CONSEJO PROVINCIAL DE EDUCACIÓN

PROVINCIA DEL NEUQUÉN

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

LINEAMIENTOS CURRICULARES PROVINCIALES DE EDUCACIÓN FÍSICA NEUQUÉN AÑO 2.004

Directora General de Educación Física:

Lic. Flores Mónica

Revisión Curricular a cargo del equipo de Diseño Curricular y Capacitación:

Prof. Palena Marisa.

Prof. Giles Graciela

Prof. Mutigliengo María Alejandra

Prof. Mainou Silvia.

CONSEJO PROVINCIAL DE EDUCACIÓN
PROVINCIA DEL NEUQUÉN

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

NIVEL INICIAL		
3 AÑOS	**4 AÑOS**	**5 AÑOS**
DESTREZAS	**DESTREZAS**	**DESTREZAS**
Apoyos:	**Apoyos:**	**Apoyos:**
- en plano horizontal.	- en plano horizontal.	- en plano horizontal.
- sobre plano inclinado.	- sobre plano inclinado.	- sobre plano inclinado.
- sobre diferentes aparatos.	- sobre diferentes aparatos.	- sobre diferentes aparatos.
* Cuadrupedia alta, baja, invertida.	* Cuadrupedia alta, baja, invertida.	* Cuadrupedia alta, baja, invertida.
*Disminución de los apoyos (base de sustentación)	*Disminución de los apoyos (base de sustentación) en cuadrupedia y en posición invertida.	*Disminución de los apoyos (base de sustentación) en cuadrupedia y en posición invertida.
* Reptar.	* Reptar.	* Reptar.
	* Conejito - Potrillo - Tijera	* Conejito - Potrillo - tijera
*Rodar en el plano horizontal.	*Rodar en el plano horizontal.	* Rodar en el plano horizontal.
	* Rodar en plano Inclinado.	* Rodar en plano Inclinado.
* Rol adelante con ayuda.	* Rol adelante con ayuda.	* Rol adelante de cuclillas, sin apoyo de las manos al levantarse
* Rodar sobre la espalda (Hamacarse).	* Rodar sobre la espalda (Hamacarse).	* Rodar sobre la espalda (Hamacarse).
	* Rol adelante en forma global (desde la posición de cuclillas)	* Rol adelante en forma global con desplazamiento previo
	* Rol atrás en forma global (en plano inclinado) con ayuda del docente.	* Rol atrás en forma global, desde posición de cuclillas en plano inclinado y desde la horizontal. (Sin apoyos de rodillas, con y sin ayuda docente).

	* Combinaciones simples de las Destrezas aprendidas	* Combinaciones simples de las Destrezas aprendidas * Iniciación a la vertical. * Iniciación a la media luna.

CONSEJO PROVINCIAL DE EDUCACIÓN
PROVINCIA DEL NEUQUÉN

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

NIVEL INICIAL		
3 AÑOS	**4 AÑOS**	**5 AÑOS**
ORGANIZACIÓN PERCEPTIVA	**ORGANIZACIÓN PERCEPTIVA**	**ORGANIZACIÓN PERCEPTIVA**
A- ORGANIZACIÓN DEL ESQUEMA CORPORAL	**A- ORGANIZACIÓN DEL ESQUEMA CORPORAL**	**A- ORGANIZACIÓN DEL ESQUEMA CORPORAL**
Actitud y postura:	**Actitud y postura:**	**Actitud y postura:**
* Propio cuerpo en forma global:	* Propio cuerpo en forma global:	* Propio cuerpo en forma global:
-Exploración del propio cuerpo.	-Conciencia del propio cuerpo.	-Conciencia del propio cuerpo - Imagen Corporal -
* Propio cuerpo en forma segmentaria.	* Propio cuerpo en forma segmentaria.	* Propio cuerpo en forma segmentaria.
-Cuerpo en reposo.	-Experimentar nuevas sensaciones en las diferentes partes del cuerpo.	-Experimentar nuevas sensaciones en las diferentes partes del cuerpo.
-Cuerpo en movimiento.	-Grandes segmentos corporales; conocimiento y control de los segmentos corporales y sus acciones.	-Grandes segmentos corporales; conocimiento y control de los segmentos corporales y sus acciones.
	-Toma de conciencia de las diferentes posiciones corporales.	-Toma de conciencia de las diferentes posiciones corporales.
	-Exploración y conocimiento del propio cuerpo y el del compañero.	-Exploración y conocimiento del propio cuerpo y el del compañero.
	-Exploración, reconocimiento y aceptación de las posibilidades motrices propias.	-Exploración, reconocimiento y aceptación de las posibilidades motrices propias.
	-Topografía en su propio cuerpo y del compañero.	-Topografía en su propio cuerpo y del compañero.
Exploración del cuerpo en equilibrio:	**Control del equilibrio:**	**Control del equilibrio:**
-Estático.	-Estático.	-Dominio
-Dinámico.	-Dinámico.	-Reequilibrio
Lateralidad:	**Lateralidad:**	**Lateralidad:**
-Movimientos que requieran la utilización de uno y otro lado del cuerpo.	-Conciencia de simetría corporal.	-Conciencia de simetría corporal.
	-Movimientos que requieran la utilización de uno y otro lado del cuerpo	-Movimientos que requieran la utilización de uno y otro lado del cuerpo
	-Vivenciar los lados del cuerpo.	-Vivenciar los lados del cuerpo.

		-Independizar los segmentos del resto del cuerpo en los movimientos.
	Respiración y Circulación: -Inspiración. -Apnea. -Ritmo respiratorio. -Pulso: frecuencia cardíaca. **Tensión relajación:** -Percepción global del cuerpo en reposo y en movimiento. -Percepción global del cuerpo en tensión y relajación. - Movimientos con diferentes velocidades y aceleraciones. -Pasar del reposo a la acción. - Pasar de la acción al reposo.	**Respiración y Circulación:** -Inspiración. -Apnea. -Ritmo respiratorio. -Pulso: fecuencia cardíaca. **Tensión relajación:** -Percepción global del cuerpo en reposo y en movimiento. -Percepción global del cuerpo en tensión y relajación. -Movimientos con diferentes velocidades y aceleraciones. -Pasar del reposo a la acción. - Pasar de la acción al reposo. -Reconocer segmentos corporales y experimentar diferentes grados de tensión de los mismos. -Contracciones musculares de diferentes intensidades en la utilización de objetos
B- EXPLORACIÓN ESPACIAL:	**B- ORGANIZACIÓN ESPACIAL:**	**B- ORGANIZACIÓN ESPACIAL:**
* Orientación: -Arriba/abajo. -Adelante/atrás. -A un lado/al otro. * Situación:	* Orientación: -Arriba/abajo. -Adelante/atrás. -A un lado/al otro. * Situación:	* Orientación: -Arriba/abajo. -Adelante/atrás. -A un lado/al otro. * Situación:

-Adentro/afuera. * Intervalo: -Cerca/lejos.	-Adentro/afuera. * Intervalo: -Cerca/lejos.	-Adentro/afuera. * Intervalo: -Cerca/lejos.

-Agrupación/dispersión. * Espacio total y parcial.(se trabajará en 4 y 5 años)	-Agrupación/dispersión. -En relación a uno mismo. -En relación a los otros. -En relación a los objetos.	-Agrupación/dispersión. -En relación a uno mismo. -En relación a los otros. -En relación a los objetos.
EXPLORACIÓN OBJETAL:	**ORGANIZACIÓN OBJETAL:** * Atributos del objeto: -Peso. -Constitución. -Superficie. -Forma. -Color. -Tamaño. -Funcionalidad del objeto. * Relaciones entre los objetos:	**ORGANIZACIÓN OBJETAI:** * Atributos del objeto: -Peso. -Constitución. -Superficie. -Forma. -Color. -Tamaño. -Funcionalidad del objeto. * Relaciones entre los objetos:

	-Cuantificación. -Correspondencia. -Seriación. -Clasificación.	-Cuantificación. -Correspondencia. -Seriación. -Clasificación.

C- EXPLORACIÓN TEMPORAL	C- ORGANIZACIÓN TEMPORAL	C- ORGANIZACIÓN TEMPORAL
*Intensidad: Fuerte/débil	*Intensidad: Fuerte/débil	*Intensidad: Fuerte/débil
* Duración: Corta/larga.	* Duración: Corta/larga.	* Duración: Corta/larga.
* Velocidad: Rápida/lenta.	* Velocidad: Rápida/lenta.	* Velocidad: Rápida/lenta.
		*Organización de esquemas racionales referentes al Espacio - Tiempo - Objeto.
Nota: los niños en estas edades se caracterizan por tener movimientos fuertes, cortos y rápidos; se aconseja trabajar haciendo hincapié en lo débil-largo y lento.		

Capacidades sensoperceptivas:	**Capacidades sensoperceptivas:**	**Capacidades sensoperceptivas:**
* Exteroceptivas: visual, auditiva, táctil, gustativa y olfativa.	* Exteroceptivas: visual, auditiva, táctil, gustativa y olfativa.	* Exteroceptivas: visual, auditiva, táctil, gustativa y olfativa.
	* Propioceptivas: laberíntica y kinestésica.	* Propioceptivas: laberíntica y kinestésica.

Nota: Las Capacidades Sensoperceptivas atraviesan todos los Ejes, fundamentalmente el Perceptivo.

