2

APTITUDES DEPORTIVAS

2.1. GIMNASIA

Como final del ciclo superior las actividades irán encaminadas a resumir lo aprendido en los niveles anteriores. Se combinarán los diferentes

elementos con el fin de que cada alumno pueda realizar con cierta corrección un ejercicio completo.

OBJETIVOS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
<p>2.1.1. Agilidad.</p> <p>2.1.1.1. Combinar elementos aprendidos en los Cursos 6.º y 7.º de manera que se realice un ejercicio con corrección y cierta fluidez.</p> <p>2.1.1.2. Saltar con el apoyo de las manos dos potros unidos (uno longitudinal y otro transversalmente) situados a una altura de 1,10 mts. Salto con las piernas abiertas (Salto de pídola).</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Practicar cada uno de los elementos aprendidos en 6.º y 7.º curso. Repetir cada elemento varias veces. - Enlazar dos elementos diferentes. - Enlazar tres elementos diferentes. - Enlazar varios elementos. <ul style="list-style-type: none"> - Saltar sobre dos compañeros que están colocados en diferentes posiciones. <ul style="list-style-type: none"> ● Colocar un banco o trampolín para la batida. ● Saltar sin la ayuda de trampolín. <p>Saltar con el apoyo de las manos una sucesión de compañeros que están separados a distancias:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Regulares. ● Irregulares. ● Cortas. ● Relativamente largas.
<p>2.1.2. Equilibrio.</p> <p>2.1.2.1. Alcanzar de forma pasajera la posición de equilibrio invertido extendido, sin ningún punto de apoyo en los pies.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Elevarse hasta el equilibrio invertido extendido con apoyo en la espalda mediante el impulso de una pierna - Elevar las caderas mediante: <ul style="list-style-type: none"> ● La ayuda de un compañero. ● El impulso de las dos piernas. <p>Aprender las técnicas para mantener el equilibrio y para evitar las caídas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juegos y competiciones de permanencia de posición.

2.2. ATLETISMO

La capacidad de los propios alumnos sigue definiendo el nivel de intensidad de las activi-

dades que básicamente están sujetas a las mismas características de los cursos anteriores.

OBJETIVOS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
2.2.1. Lanzamiento.	<i>Chicos:</i> Lanzar un peso de 5 Kgs. a una distancia comprendida entre 4,32 mts. y 5,43 mts. <i>Chicas:</i> Lanzar un peso de 4 Kgs. a una distancia comprendida entre 3,83 mts. y 4,84 mts.
2.2.2. Salto de longitud.	— Saltar una distancia comprendida entre: — 2,95 y 3,20 mts. <i>Para los chicos.</i> — 2,70 y 2,96 mts. <i>Para las chicas.</i>
2.2.3. Salto de altura.	— Saltar una altura comprendida entre: — 1,08 y 1,13 mts. <i>Para los chicos.</i> — 0,90 y 0,96 mts. <i>Para las chicas.</i>
2.2.4. Velocidad.	<i>Chicos:</i> Correr una distancia de 50 mts. empleando un tiempo de 7" 8/10 a 8" 5/10. <i>Chicas:</i> Correr 40 mts. empleando un tiempo de 8" 2/10 a 9" 1/10.
2.2.5. Resistencia.	<i>Chicos:</i> Correr 1.000 mts. en un tiempo comprendido entre 4,20" y 4,55". <i>Chicas:</i> Correr 600 mts. en un tiempo comprendido entre 2,36" y 3,01".



Bloque temático n.º 3

ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA

3.1. ACTIVIDADES DE AIRE LIBRE

OBJETIVOS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
3.1.1. Marchar hasta 13 kms. en el transcurso de una actividad.	<ul style="list-style-type: none">— Realizar recorridos de idénticas distancias: con distintos pesos. Por distintos terrenos: y con distintos medios de desplazamientos:<ul style="list-style-type: none">● Carretera.● Camino.● Bosque.
3.1.2. Acampar en distintas épocas para culminar en una acampada de 5 a 10 días de duración.	<ul style="list-style-type: none">— Acampar en tiempo de lluvia.— Acampar en montaña o playa.— Realizar acampadas breves con medios de fortuna y el apoyo de tiendas.— Hacer una acampada final de 5 a 15 días de duración.
3.1.3. Perfeccionar y aplicar:	
3.1.3.1. Técnicas adecuadas para la conservación y mejora del entorno ecológico.	<ul style="list-style-type: none">— Estudiar la flora del lugar.— Programar cuidados en base a las peculiaridades.— Realizar trabajos de conservación.
3.1.3.2. Los conocimientos adquiridos en la interpretación de mapas meteorológicos.	<ul style="list-style-type: none">— Estudiar mapas y hacer previsiones.— Elaborar mapas sencillos.— Manejar un pequeño observatorio meteorológico.— Interpretar los mapas correspondientes a los días de actividad.
3.1.4. Aplicar:	
3.1.4.1. Los conocimientos adquiridos sobre brújula y mapas.	<ul style="list-style-type: none">— Hacer recorridos largos con brújula y mapa.— Realizar carreras de orientación.
3.1.5. Conocer e iniciarse en las técnicas de escalada.	<ul style="list-style-type: none">— Realizar pequeñas escaladas naturales.— Aprender a asegurarse con cuerdas.

CICLO SUPERIOR

**Actividades opcionales
para los tres cursos**

INDICE

- 1.1. Grupo de deportes con balón o pelota.
- 1.2. Minitramp.
- 1.3. Natación.