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

	NIVEL INICIAL	
3 AÑOS	4 AÑOS	5 AÑOS
NATACIÓN	NATACIÓN	NATACIÓN
	Ambientación	**Ambientación**
	* Fuera del agua:	* Fuera del agua:
	-Reconocimiento de las instalaciones del natatorio.	-Reconocimiento de las instalaciones del natatorio.
	-Cuidado, prevención e higiene fuera del agua.	-Cuidado, prevención e higiene fuera del agua.
	* Dentro del agua:	* Dentro del agua:
	-Cuidado, prevención e higiene dentro del agua.	-Cuidado, prevención e higiene dentro del agua.
	-Posibilidades y limitaciones frente a un medio diferente.	-Posibilidades y limitaciones frente a un medio diferente.
	-Familiarización al medio acuático.	-Familiarización al medio acuático.
	-Distintas sensaciones (témporo - espaciales en el agua): exploración y reconocimiento	-Distintas sensaciones (témporo - espaciales en el agua): reconocimiento
	*Distintas posiciones en diferentes movimientos: exploración	* Distintas posiciones en diferentes movimientos: dominio corporal
	* Desplazamientos: distintas direcciones, velocidades y posiciones: exploración	* Desplazamientos: distintas direcciones, velocidades y posiciones.
	* Pérdidas de equilibrio: respecto de los ejes: exploración	* Pérdida del equilibrio: respecto de los ejes.
	* Inmersiones: parcial, total: exploración	* Inmersiones: parcial, total.
	-Inspiración natural al sumergirse.	-Inspiración natural al sumergirse.
	-Sensación del agua en la cara	-Sensación del agua en la cara

	-Proveer informaciones táctico-kinestésicas: La inmersión permite al alumno vivir el empuje del agua que luego posibilitará la flotación (Ej: gatear en el fondo del natatorio muestra la imposibilidad de quedarse allí) * Flotaciones: agrupada, ventral, vertical: exploración	-Proveer informaciones táctico-kinestésicas: La inmersión permite al alumno vivir el empuje del agua que luego posibilitará la flotación (Ej: gatear en el fondo del natatorio muestra la imposibilidad de quedarse allí) * Flotación: agrupada, ventral, vertical. Combinaciones

	* Conciencia respiratoria: -Discriminación de las sensaciones : elementos concretos en forma estática y dinámica exploración -Apnea. Soplar elementos en diferentes posiciones, en la superficie y en el fondo. * Saltos:distintas posiciones y alturas exploración * Zambullidas: distintas posiciones y alturas exploración *Propulsiones: exploración -Acción de brazos simultánea. -Acción de piernas. -Movimientos globales de brazos y piernas. * Juegos: -De reconocimiento del lugar.	* Conciencia respiratoria: -Discriminación de las sensaciones : elementos concretos en forma estática y dinámica exploración -Apnea. Soplar elementos en diferentes posiciones, en la superficie y en el fondo. * Saltos: distintas posiciones y alturas. * Zambullidas: distintas posiciones y alturas. * Propulsión: -Acción de brazos alternada. -Acción de piernas. -Movimientos globales de brazos y piernas. * Juegos: -De reconocimiento del lugar.

	-De ambientación. -De desplazamiento.	-De ambientación. -De desplazamiento.

Nota: dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje se sugiere trabajar con actividades guiadas, graduadas metodológicamente, y juegos con diferentes materiales, texturas y colores.

La conciencia respiratoria es aquella en la que el niño logra soplar bajo del agua sin que le entre agua. Para lograr la conciencia respiratoria en el niño de cuatro y cinco años se deberá proporcionar exploración sensorial de elementos concretos (globos, silbatos, individual, en prejas, grupos, luego complejizar el espacio y el tiempo a utilizar). Ejemplo: soplar mucho, poco, lento, rápido, dentro de..., fuera de..., esto integrará dinámicamente la conciencia de soplar, la cual es una situación pedagógica que se da desde el inicio del aprendizaje.

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

NIVEL INICIAL		
3 AÑOS	4 AÑOS	5 AÑOS
HABILIDADES MOTRICES BASICAS	**HABILIDADES MOTRICES BASICAS**	**HABILIDADES MOTRICES BASICAS**
Habilidades Motrices Básicas: Locomotivas, no Locomotivas y Manipulativas, exploración y vivencia. **Desplazamientos:** caminar, correr, saltar, galopar * Caminar - Correr: -Amplitud. -Frecuencia. -Puntos de apoyo (punta talón). -Superficie de apoyo (texturas, inclinación). -Ritmos diferentes. -Cambios de dirección y de sentido. * Saltar: -En profundidad. -En largo. -En alto. -Con rebote.	Todas las Habilidades Motrices serán organizadas en base a las nociones espacio-tiempo-objeto **Desplazamientos:** caminar, correr, saltar, galopar * Caminar - Correr: -Amplitud. -Frecuencia. -Puntos de apoyo (punta talón). -Superficie de apoyo (texturas, inclinación). -Ritmos diferentes. -Cambios de dirección y de sentido. * Saltar: -En profundidad. -En largo. -En alto. -Con rebote. -Impulso: con dos o un pie. -Vuelo: frontal - Lateral. -Caída: con un pie y dos pies.	Todas las Habilidades Motrices serán organizadas en base a las nociones espacio-tiempo-objeto **Desplazamientos:** caminar, correr, saltar, galopar * Caminar - Correr: -Amplitud. -Frecuencia. -Puntos de apoyo (punta talón). -Superficie de apoyo (texturas, inclinación). -Ritmos diferentes. -Cambios de dirección y de sentido. * Saltar: -En profundidad. -En largo. -En alto. -Con rebote. -Impulso: con dos o un pie. -Vuelo: frontal - Lateral. -Caída: con un pie y dos pies.

Saltos a diferentes alturas alcanzando elementos.	Saltos con obstáculos a diferentes alturas alcanzando elementos.	-Control del cuerpo en el vuelo. Equilibrando y amortiguando la caída. Saltos con obstáculos a diferentes alturas alcanzando elementos fijos y móviles.

Habilidades Motrices relacionadas con el uso del elemento:	**Habilidades Motrices relacionadas con el uso del elemento:**	**Habilidades Motrices relacionadas con el uso del elemento:**
* Lanzamientos:	* Lanzamientos:	* Lanzamientos:
-De frente: parado, sentado.	-De frente: parado, sentado.	-De frente: parado, sentado.
-Vertical: sentado, de pie, individual.	-Vertical: sentado, de pie, individual, con un compañero, con carrera de impulso, cambiar la mano que lanza.	-Vertical: sentado, de pie, individual, con dos manos, con una mano, sin carrera de impulso.
	-Lateral: cambios de lados, de pie, sentado.	-Lateral: cambios de lados, de pie, sentado.
		-Lanzamiento con precisión.
		-Lanzamiento con una mano y con giro previo: utilizando ambas manos, pelotas pequeñas.
* Lanzar y recibir:	* Lanzar y recibir:	* Lanzar y recibir:
-Con una mano, con dos manos, individualmente, sin carrera de impulso.	-Con una mano, con dos, individualmente, con compañero, sin carrera de impulso y con carrera.	-Con una mano, con dos, individualmente, con compañero, sin carrera de impulso y con carrera.
* Picar la pelota:	* Picar la pelota:	* Picar la pelota:
-Con dos manos simultáneas.	-Con dos manos simultáneas, con una mano.	-Con dos manos simultáneas, con una mano,alternada.
* Impulsar y llevar el elemento con los pies.	* Impulsar y llevar el elemento con los pies.	* Impulsar y llevar el elemento con los pies.

* Rodar el elemento. * Lanzamientos por golpeo: -Golpear con una mano. -Golpear con una y dos manos vertical. **Equilibrio: Estático y Dinámico:** con control visual -Sobre objetos estables. -Llevando un objeto en diferentes partes del cuerpo. -Con 5, 4, 3, 2, 1 puntos de apoyo estático.	* Rodar el elemento. * Lanzamientos por golpeo: -Golpear con una mano. -Golpear con una y dos manos vertical. -Pases en pareja golpeando la pelota y haciéndola rodar. **Equilibrio: Estático y Dinámico:** con control visual -Sobre objetos estables. -Llevando un objeto en diferentes partes del cuerpo. -Con 5,4,3,2,1,puntos de apoyo estático y dinámico -Diferentes alturas y superficies de apoyo, en plano horizontal e inclinado.	* Rodar el elemento. * Lanzamientos por golpeo: -Golpear con una mano. -Golpear con una y dos manos vertical. -Pases en pareja golpeando la pelota y haciéndola rodar. **Equilibrio: Estático y Dinámico:** con control visual -Sobre objetos estables. -Llevando un objeto en diferentes partes del cuerpo. -Reduciendo los apoyos. -A más altura y reduciendo la superficie de apoyo en horizontal e inclinado.

Giros: -En contacto con el piso. Nota: Teniendo en cuenta todos los ejes, diferentes posturas con y sin elementos, a diferentes alturas.	**Giros:** -En contacto con el piso. -Sin contacto con el suelo. -Con apoyos o suspensiones múltiples. Nota: Teniendo en cuenta todos los ejes, diferentes posturas con y sin elementos, a diferentes alturas.	-Reequilibrios **Giros:** -En contacto con el piso. -Sin contacto con el suelo. -Con apoyos o suspensiones múltiples. Nota: Teniendo en cuenta todos los ejes, diferentes posturas con y sin elementos, a diferentes alturas.

Trepar, Suspenderse y Balancearse: -Sobre plano horizontal. -Sobre plano oblicuo. **Empujar, Traccionar, Levantar y Transportar:** -Individualmente. -Con un compañero. -En grupo. Nota: Con y sin elementos y aparatos. **Apoyos y Rolidos:** ver Eje Destreza.	**Trepar, Suspenderse y Balancearse:** -Sobre plano horizontal. -Sobre plano oblicuo. -Sobre plano vertical a diferentes alturas. **Empujar, Traccionar, Levantar y Transportar:** -Individualmente. -Con un compañero. -En grupo. Nota: Con y sin elementos y aparatos. **Apoyos y Rolidos:** ver Eje Destreza.	**Trepar, Suspenderse y Balancearse:** -Sobre plano horizontal. -Sobre plano oblicuo. -Sobre plano vertical a diferentes alturas. **Empujar, Traccionar, Levantar y Transportar:** -Individualmente. -Con un compañero. -En grupo. Nota: Con y sin elementos y aparatos. **Apoyos y Rolidos:** ver Eje Destreza.