1.1. GRUPO DE DEPORTES CON BALON O PELOTA

OBJETIVOS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
1.1.1. Practicar el deporte elegido a un nivel en el que se pueda:	
1.1.1.1. Dominio en el manejo de pies y del equilibrio corporal en los desplazamientos que, normalmente, son practicados en el desarrollo del deporte.	<ul style="list-style-type: none">— Carrera mono-rítmica.— Carrera con cambios de ritmo.— Carrera con paradas repentinas (en uno y en dos tiempos).— Carrera con cambios de dirección y de ritmo.— Desde la situación de parados, partidas súbitas en carrera.
1.1.1.2. Pases y recepciones de balón, o pelota, en carrera, con o sin presencia de jugadores contrarios; ajustándose al tiempo y al espacio del «jugador futuro».	<ul style="list-style-type: none">— Pases y recepciones en carrera de dos jugadores.— Pases y recepciones en carrera de tres jugadores.— Pases y recepciones en carrera de varios jugadores que adaptan sus desplazamientos a la mecánica natural del deporte en cuestión.
1.1.1.3. Manejar y controlar el útil mediante impulso, toque o golpe.	<ul style="list-style-type: none">— Manejar el útil.— Coordinar los desplazamientos con el manejo reglamentario del útil.
1.1.1.4. Tirar, golpear o rematar con un cierto grado de precisión desde situaciones fáciles.	<ul style="list-style-type: none">— Tirar, lanzar o rematar desde parado, en movimiento, saltando, etc. Modificar la dificultad de las acciones.
1.1.1.5. Llevar a cabo uno o dos esquemas básicos ofensivos y defensivos.	<ul style="list-style-type: none">— Explicar la acción individual o grupal de un esquema ofensivo o defensivo.— Practicar el esquema por grupos.— Introducir el esquema durante el juego.
1.1.2. Conocer las principales reglas de juego.	<ul style="list-style-type: none">— Explicación teórica de las bases del reglamento.— Aplicación práctica de lo explicado.
1.1.3. Arbitrar encuentros entre compañeros. Objetivos específicos para los deportes más usuales:	<ul style="list-style-type: none">— Dirigir un encuentro.— Enjuiciar por grupos los arbitrajes de los compañeros.
1.1.4. Dominar el gesto:	
1.1.4.1. Para Baloncesto: Dominio específico del dribling y del tiro a canasta.	<ul style="list-style-type: none">— Dribling uno contra uno.— Tiro a canasta en suspensión.— Entrada y tiro a canasta en bandeja.
1.1.4.2. Para Balonmano: Dominio de la técnica de pases largos y lanzamientos a portería. Dominio de la técnica del portero.	<ul style="list-style-type: none">— Pases largos en apertura de contraataque (practicado por el portero y jugadores de campo).— Lanzamientos a portería en suspensión.— Dominio de los movimientos de pies, brazos, sincronizados en los gestos del portero.
1.1.4.3. Para Fútbol: Dominio individual del balón, así como del juego de cooperación y lanzamientos a portería. Técnica del portero.	<ul style="list-style-type: none">— Dominar el balón con los pies, rodillas y cabeza.— Ejecución correcta de los distintos toques de balón.— Tiro a portería a balón parado y en carrera.— Llevar el balón en carrera con y sin dribling.— Coordinación de los movimientos del portero bajo los palos, en las salidas para interceptar balones aéreos y en las salidas para cubrir el marco frente a oponente directo.

OBJETIVOS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
1.1.4.4. Para Voleibol: Dominio de la técnica correcta de los gestos propios en defensa y ataque.	— Ejecución del saque. — Ejecución de recepciones. — Colocación de balones. — Sincronización de pases y remates.

1.2. MINITRAMP

OBJETIVOS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
1.2.1. Controlar el cuerpo en el espacio cuando durante el salto: <ul style="list-style-type: none"> ● Se desplazan las piernas. ● Se desplazan los brazos y las piernas. ● Se rota alrededor del eje longitudinal. 	— Saltar con uno y dos pies. — Desplazar las piernas durante el salto. — Saltar y girar.
1.2.2. Saltar y girar alrededor del eje transversal.	— Saltar y rodar hacia adelante. <ul style="list-style-type: none"> ● Voltereta. ● Rotar y caer sentado. ● Rotar y caer de pie.
1.2.3. Saltar sobre obstáculos: <ul style="list-style-type: none"> ● Sin apoyo de manos. ● Con apoyo de manos. 	— Saltar sobre un plinto transversal. — Saltar sobre un compañero. — Saltar con apoyo de manos en un plinto: <ul style="list-style-type: none"> ● En medio. ● En la parte posterior. ● En la parte anterior.

1.3. NATACION

OBJETIVOS	ACTIVIDADES SUGERIDAS
1.3.1. Equilibrarse en el agua: <ul style="list-style-type: none"> ● Verticalmente. ● Horizontalmente. <ul style="list-style-type: none"> — Ventral. — Dorsal. 	— Juegos en el agua: <ul style="list-style-type: none"> ● Con apoyo de los pies en el fondo de la pileta. ● Con las manos agarradas a los rebosaderos. ● Con ayuda de compañeros. ● Con ayuda de flotadores.
1.3.2. Controlar la respiración en inmersión.	— Juegos de control de la respiración dentro y fuera del agua.

OBJETIVOS

ACTIVIDADES SUGERIDAS

1.3.3. Respiraciones rítmicas en equilibraciones verticales y horizontales.

— Juegos de control de la respiración en posiciones horizontales.

1.3.4. Desplazarse en el agua:

- Mediante movimientos de piernas y brazos.
- Iniciación al estilo crawl.

— Desplazarse en el agua por impulso de piernas:

- Lanzarse desde el exterior.
- Impulsarse desde la pared de la piscina.

— Desplazarse mediante movimientos de brazos o (y) piernas.