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

NIVEL INICIAL		
3 AÑOS	**4 AÑOS**	**5 AÑOS**
COORDINACION	**COORDINACION**	**COORDINACION**
Coordinación Dinámica General: * Fase de Ajuste: el niño experimenta libremente las diferentes posibilidades que puede ofrecer cada modalidad de desplazamiento: marcha, cuadrupedia, carrera, salto, equilibrio, trepar, reptar, suspenderse, balancearse, traccionar. Ajusta sus respuestas a las exigencias del desplazamiento	**Coordinación Dinámica General:** * Fase de Ajuste: el niño experimenta libremente las diferentes posibilidades que puede ofrecer cada modalidad de desplazamiento: marcha, cuadrupedia, carrera, salto, equilibrio, trepar, reptar, suspenderse, balancearse, traccionar. Ajusta sus respuestas a las exigencias del desplazamiento * Fase de Toma de Conciencia: el maestro sugiere nuevas formas basándose en el análisis, confrontación con otros movimientos. Aspectos escenciales de esta fase: marcha, cuadrupedia, carrera, salto (conejo, largo, rebote, con un pie), trepar, reptar, suspenderse, balancearse, traccionar, salticar, rolar, galopar, trotar. Ej: correr y saltar en espacio obstaculizado.	**Coordinación Dinámica General:** * Fase de Ajuste: el niño experimenta libremente las diferentes posibilidades que puede ofrecer cada modalidad de desplazamiento: marcha, cuadrupedia, carrera, salto, equilibrio, trepar, reptar, suspenderse, balancearse, traccionar. Ajusta sus respuestas a las exigencias del desplazamiento * Fase de Toma de Conciencia: el maestro sugiere nuevas formas basándose en el análisis, confrontación con otros movimientos. Aspectos escenciales de esta fase: marcha, cuadrupedia, carrera, salto (conejo, largo, rebote, con un pie), trepar, reptar, suspenderse, balancearse, traccionar, salticar, rolar, galopar, trotar. Ej: correr y saltar agregando un espacio obstaculizado, a diferentes alturas. * Fase de Automatización: mediante la repetición de movimientos, la coordinación de los diferentes componentes se automatiza.
Coordinación Viso Motora o Específica -Ojo / cuerpo. -Ojo / pie. -Ojo / mano. * Fase de Ajuste: lanzar, impactar, golpear, dejar, recibir, desviar, parar, conducir, rodar. Exploración	**Coordinación Viso Motora o Específica:** -Ojo / cuerpo. -Ojo / pie. -Ojo / mano. * Fase de Ajuste: lanzar, impactar, golpear, dejar, recibir, desviar, parar, conducir, rodar. Se le agrega la puntería.	**Coordinación Viso Motora o Específica:** -Ojo / cuerpo. -Ojo / pie. -Ojo / mano. * Fase de Ajuste: lanzar, impactar, golpear, dejar, recibir, desviar, parar, conducir, rodar. Se le agrega la puntería.

	* Fase Toma de Conciencia: teniendo en cuenta la distancia, trayectoria y velocidad (espacio - tiempo). Se le agrega el pique.	* Fase Toma de Conciencia: teniendo en cuenta la distancia, trayectoria y velocidad (espacio tiempo). Se le agrega el pique. * Fase de Automatización: colocación postural e intensidad en la contracción.

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

NIVEL INICIAL		
3 AÑOS	**4 AÑOS**	**5 AÑOS**
COORDINACION	**COORDINACION**	**COORDINACION**
Coordinación Dinámica General: * Fase de Ajuste: el niño experimenta libremente las diferentes posibilidades que puede ofrecer cada modalidad de desplazamiento: marcha, cuadrupedia, carrera, salto, equilibrio, trepar, reptar, suspenderse, balancearse, traccionar. Ajusta sus respuestas a las exigencias del desplazamiento	**Coordinación Dinámica General:** * Fase de Ajuste: el niño experimenta libremente las diferentes posibilidades que puede ofrecer cada modalidad de desplazamiento: marcha, cuadrupedia, carrera, salto, equilibrio, trepar, reptar, suspenderse, balancearse, traccionar. Ajusta sus respuestas a las exigencias del desplazamiento * Fase de Toma de Conciencia: el maestro sugiere nuevas formas basándose en el análisis, confrontación con otros movimientos. Aspectos escenciales de esta fase: marcha, cuadrupedia, carrera, salto (conejo, largo, rebote, con un pie), trepar, reptar, suspenderse, balancearse, traccionar, salticar, rolar, galopar, trotar. Ej: correr y saltar en espacio obstaculizado.	**Coordinación Dinámica General:** * Fase de Ajuste: el niño experimenta libremente las diferentes posibilidades que puede ofrecer cada modalidad de desplazamiento: marcha, cuadrupedia, carrera, salto, equilibrio, trepar, reptar, suspenderse, balancearse, traccionar. Ajusta sus respuestas a las exigencias del desplazamiento * Fase de Toma de Conciencia: el maestro sugiere nuevas formas basándose en el análisis, confrontación con otros movimientos. Aspectos escenciales de esta fase: marcha, cuadrupedia, carrera, salto (conejo, largo, rebote, con un pie), trepar, reptar, suspenderse, balancearse, traccionar, salticar, rolar, galopar, trotar. Ej: correr y saltar agregando un espacio obstaculizado, a diferentes alturas. * Fase de Automatización: mediante la repetición de movimientos, la coordinación de los diferentes componentes se automatiza.
Coordinación Viso Motora o Específica -Ojo / cuerpo. -Ojo / pie. -Ojo / mano. * Fase de Ajuste: lanzar, impactar, golpear, dejar, recibir, desviar, parar, conducir, rodar. Exploración	**Coordinación Viso Motora o Específica:** -Ojo / cuerpo. -Ojo / pie. -Ojo / mano. * Fase de Ajuste: lanzar, impactar, golpear, dejar, recibir, desviar, parar, conducir, rodar. Se le agrega la puntería.	**Coordinación Viso Motora o Específica:** -Ojo / cuerpo. -Ojo / pie. -Ojo / mano. * Fase de Ajuste: lanzar, impactar, golpear, dejar, recibir, desviar, parar, conducir, rodar. Se le agrega la puntería.

	* Fase Toma de Conciencia: teniendo en cuenta la distancia, trayectoria y velocidad (espacio - tiempo). Se le agrega el pique.	* Fase Toma de Conciencia: teniendo en cuenta la distancia, trayectoria y velocidad (espacio tiempo). Se le agrega el pique. * Fase de Automatización: colocación postural e intensidad en la contracción.

CONSEJO PROVINCIAL DE EDUCACIÓN
PROVINCIA DEL NEUQUÉN

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

NIVEL INICIAL		
3 AÑOS	**4 AÑOS**	**5 AÑOS**
VIDA EN LA NATURALEZA	**VIDA EN LA NATURALEZA**	**VIDA EN LA NATURALEZA**
Campo de la actividad propiamente dicha:	**Campo de la actividad propiamente dicha:**	**Campo de la actividad propiamente dicha:**
* Actividades campamentiles: -Pernoctada. -Bolsas de dormir y camas.	* Actividades campamentiles: -Pernoctada - Campamento de corta duración -Bolsas de dormir y camas: clases, usos, cuidados, improvisadas, tendido.	* Actividades campamentiles: -Pernoctada - Campamento de corta duración -Bolsas de dormir y camas: clases, usos, cuidados, improvisadas, tendido. -Armado y desarmado de carpas, con ayuda. Partes de la carpa.
* Fuegos: -Selección de la madera. -Prevensión de incendios.	* Fuegos: -Selección de la madera. -Prevensión de incendios.	* Fuegos: -Selección de madera. -Prevención de incendios -Encendido y apagado. -Clases de fogatas (Para iluminación, para cocción).
	* Cocina al aire libre: bajo impacto ambiental. -Cocina rústica.	* Cocina al aire libre: bajo impacto ambiental. -Cocina rústica. -Embalaje de provisiones.
* Construcciones rústicas: -Fogón para cocina. Refugios. Instrumentos musicales.	* Construcciones rústicas: -Fogón para cocina. Refugios. Instrumentos musicales. Leñeras. Basureros. * Cabuyería: -Nudo.	* Construcciones rústicas: -Fogón para cocina. Refugios. Instrumentos musicales. Leñeras. basureros, bancos, balsas. Material de pesca. * Cabuyería: -Nudos simples: atar cordones.

Campo de la extensión deportiva	Campo de la extensión deportiva	Campo de la extensión deportiva
* Caminatas captadoras de imágenes y sonidos:	* Caminatas captadoras de imágenes y sonidos:	* Caminatas captadoras de imágenes y sonidos:

-Formas naturales raras.	-Formas naturales raras.	-Formas naturales raras.
-Paisajes desde el campamento.	-Paisajes desde el campamento.	-Paisajes desde el campamento.
	-Paisajes fuera del campamento.	-Paisajes fuera del campamento.
	-Ruidos nocturnos.	-Ruidos nocturnos.
* Caminatas y ascensos:	* Caminatas y ascensos:	* Caminatas y ascensos:
		-Caminatas cortas y largas.
	-Ritmo y respiración.	-Ritmo y respiración.
	-Descansos.	-Descansos.
	-Suministro de líquidos.	-Suministro de líquidos.
	-Alimentación.	-Alimentación.
	-Velocidades	-Velocidades.
	-Paso de marcha.	-Paso de marcha.
	-Organización.	-Organización.
	-Caminata con mochila	-Caminatas con mochilas
	-Ascensos y descensos con sogas; tirolesa, escaleras colgantes, puente, etc.	-Ascenciones y descensos con sogas; tirolesa, escaleras colgantes, puente, etc.
	-Caminatas de reconocimiento.	-Caminatas de reconocimiento.
	-Caminatas con obstáculos propios del medio natural.	-Caminatas con obstáculos propios del medio natural.

***Otras actividades**	***Otras actividades**	***Otras actividades**
-Tricicleteadas.	-Tricicleteadas.	-Bicicleteadas.
-Visitas guiadas.	-Visitas guiadas.	-Visitas guiadas.
Recolección: de lugares permitidos	**Recolección: de lugares permitidos**	**Recolección: de lugares permitidos**
-Flores y hojas para decorar.	-Flores y hojas para decorar.	-Flores y hojas para decorar.
-Cortezas del suelo para manualidades.	-Cortezas del suelo para manualidades.	-Cortezas del suelo para manualidades.

Campo de los grandes juegos:	**Campo de los grandes juegos:**	**Campo de los grandes juegos:**
* Juegos al aire libre:	* Juegos al aire libre:	* Juegos al aire libre:
-Persecución.	-Persecución.	-Persecución.
-Acecho.	-Acecho.	-Acecho.
-Búsqueda.	-Búsqueda.	-Búsqueda.
-Ataque y defensa.	-Ataque y defensa.	-Ataque y defensa.
-Sensoriales y de percepción.	-Sensoriales y de percepción.	-Sensoriales y de percepción.
-Grandes juegos en la naturaleza.	-Grandes juegos en la naturaleza.	-Grandes juegos en la naturaleza.
-Grandes juegos combinados.	-Grandes juegos combinados.	-Grandes juegos combinados.
	-Juegos de orientación.	-Juegos de orientación.
	-Aplicación.	-Aplicación.
	-Juegos nocturnos.	-Juegos nocturnos.
Campo de las actividades estéticos expresivas:	**Campo de las actividades estéticos expresivas:**	**Campo de las actividades estéticos expresivas:**
* Música:	* Música:	* Música:

-Cancionero campamentil, cancionero popular : individual o de conjunto	-Cancionero campamentil, cancionero popular : individual o de conjunto	-Cancionero campamentil, cancionero popular : individual o de conjunto
-Instrumentos musicales:cuerda,viento, percusión.	-Instrumentos musicales:cuerda,viento, percusión.	-Instrumentos musicales:cuerda,viento, percusión.
-Improvisados.	-Improvisados.	-Improvisados.
-Música grabada.	-Música grabada.	-Música grabada.
	-Iniciación musical.	-Iniciación musical.
* Teatro:	* Teatro:	* Teatro:
-Teatro espontáneo y preparado.	-Teatro espontáneo y preparado.	-Teatro espontáneo y preparado.
-Representaciones de historias.	-Representaciones de historias.	-Representaciones de historias.
-Pantomimas	-Pantomimas	-Pantomimas

	-Juegos de sombras.	-Juegos de sombras.
* Literarias:	* Literarias:	* Literarias:
-Lectura.	-Lectura.	-Lectura.
-Contar cuentos o aventuras.	-Contar cuentos o aventuras.	-Contar cuentos o aventuras.
		-Discutir temas que interesan al grupo.
* Dibujo y pinturas:	* Dibujo y pinturas:	* Dibujo y pinturas:
-Dibujos para arreglos del campamento.	-Dibujos para arreglos del campamento.	-Dibujos para arreglos del campamento.
-Manchas sobre motivos de la naturaleza.	-Manchas sobre motivos de la naturaleza.	-Manchas sobre motivos de la naturaleza.
-Collage.	-Collage.	-Collage.
* Actividades nocturnas:	* Actividades nocturnas:	* Actividades nocturnas:

-Celebraciones varias, cumpleaños. -Reuniones de simple conversación. -Veladas. -Concurso de disfraces con distintos materiales. -Fogones. * Artesanías-manualidades: Con elementos naturales -Formas decorativas. -Modelado con yeso, barro, etc.	-Celebraciones varias, cumpleaños. -Reuniones de simple conversación. -Veladas. -Concurso de disfraces con distintos materiales. -Fogones. * Artesanías-manualidades: Con elementos naturales -Formas decorativas. -Modelado con yeso, barro, etc. -Tallado de jabón. -Móviles. -Estampado en tela (con anhilina y elementos naturales).	-Celebraciones varias, cumpleaños. -Reuniones de simple conversación. -Veladas. -Concurso de disfraces con distintos materiales. -Fogones. -Observación del cielo y sus leyendas mitológicas. * Artesanías-manualidades: Con elementos naturales -Formas decorativas. -Modelado con yeso, barro, etc. -Tallado de jabón. -Móviles. -Estampado en tela (con anhilina y elementos naturales).

		-Trenzados. -Colgantes. -Títeres -Máscaras.
El medio natural: -El medio: conocimientos, utilizar lo necesario para no destruírlo. -Prevención ambiental: conocimientos	**El medio natural:** -Características de los medios naturales, reconocimiento, vivencias y cuidados -Prevención ambiental: conocimientos	**El medio natural:** -Características de los medios naturales, reconocimiento, vivencias y cuidados -Prevención ambiental: conocimientos

	-Medidas de seguridad: conocimientos	-Medidas de seguridad: conocimientos
	-Variaciones climáticas y condiciones de vida diferentes.	-Variaciones climáticas y condiciones de vida diferentes.
	-Ecología: componentes, apreciación de los elementos de la naturaleza.	-Ecología: componentes, apreciación de los elementos de la naturaleza.
-Normas de higiene personal y ambiental	-Normas de higiene personal y ambiental	-Normas de higiene personal y ambiental
	-Biomas.	-Biomas.
Encuentros	**Encuentros**	**Encuentros**

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

NIVEL INICIAL		
3 AÑOS	**4 AÑOS**	**5 AÑOS**
CUALIDADES FISICAS	**CUALIDADES FISICAS**	**CUALIDADES FISICAS**
Exploración de la flexibilidad:	**Exploración de la flexibilidad:**	**Exploración de la flexibilidad:**
* Movilidad de las grandes articulaciones.	* Movilidad de las grandes articulaciones.	* Movilidad de las grandes articulaciones.
* Elongación muscular:	* Elongación muscular:	* Elongación muscular:
-Tensión-relajación	-Tensión-relajación	-Tensión-relajación
-El propio cuerpo en forma global y segmentaria: exploración	-El propio cuerpo en forma global y segmentaria: exploración	-El propio cuerpo en forma global y segmentaria: exploración
	-Toma de conciencia de las diferentes articulaciones.	-Toma de conciencia de las diferentes articulaciones.
-Sensaciones y percepciones.	-Sensaciones y percepciones.	-Sensaciones y percepciones.
-Fatiga corporal (Respiración).	-Fatiga corporal (Respiración).	-Fatiga corporal (Respiración).
-Sensaciones del cuerpo relacionadas con la respiración.	-Sensaciones del cuerpo relacionadas con la respiración.	-Sensaciones del cuerpo relacionadas con la respiración.
Nota: La flexibilidad pasiva es una capacidad precoz a desarrollar desde los primeros años hasta la pubertad (por la escasa masa muscular, el elevado nivel de elasticidad y extensibilidad de los tendones y los ligamentos, así como por el alto grado cartilaginoso de los huesos).		

Exploración de la velocidad:	**Exploración de la velocidad:**	**Exploración de la velocidad:**
* Velocidad de movimientos aislados (Rapidez):	* Velocidad de movimientos aislados (Rapidez):	* Velocidad de movimientos aislados (Rapidez):
-Juegos perceptivos.	-Juegos perceptivos.	-Juegos perceptivos.
-Juegos de carrera, salto y lanzamientos.	-Juegos de Carrera, salto y lanzamientos.	-Juegos de Carrera, salto y lanzamientos.
-Juegos de persecución (Anticipación).	-Juegos de persecución (Anticipación).	-Juegos de persecución (Anticipación).
Nota: El estímulo desencadenante de las diferentes respuestas motoras debe ser variado (auditivo, visual y táctil) y también, cambiando la posición de partida.		

* Resistencia general aeróbica de base I de corta duración: -Juegos de persecución (Uno contra todos, todos contra uno, por bandos). -Juegos en diferentes medios (en agua y en la naturaleza). -Habilidades motoras básicas y destrezas: circuito	* Resistencia general aeróbica de base I de corta duración: -Juegos de persecución (Uno contra todos, todos contra uno, por bandos). -Juegos en diferentes medios (en agua y en la naturaleza). -Habilidades motoras básicas y destrezas: circuito	* Resistencia general aeróbica de base I de corta duración: -Juegos de persecución (Uno contra todos, todos contra uno, por bandos). -Juegos en diferentes medios (en agua y en la naturaleza). -Habilidades motoras básicas y destrezas: circuito
Nota: En estas edades son grandes corredores, su capacidad de resistir el esfuerzo es relativamente mejor que la del adulto, lo cual no significa que pueda soportar estimulos muy intensos y sostenidos.Todos los juegos de desplazamientos implican a esta capacidad, prevaleciendo los de correr, saltar y nadar por el gran compromiso motriz y orgánico que requiere. Las manchas, los juegos de captura, las carreras, etc. constituyen ejemplos particulares de estimulación de la resistencia.		

Exploración de la fuerza: * Habilidades motoras básicas: utilización -Lanzamientos. -Saltos (En profundidad, en longitud, en largo, con un pie, con ambos pies, rebotes). -Tracción-empuje. -Suspensión-balanceo. -Trepar. -Apoyos: (Destrezas) Con y sin aparatos. -El propio peso del cuerpo o con diversos materiales didácticos: en parejas	**Exploración de la fuerza:** * Habilidades motoras básicas: utilización -Lanzamientos. -Saltos (En profundidad, en longitud, en largo, con un pie, con ambos pies, rebotes). -Tracción-empuje. -Suspensión-balanceo. -Trepar. -Apoyos: (Destrezas) Con y sin aparatos. -El propio peso del cuerpo o con diversos materiales didácticos: en parejas	**Exploración de la fuerza:** * Habilidades motoras básicas: utilización -Lanzamientos. -Saltos (En profundidad, en longitud, en largo, con un pie, con ambos pies, rebotes). -Tracción-empuje. -Suspensión-balanceo. -Trepar. -Apoyos: (Destrezas) Con y sin aparatos. -El propio peso del cuerpo o con diversos materiales didácticos: en parejas

-Juegos.	-Juegos.	-Juegos.
Nota : Los juegos de empujar y traccionar, transporte de elementos y compañeros, comprometen esta capacidad y utilizados en forma periódica (aunque no insistentemente) colaboran en la formación física. Debe cuidarse que los niños no movilicen grandes pesos, para evitar que puedan lesionarse o que se produzcan perturbaciones en su capacidad fina de coordinación.		
Nota: Vivenciar,controlar y regular los movimientos de fuerza, flexibilidad, velocidad y actividades de resistencia aeróbica compartidas, con y sin elementos.Estas se desarrollarán en forma general através de los juegos fisilógicos en donde intervengan las cualidades mencionadas.(ver cuadro etapas evolutivas, desarrollo motor y físico en el marco teórico).		

CONSEJO PROVINCIAL DE EDUCACIÓN
PROVINCIA DEL NEUQUÉN

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

NIVEL INICIAL		
3 AÑOS	4 AÑOS	5 AÑOS
SOCIO AFECTIVO	SOCIO AFECTIVO	SOCIO AFECTIVO
Hacia sí mismo:	**Hacia sí mismo:**	**Hacia sí mismo:**
-Confianza (autoconfianza).	-Confianza (autoconfianza).	-Confianza (autoconfianza).
-Voluntad de superación.	-Voluntad de superación.	-Voluntad de superación.
-Espontaneidad para la creatividad e inventiva.	-Espontaneidad para la creatividad e inventiva.	-Espontaneidad para la creatividad e inventiva.
-Atención generalizada a las consignas.	-Atención generalizada a las consignas.	-Atención generalizada a las consignas.
-Exploración y curiosidad.	-Exploración y curiosidad.	-Exploración y curiosidad.
-Experimentación propia.	-Experimentación propia.	-Experimentación propia.
	-Participación activa en propuestas de tareas.	-Participación activa en propuestas de tareas.
	-Actitud activa para superar dificultades.	-Actitud activa para superar dificultades.
	-Aceptación de errores y posibilidad de modificarlos.	-Aceptación de errores y posibilidad de modificarlos.
	-Accionar independiente de la ayuda del adulto.	-Accionar independiente de la ayuda del adulto.
	-Control de impulsos agresivos.	-Control de impulsos agresivos.
	-Respuesta positiva a las consignas.	-Respuesta positiva a las consignas.
	-Aceptación de roles y funciones.	-Aceptación de roles y funciones.
	-Valoración de los niveles de destrezas alcanzados.	-Valoración de los niveles de destrezas alcanzados.
Con el Otro y el Docente:	**Con el Otro y el Docente:**	**Con el Otro y el Docente:**
-Tolerancia.	-Tolerancia.	-Tolerancia.
-Respeto por las consignas.	-Respeto por las consignas.	-Respeto por las consignas.
	-Solidaridad.	-Solidaridad.
	-Cooperación.	-Cooperación.

	-Introducción a las reglas y consignas (respeto). -La actividad como medio de comunicación con sus pares. -Aceptación de pautas de relación.	-Introducción a las reglas y consignas (respeto). -La actividad como medio de comunicación con sus pares. -Aceptación de pautas de relación.

Con el Medio: -Responsabilidad en el cuidado de materiales, elementos e instalaciones en la práctica corporal. -Disfrute de las actividades en las diferentes entornos.	**Con el Medio:** -Responsabilidad en el cuidado de materiales, elementos e instalaciones en la práctica corporal. -Disfrute de las actividades en las diferentes entornos. -Cuidado y conservación del entorno.	**Con el Medio:** -Responsabilidad en el cuidado de materiales, elementos e instalaciones en la práctica corporal. -Disfrute de las actividades en las diferentes entornos. -Cuidado y conservación del entorno.

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

NIVEL PRIMARIO
CUALIDADES FÍSICAS
FLEXIBILIDAD

1° CICLO	2° CICLO	3° CICLO
• **Flexibilidad:** ACTIVA (*) - Habilidades Motrices Básicas (desplazamientos, lanzamientos). - Formas jugadas (juego ejercicio). - Gimnasia y atletismo (introducción jugada).	• **Flexibilidad:** ACTIVA (*) - Ejercicios construidos. - Habilidades motrices básicas. - Deportes (introducción a la gimnasia y el atletismo). - Trabajos específicos sobre los grupos musculares afectados (posible acortamiento por la inmovilidad en el aula aspecto preventivo). ▪ Pectorales. ▪ Lumbares. ▪ Isquiotibiales. - Circuit training. - Conciencia del propio cuerpo (ver contendio "Esquema Corporal). - Creatividad en nuevas posibilidades de movimiento.	• **Flexibilidad:** ACTIVA (FNP) Facilitación Neuromuscular Propioceptiva. PASIVA. (*) MIXTA (*) - Ejercicios construidos (con mayor volumen de trabajo). - Habilidades motrices básicas. - Deportes (gimnasia y el atletismo). - Alteraciones posturales: prevención ▪ Lumbares. ▪ Isquiotibiales. ▪ Pectorales. ▪ Psoas ilíaco. - Circuit training. - Conciencia del propio cuerpo (ver contendio "Esquema Corporal). - Creatividad en nuevas posibilidades de movimiento.

(*) NOTA: todas estas definiciones arriba expuestas están explicitadas en el glosario.

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

NIVEL PRIMARIO
CUALIDADES FÍSICAS
VELOCIDAD

NIVEL PRIMARIO		
1° CICLO	**2° CICLO**	**3° CICLO**
• **Velocidad:** Velocidad de movimientos aislados (rapidez) (*) **Tiempo de reacción simple y de movimiento:** - Juegos perceptivos. - Juegos de relevos. - Actividades atléticas (carrera, salto y lanzamiento).	• **Velocidad:** Velocidad de movimientos aislados (rapidez) (*) **Tiempo de reacción simple y de movimiento:** - Juegos perceptivos. - Juegos fisiológicos. - Actividades atléticas (carrera, salto y lanzamiento).	• **Velocidad:** Velocidad de movimientos aislados (rapidez) (*) **Tiempo de reacción simple y de movimiento:** - Juegos pre-deportivos. - Juegos fisiológicos. - Deportes (gimnasia deportiva, atletismo, softbol, etc.).

NOTA: el estímulo desencadenante de las diferentes respuestas motoras debe ser variado (auditivo, visual y táctil), variando también, la posición de partida.

Tiempo de reacción discriminativo y de movimiento: - Juegos dc persecución (anticipación).	**Tiempo de reacción discriminativo y de movimiento:** - Juegos pre-deportivos de conjunto de persecución (anticipación) - Mini deportes	**Tiempo de reacción discriminativo y de movimiento:** - Mini deportes (anticipación).

(*) NOTA: todas estas definiciones arriba expuestas están explicitadas en el glosario.

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

NIVEL PRIMARIO		
1° CICLO	**2° CICLO**	**3° CICLO**
• **Velocidad:** Velocidad de movimientos cíclicos (*) - Juegos de persecución. - Carreras de relevos. - Actividades atléticas (carrera).	• **Velocidad:** Velocidad de movimientos cíclicos (*) - Juegos de persecución. - Juegos fisiológicos. - Carreras de relevos. - Actividades atléticas (carrera). - Juegos pre-deportivos. Minideportes	• **Velocidad:** Velocidad de movimientos cíclicos (*) - Juegos de persecución. - Juegos fisiológicos. - Carreras de relevos. - Actividades atléticas (carrera). - Juegos pre-deportivos(carreras de aproximación, de bases, etc). Minideportes .
NOTA: se debe poner atención en la frecuencia y longitud de la zancada, como así también, en la aceleración y velocidad máxima .		
Velocidad de movimientos acíclicos (*) - Juegos y actividades que promuevan la combinación de diferentes habilidades motoras básicas con y sin elementos, con y sin apoyo de un compañero. - Actividades atléticas.	Velocidad de movimientos acíclicos (*) - Juegos y actividades que promuevan la combinación de diferentes habilidades motoras básicas con y sin elementos, con y sin apoyo de un compañero. - Idem con y sin opositor. - Idem con y sin acción táctica. - Aplicación en los pre-deportes. - Aplicación en los minideportes.	Velocidad de movimientos acíclicos (*) - Juegos y actividades que promuevan la combinación de diferentes habilidades motoras básicas con y sin elementos, con y sin apoyo de un compañero. - Idem con y sin opositor. - Idem con y sin acción táctica específica (introducción). - Aplicación en minideportes (introducción).

(*) NOTA: todas estas definiciones arriba expuestas están explicitadas en el glosario.

CONSEJO PROVINCIAL DE EDUCACIÓN

PROVINCIA DEL NEUQUÉN

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

NIVEL PRIMARIO
CUALIDADES FÍSICAS

RESISTENCIA

NIVEL PRIMARIO		
1° CICLO	**2° CICLO**	**3° CICLO**
• **Resistencia:** (*) Resistencia general aeróbica de base I de corta (3-10 min.). • Juegos: - De persecución (uno contra todos, todos contra uno, por bandos). - De relevos. - En diferentes medios (en el agua y en la naturaleza). - Circuitos de habilidades motoras básicas y destrezas: ▪ Por estaciones. ▪ Coordinativos.	• **Resistencia:** (*) Resistencia general aeróbica de base I de corta (3-10 min.). (*) Resistencia general aeróbica de base I mediana duración (6-10 min.). • Juegos: - De persecución (uno contra todos, todos contra uno, por bandos). - De relevos. - En diferentes medios (en el agua y en la naturaleza). - Circuitos de habilidades motoras básicas y destrezas: ▪ Por estaciones. ▪ Coordinativos. - Técnicas atléticas.	• **Resistencia:** (*) Resistencia general aeróbica de base I de corta (3-10 min.). (*) Resistencia general aeróbica de base I mediana duración (no más de 20 min.). • Juegos: - De persecución (uno contra todos, todos contra uno, por bandos). - De relevos. - En diferentes medios (en el agua y en la naturaleza). - Circuitos de habilidades motoras básicas y destrezas: ▪ Por estaciones. ▪ Coordinativos. - Técnicas atléticas.

- Actividades atléticas.	- Introducción a la metodología del entrenamiento a la resistencia: método natural.	(*) Resistencia de corta duración (anaeróbica aláctica) (menor de 10 seg.) general dinámica. (*) Resistencia de corta duración (menor de 10 seg.) local dinámica. • Juegos: - De persecución (uno contra todos, todos contra uno, por bandos). - De relevos. - En diferentes medios (en el agua y en la naturaleza). - Circuitos de habilidades motoras básicas y destrezas: ▪ Por estaciones. ▪ Coordinativos. - Minideportes. Deportes. - Introducción a la metodologías del entrenamiento de la resistencia: ▪ Método fraccionado intensivo. ▪ Método de juego de velocidades (fartlek). ▪ Método natural.

(*) NOTA: todas estas definiciones arriba expuestas están explicitadas en el glosario.

- Con aparatos (cajón). • Trabajos en parejas con el propio peso del cuerpo o con diversos implementos • Juegos.	- En suelo (conejito, potrillo, medialuna, vertical, justed, kip de nuca.). - Con aparatos (cajón). • Trabajos en parejas con el propio peso del cuerpo o con diversos implementos (medicim, bandas elásticas). • Introducción a las técnicas atléticas. • Juegos.	- En suelo (conejito, potrillo, medialuna, vertical, justed, kip de nuca, rondó, flick-flack.). - Con aparatos (cajón). • Trabajos en parejas con el propio peso del cuerpo o con diversos implementos (medicim, bandas elásticas, cirucuit-training). • Introducción a las técnicas atléticas. • Juegos. (*) Fuerza explosiva. • Trabajo sobre la fuerza explosiva - Multisaltos, saltos

(*) NOTA: todas estas definiciones arriba expuestas están explicitadas en el glosario.

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

NIVEL PRIMARIO
CUALIDADES FÍSICAS

FUERZA

NIVEL PRIMARIO		
1° CICLO	2° CICLO	3° CICLO
• **Fuerza:** (*) fuerza resistencia y rápida (coordinación intra e intermuscular). • Habilidades motoras básicas: exploración de: - Lanzamientos. - Saltos (en profundidad, en longitud, en largo, con un pie, con ambos pies, rebotes). - Tracción – empuje. - Suspensión - balanceo. - Trepar. - Apoyos. • Trabajos utilizando la gimnasia deportiva (iniciación): - En suelo (conejito, potrillo, medialuna).	• **Fuerza:** (*) fuerza resistencia y rápida (coordinación intra e intermuscular). • Habilidades motoras básicas: ejercitación de - Lanzamientos. - Saltos (en profundidad, en longitud, en largo, con un pie, con ambos pies, rebotes). - Tracción – empuje. - Suspensión - balanceo. - Trepar. - Apoyos. • Trabajos utilizando la gimnasia deportiva (iniciación):	• **Fuerza:** (*) fuerza resistencia y rápida (coordinación intra e intermuscular). • Habilidades motoras básicas: ejercitación de - Lanzamientos. - Saltos (en profundidad, en longitud, en largo, con un pie, con ambos pies, rebotes). - Tracción – empuje. - Suspensión - balanceo. - Trepar. - Apoyos. • Trabajos utilizando la gimnasia deportiva (iniciación):

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

NIVEL PRIMARIO

ESTRUCTURACIÓN PERCEPTIVA

1° CICLO	2° CICLO	3° CICLO
A *Estructuración del Esquema Corporal*	A *Estructuración del Esquema Corporal*	A *Reestructuración del Esquema Corporal(*)*
Nociones de propio cuerpo • **Conciencia global del cuerpo:** - Agrupamiento. - Extensión. - Equilibrio estático. - Equilibrio dinámico. - Alternancia dinámica de posiciones. - Simetría corporal (forma y tamaño, tamaño y peso, dibujo del cuerpo). - Orientación espacial del cuerpo. - • **Conciencia segmentaria:** - Posturas (diferentes posiciones): control y dominio - Movimiento de los diferentes segmentos. - Diferentes partes del cuerpo: identificación - Miembros superiores: conciencia - Movilidad del eje corporal en el suelo: conciencia	**Afianzamiento del esquema corporal** • **Conciencia del cuerpo:** - Agrupamiento. - Extensión. - Equilibrio estático. - Equilibrio dinámico. - Alternancia dinámica de posiciones. - Simetría corporal (forma y tamaño, tamaño y peso, dibujo del cuerpo). - Orientación espacial del cuerpo. • **Dominio postural** (diferentes posiciones): - Alineación postural. - Ejercicios inconvenientes y convenientes. - Posturas: corrección - Movimiento de los diferentes segmentos. - Miembro superior: dominio - Movilidad del eje corporal en el suelo: dominio	**Afianzamiento del esquema corporal** • **Conciencia del cuerpo:** - Agrupamiento. - Extensión. - Equilibrio estático. - Equilibrio dinámico. - Alternancia dinámica de posiciones. - Simetría corporal (forma y tamaño, tamaño y peso, dibujo del cuerpo). - Orientación espacial del cuerpo. • **Dominio postural** (diferentes posiciones): - Alineación postural. - Ejercicios inconvenientes y convenientes. - Posturas: corrección - Movimiento de los diferentes segmentos. - Miembro superior: dominio - Movilidad del eje corporal en el suelo: dominio

- Movilidad del eje corporal en posición de pie: conciencia - Movilidad de la cintura escapular: conciencia - Movilidad de la pelvis y de su equilibrio sobre los miembros inferiores: conciencia	Movilidad del eje corporal en posición de pie: dominio - Movilidad de la cintura escapular: dominio - Movilidad de la pelvis y de su equilibrio sobre los miembros inferiores: dominio	- Movilidad del eje corporal en posición de pie: dominio - Movilidad de la cintura escapular: dominio - Movilidad de la pelvis y de su equilibrio sobre los miembros inferiores: dominio
• **Lateralidad:** - Predominancia lateral. - Predominancia del lado diestro o zurdo. - Ambidiestrismo. - Lateralidad cruzada e invertida - Reconocimiento de la izquierda y derecha del propio cuerpo.	• **Lateralidad:** - Predominancia lateral. - Predominancia del lado diestro o zurdo. - Ambidiestrismo. - Lateralidad cruzada e invertida	• **Lateralidad:** - Predominancia lateral. - Predominancia del lado diestro o zurdo. - Ambidiestrismo. - Lateralidad cruzada e invertida
Utilización de la coordinación óculo- manual, coordinación dinámica general, lanzamiento para los miembros superiores y desplazamiento con obstáculos para los inferiores.	Utilización de la coordinación óculo-manual, coordinación dinámica general, lanzamiento para los miembros superiores y desplazamiento con obstáculos para los inferiores.	Utilización de la coordinación óculo manual, coordinación dinámica general, lanzamiento para los miembros superiores y desplazamiento con obstáculos para los inferiores.
• **Sensaciones referidas al propio cuerpo discriminación:** - Sensaciones (táctil, visual, gustativa, olfativa, auditiva, sinestesia): identificación - Tensión, relajación: ▪ Conciencia segmentaria: de los miembros en decúbito (dorsal – ventral – lateral) sobre el suelo asociadas a la relajación (sin y con	• **Sensaciones referidas al propio cuerpo discriminación:** - Sensaciones (táctil, visual, gustativa, olfativa, auditiva, sinestesia): identificación - Tensión, relajación: ▪ Conciencia segmentaria: de los miembros en decúbito (dorsal – ventral – lateral) sobre el suelo asociadas a la relajación (sin y con	• **Sensaciones referidas al propio cuerpo discriminación:** - Sensaciones (táctil, visual, gustativa, olfativa, auditiva, sinestesia): identificación - Tensión, relajación: ▪ Conciencia segmentaria: de los miembros en decúbito (dorsal – ventral – lateral) sobre el suelo asociadas a la relajación (sin y con desplazamientos seguida de

desplazamientos seguida de relajación). ▪ Conciencia de la respiración: a) Tiempos de la respiración: descubrimiento b) Inspiración – espiración. c) Apnea voluntaria breve (control de los movimientos del aire) al término de la inspiración y espiración d) Inspiración nasal : aprendizaje e) Inspiración nasal – espiración bucal: alternancia f) Inspiración nasal – espiración nasal. g) Control respiratorio: iniciación ✓ En forma prolongada. ✓ En forma discontinua. ✓ En forma graduada. ✓ En forma continua con mayor o menor duración e intensidad. - Fortaleza, debilidad. - Habilidad, torpeza. - Rigidez, soltura. - Energía, fatiga. ***B Estructuración del Espacio - Tiempo*** • **Direcciones en el espacio**	desplazamientos seguida de relajación). ▪ Relajación asociada con la respiración. ▪ Conciencia de la respiración: a) Tiempos de la respiración b) Inspiración – espiración. c) Apnea voluntaria breve (control de los movimientos del aire) al término de la inspiración y espiración. d) Inspiración nasal – espiración bucal: alternancia e) Inspiración nasal – espiración nasal: alternancia f) Control respiratorio: ✓ En forma prolongada. ✓ En forma discontinua. ✓ En forma graduada. ✓ En forma continua con mayor o menor duración e intensidad. - Fortaleza, debilidad. - Habilidad, torpeza. - Rigidez, soltura. - Energía, fatiga. ***B Estructuración del Espacio - Tiempo*** • **Direcciones en el espacio**	relajación). ▪ Relajación asociada a la respiración. ▪ Dominio respiratorio: a) Tiempos de la respiración b) Inspiración – espiración. c) Apnea voluntaria breve (control de los movimientos del aire)al término de la inspiración y espiración. d) Inspiración nasal – espiración bucal: alternancia e) Inspiración nasal – espiración nasal: alternancia f) Control respiratorio: ✓ En forma prolongada. ✓ En forma discontinua. ✓ En forma graduada. ✓ En forma continua con mayor o menor duración e intensidad. - Fortaleza, debilidad. - Habilidad, torpeza. - Rigidez, soltura. - Energía, fatiga ***B Estructuración del Espacio - Tiempo*** • **Direcciones en el espacio**

- Ir hacia… - Volver desde… - Ir por entre… - Desplazamientos: direcciones y sentidos - Resolución de situaciones instantáneamente, cambiando de dirección o de sentido. - Desplazamiento: relación con nociones temporales: ▪ Duración ▪ Sucesión. ▪ Ritmo. ▪ Velocidad. ▪ Continuidad. **Nota:** El buen desarrollo del espacio-tiempo da como resultado la adquisición del **"Freno Inhibitorio".** • **Orientación en el espacio;** - Ubicación estática: encima, debajo, sobre o abajo, adelante, detrás. - Movimiento hacia arriba y abajo, adelante y atrás a un lado y al otro, a la izquierda y derecha. - Ubicación dinámica en situaciones de juego respecto a: ▪ La pelota. ▪ Los compañeros.	- Ir hacia… - Volver desde… - Ir por entre… - Desplazamientos: direcciones y sentidos - Resolución de situaciones instantáneamente, cambiando de dirección o de sentido. - Desplazamiento: relación con nociones temporales: ▪ Duración. ▪ Sucesión. ▪ Ritmo. ▪ Velocidad. ▪ Continuidad. **Nota:** El buen desarrollo del espacio-tiempo da como resultado la adquisición del **"Freno Inhibitorio".** • **Orientación en el espacio:** - Ubicación estática: encima, debajo, sobre o abajo, adelante, detrás. - Movimiento hacia arriba y abajo, adelante y atrás a un lado y al otro, a la izquierda y derecha. - Ubicación dinámica en situaciones de juego respecto a: ▪ La pelota. ▪ Los compañeros. ▪ El campo de juego y sus zonas.	- Ir hacia… - Volver desde… - Ir por entre… - Desplazamientos: direcciones y sentidos - Resolución de situaciones instantáneamente, cambiando de dirección o de sentido. - Desplazamiento: relación con nociones temporales: ▪ Duración. ▪ Sucesión. ▪ Ritmo. ▪ Velocidad. ▪ Continuidad. **Nota:** El buen desarrollo del espacio-tiempo da como resultado la adquisición del **"Freno Inhibitorio".** • **Orientación en el espacio:** - Ubicación estática: encima, debajo, sobre o abajo, adelante, detrás. - Movimiento hacia arriba y abajo, adelante y atrás a un lado y al otro, a la izquierda y derecha. - Ubicación dinámica en situaciones de juego respecto a: ▪ La pelota. ▪ Los compañeros. ▪ El campo de juego y sus zonas.

• **Relación con las nociones temporales:** - Antes y después. - Al mismo tiempo, durante. - Presente. • **Situación en el espacio:** - Adentro - afuera: movimientos - Abierto, cerrado: concepto - Superficie. - El espacio tridimensional: situación - Límites, fronteras, entradas y salidas, exterior, interior, alto, bajo, frente, entre, sobre, al revés, grande, pequeño. - Cerca lejos. **Nota:** La orientación en el espacio se trabajará teniendo en cuenta: 1-Cuerpo relación cuerpo. 2-Cuerpo en relación de los objetos. 3-Objetos entre sí ***Estructuración Objetal:*** • **Atributos del objeto:**	• **Relación con las nociones temporales:** - Antes y después. - Al mismo tiempo, durante. - Presente. • **Situación en el espacio:** - Adentro – afuera: movimientos - Abierto, cerrado. - Superficie. - El espacio tridimensional: situación - Límites, fronteras, entradas y salidas, exterior, interior, alto, bajo, frente, entre, sobre, al revés, grande, pequeño. - Cerca lejos. **Nota:** La orientación en el espacio se trabajará teniendo en cuenta: 1-Cuerpo relación cuerpo. 2-Cuerpo en relación de los objetos. 3-Objetos entre sí ***Estructuración Objetal*** • **Atributos del objeto:**	• **Relación con las nociones temporales:** - Antes y después. - Al mismo tiempo, durante. - Presente. • **Situación en el espacio:** - Adentro – afuera: movimientos - Ubicación en el concepto de: abierto, cerrado. - Superficie. - El espacio tridimensional: situación - Límites, fronteras, entradas y salidas, exterior, interior, alto, bajo, frente, entre, sobre, al revés, grande, pequeño. - Cerca lejos. **Nota:** La orientación en el espacio se trabajará teniendo en cuenta: 1-Cuerpo relación cuerpo. 2-Cuerpo en relación de los objetos. 3-Objetos entre sí ***Estructuración Objetal*** • **Atributos del objeto:**

- Peso del objeto. - Constitución del objeto. - Superficie del objeto. - Forma del objeto. - Color del objeto. - Tamaño del objeto. - Funcionalidad del objeto. • **Relaciones entre objetos:** - Cuantificación. - Correspondencia. - Seriación. - Clasificación. **Integración de las nociones Espacio-Tiempo- Objeto**	- Peso del objeto. - Constitución del objeto. - Superficie del objeto. - Forma del objeto. - Color del objeto. - Tamaño del objeto. - Funcionalidad del objeto. • **Relaciones entre objetos:** - Cuantificación. - Correspondencia. - Seriación. - Clasificación. **Estructuración de las nociones Espacio-Tiempo-Objeto**	- Peso del objeto. - Constitución del objeto. - Superficie del objeto. - Forma del objeto. - Color del objeto. - Tamaño del objeto. - Funcionalidad del objeto. • **Relaciones entre objetos:** - Cuantificación. - Correspondencia. - Seriación. - Clasificación. **Estructuración de las nociones Espacio-Tiempo-Objeto:** relacionadas a los fundamentos deportivos. **Nota: (*)** esta etapa de crecimiento se caracteriza por la aceleración de la velocidad de crecimiento donde cambia notablemente su estructura corporal, motivo por el cual, pueden demostrar cierta torpeza en los movimientos segmentarios finos (especialmente los varones). Por estas y otras características (remitirse a etapas evolutivas del documento) es que se vuelve a trabajar sobre los mismos contenidos, complejizando las actividades para reestructurar el esquema corporal adquirido en el 2do. ciclo.

CONSEJO PROVINCIAL DE EDUCACIÓN

PROVINCIA DEL NEUQUÉN

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

NIVEL PRIMARIO
FUTBOL

2° CICLO	3° CICLO
Fundamentos Globales	**Técnica – Táctica Individual Global**
Desplazamientos: - Desplazamientos por el espacio parcial-total, con y sin elementos. - Imitar y reproducir acciones con y sin elementos. - Con cambios de dirección y sentido. - Carreras y saltos. **Lateralidad:** - Ambidextría.. **Esquemas motores combinados:** - Cadena motrices. **Habilidad motriz.** **Dominio general de la pelota con el pie.** **Acostumbramiento y manejo progresivo de la pelota.** **Pase y recepción** **El Pase :** ▪ Con superficie interior del pie. ▪ Con superficie exterior del pie.	**Desplazamientos:** - Con cambios de dirección y sentido. - Carreras y saltos. **Esquemas motores combinados:** - Con mayor velocidad, precisión y distancia **Dominio general de la pelota con el pie, muslo y la cabeza.** **Manejo de la pelota** **Pase y recepción** **El Pase según la superficie de contacto:** ▪ Pase con borde interno. ▪ Pase con borde externo. ▪ Pase con empeine

Recepción ▪ En cuña (con la planta del pie) ▪ Superficie interior del pie. **Remate libre**	▪ A compañeros en movimiento **El pase según la distancia:** ▪ Corto. ▪ Medio. ▪ Largo. **El pase según la altura:** ▪ Raso. ▪ Medio. ▪ Alto. **El pase según la dirección:** ▪ Adelante. ▪ Atrás. ▪ Horizontal. ▪ Diagonal. **Recepción según superficie de contacto:** superficie interior del pie, superficie exterior del pie, empeine, punta, taco, planta (en cuña), muslo, abdomen, cabeza, pecho (amortiguamiento). **Remate** - Empeine total. - Empeine exterior. - Empeine interior. Sobrepique (entre pique) Volea.

Golpe de cabeza: - **Cabeceo frontal** ▪ Parado. ▪ Con salto. **Conducción libre del balón**	**Golpe de cabeza:** - **Cabeceo con ambos perfiles (parietales)** ▪ Desplazamientos en todas las direcciones. ▪ Ofensivo (remate de cabeza). ▪ Defensivo. **Conducción y dribling (con y sin oposición)** - Borde interno. - Borde externo. - Empeine. - Planta del pie. - Alternado. - En linea recta - En zig-zag (con y sin obstaculos) **El arquero:** - Posición preparatoria. - Ubicación del arquero. - Recepción: ▪ Recepción de pelotas rasantes. ▪ Recepción a media altura. ▪ Recepción de las pelotas altas. ▪ Despeje de puños. ▪ Desvío dc la pelota. ▪ La estirada-volada. **Aspectos reglamentarios**

Encuentros	- Arquero - Defensas. - Medios. - Delanteros. **En todos los casos vivenciar:** - Izquierdo - derecho del terreno. **Encuentros.**

Aspectos reglamentarios básicos	Reglamento adaptado:
Reglas básicas adaptadas a cada edad - Saque: ▪ Iniciación del juego y luego de un gol. ▪ Lateral. ▪ Meta. - Tiro: ▪ Libre.Esquina. ▪ Penal. - Falta e incorrecciones: ▪ No empujar. ▪ No golpear. ▪ Respeto por los demás.	- Tiro libre directo o indirecto. - Tiro penal. - Cambios. **Las reglas que no se cobran son :** - Posición adelantada. - Pases hacia el arquero. - Sanciones disciplinarias: ▪ Tarjeta amarilla: amonestación. ▪ Tarjeta roja: expulsión.
Juego • Juegos aplicativos. • Juegos reducidos: 1 vs 1; 2 vs 2; 3 vs 3; 4 vs 4. **Objetivos básicos del juego:** -Marcar goles y evitarlos. -Socialización por medio de juegos por bandos, por grupos. -Reconocer ataque (posición de la pelota). -Reconocer defensa (no posesión de la pelota).	**Juego** • Juegos reducidos: 5 vs 5; 6 vs 6; 7 vs 7; 8 vs 8. **Objetivos básicos del juego:** -Situación táctica: Marcación individual -Principios defensivo y ofensivos -Indicaciones básicas por puestos -Rotación obligatoria por todos los puestos **Ubicación:**

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

NIVEL PRIMARIO
HANDBALL

2° CICLO	3° CICLO
Fundamentos Globales **Coordinación Dinámica General** • **Desplazamientos sin pelota:** ▪ Adelante ▪ Atrás ▪ Laterales ▪ Diagonales ▪ Curvilíneos - Saltos: en toda su variedad, diferentes impulsos y direcciones. - Detenciones.	**Nota:** los siguientes contenidos se complejizarán de acuerdo con los conocimientos previos adquiridos por los alumnos. **Técnica – Táctica Individual Global** **Coordinación Dinámica General** **Desplazamientos sin pelota:** ▪ Adelante ▪ Atrás ▪ Laterales ▪ Diagonales ▪ Curvilíneos - Saltos: en toda su variedad, diferentes impulsos y direcciones. - Detenciones.

- Posturas. - Agilidad gimnástica: giros, apoyos, equilibrio en inversión, combinaciones. - Combinaciones de desplazamientos.	- Posturas. - Agilidad gimnástica: giros, apoyos, equilibrio en inversión, combinaciones. - Combinaciones de desplazamientos. - Ritmo de tres tiempos.
Coordinación Viso motora (Oculo Manual)	**Coordinación Viso motora (Oculo Manual)**
- Adaptación con el elemento. - Lanzamiento de todo tipo: estático con una y otra mano variando las distancias y pelotas. - Golpes a la pelota de todo tipo. - Combinaciones. - Manejo de móviles de todas las formas posibles. - Presiones, tracciones, quite del elemento. - Todo tipo de recepciones.	- Adaptación con el elemento. - Lanzamiento de todo tipo: estático con una y otra mano variando las distancias y pelotas. - Lanzamiento con un pie fijo: sobre un hombro, bajo mano, de espalda bajo mano, sobre un hombro lateral, penal. - Lanzamiento con salto y desplazamiento: suspendido en longitud y en alto, saltar – recibir – lanzar, saltar y golpear, con parábola. - Utilizando mano hábil y no hábil y diferentes pelotas. - Golpes a la pelota de todo tipo. - Combinaciones. - Manejo de móviles de todas las formas posibles. - Presiones, tracciones, quite del elemento. - Todo tipo de recepciones, variando distancias y pelotas. - Atrapar, recoger, transportar, picar de todas las formas posibles.

- Atrapar, recoger, transportar, picar de todas las formas posibles. - Dribling: alto, medio, bajo, con mano hábil y no hábil, con y sin obstáculo. - Pase y Recepción: directo, indirecto, dinámico, con desplazamiento, con una y otra mano, variando desplazamientos y direcciones.	- Dribling: alto, medio, bajo, con mano hábil y no hábil, con y sin obstáculo. Con una mano, alternando manos, bajos, largos, en zig-zag, detención. - Pase y Recepción: directo, indirecto, dinámico, con desplazamiento, con una y otra mano, variando desplazamientos direcciones y distancias. - Pases con una mano: sobre el hombro, de revés, bajo mano, suspendido. Con dos manos: sobre cabeza. - Recepciones: a distintas alturas y distancias. - Bloqueo: de frente, de costado, con desplazamiento lateral, de piernas.
Estructuración Espacio Tiempo - Terreno de juego: reconocimiento - Espacios libres: reconocimiento - Trayectorias: apreciación. - Distancias: apreciación. - Velocidades y direcciones: apreciación. - Ritmos: tiempos fuertes y débiles. - Espacio: orientación. - Objetos en el espacio: orientación y localización.	**Estructuración Espacio Tiempo** - Terreno de juego: reconocimiento - Espacios libres: reconocimiento - Trayectorias: apreciación. - Distancias: apreciación. - Velocidades y direcciones: apreciaciones. - Ritmos: tiempos fuertes y débiles. - Espacio: orientación. - Objetos en el espacio: orientación y localización.

Estructuración del Espacio en Acción: - Espacios libres: observación y localización. - Eludir y engañar: observación de compañeros en movimiento: en simetría y asimetría. - Movimientos y acciones en función de los mismos. - Espacios: amplios, reducidos, compartidos, con límites, y sub-límites, con obstáculos a distintas alturas. - Manipulación de objetos en el espacio. - Desplazamientos alternativos o simultáneos en el tiempo. - Desplazamientos en función de móviles y o compañeros. - Habilidades básicas. - Habilidades gimnásticas en el espacio. **Mecanismo Perceptivo** Mensajes sensoriales: Reconocer, decodificar, interpretar integrar estímulos. - Percepción de la situación. - Solución mental (selección de respuesta). - Solución motriz (ejecución de la respuesta). - Registro de información (memoria motora).	Estructuración del Espacio en Acción: - Espacios libres: observación y localización. - Eludir y engañar: observación de compañeros en movimiento: en simetría y asimetría. - Movimientos y acciones en función de los mismos. - Espacios: amplios, reducidos, compartidos, con límites, y sub límites, con obstáculos a distintas alturas. - Manipulación de objetos en el espacio. - Desplazamientos alternativos o simultáneos en el tiempo. - Desplazamientos en función de móviles y o compañeros. - Habilidades básicas. - Habilidades gimnásticas en el espacio. **Mecanismo Perceptivo** Mensajes sensoriales: Reconocer, decodificar, interpretar integrar estímulos. - Percepción de la situación. - Solución mental (selección de respuesta). - Solución motriz (ejecución de la respuesta). - Registro de información (memoria motora).

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

Equilibrio Dinámico Ajuste corporal, reequilibración. - Actitud de defensa y ataque. - Desplazamientos globales en defensa y ataque. - Pases y recepciones. - Desmarcación y marcación con oponentes.	**Equilibrio Dinámico** Ajuste corporal, reequilibración. - Actitud de defensa y ataque. - Desplazamientos globales en defensa y ataque. - Pases y recepciones. - Desmarcación y marcación con oponente **Defensa** a) Recuperación de la pelota. b) Primera acción atacante. **Intercepción de la pelota:** a) Colocación en la línea de pase. **Evitar el ataque:** a) Evitar el avance del jugador contrario sin pelota. b) Evitar el avance del jugador contrario con pelota. c) Evitar el pase. d) Evitar la recepción. e) Evitar el lanzamiento. f) Dificultar las acciones técnicas de los jugadores atacantes.

	Marcación: Personal. Sistema de defensa. **Arquero:** acción ante distintos tipos de lanzamientos y situaciones de juego. **Ataque** **Jugador sin pelota:** a) Compañero con pelota: ayuda, apoyo, asistencia. b) Espacios libres: ocupar y actuar en aquellos espacios útiles que se producen en el juego. c) Arco contrario: avance. d) Posiciones en el ataque. e) Desmarcarse. f) Fintear g) Ampliación de espacios. h) Reducción de espacios. i) Pedir la pelota. j) Recepción. k) Dirigir el juego. l) Esperar. **Jugador con pelota:** a) Progresar al arco. b) Pase al jugador mejor situado.

Nota: Con el juego se darán en forma simultánea y progresiva los contenidos anteriores. **Juegos** a) Juegos Aplicativos. b) Juego de Cooperación. c) Juego de Fundamentación. d) Juegos Reglados. e) Juegos Predeportivos: el castillo, la torre, los diez pases, aro móvil, delegado, etc. **Juegos Reducidos** a) 2 vs 1 ; 2 vs 2 ; 2 vs 3 ; 3 vs 3 ; etc.	c) Observación de zonas vacías. d) Superación del defensor. e) Fintear f) Ampliar espacios: recibir y pasar en carrera: distintos tipos de recepción y pases, recibir y lanzar en carrera, pasar con oposición próxima, pasar al compañero desmarcado, lanzar en salto a distintas zonas del arco. g) Dribling en carrera: dominio. h) Elegir pasar o lanzar. i) Superar al defensor: con pelota, sin pelota, distintos momentos y espacios, orientación al arco, proteger la pelota. **Nota:** Con el juego se darán en forma simultánea y progresiva los contenidos anteriores. **Juegos** a) Juegos Aplicativos. b) Juego de Cooperación. c) Juego de Fundamentación. d) Juegos Reglados. e) Juegos Predeportivos: el castillo, la torre, los diez pases, aro móvil, delegado, etc. **Juegos Reducidos** a) 2 vs 1 ; 2 vs 2 ; 2 vs 3 ; 3 vs 3 ; etc. (aplicando los nuevos fundamentos aprendidos). b) Pase y recepción.

b) Pase y recepción. c) Desplazamientos. d) Marcación. e) Desmarcar. f) Contenidos de técnicas y tácticas. g) Elaboración de distintas estrategias de resolución de problemas. h) Lanzamientos planos de oposición: un plano de oposición contra el arquero, dos planos de oposición contra el arquero y el defensor directo. i) **Reglamento Simplificado:** Ejemplo: a) La regla de la falta (contacto físico) b) La regla del doble dribling. c) La regla de los pasos. d) La regla del tiempo. e) La regla del arco. **Juego de Mini-handall (5 vs. 5)**	c) Desplazamientos. d) Marcación. e) Desmarcar. f) Contenidos de técnicas y tácticas. g) Elaboración de distintas estrategias de resolución de problemas. h) Lanzamientos planos de oposición: un plano de oposición contra el arquero, dos planos de oposición contra el arquero y el defensor directo. **Reglamento Simplificado:** Ejemplo: a) La regla de la falta (contacto físico) b) La regla del doble dribling. c) La regla de los pasos. d) La regla del tiempo. e) La regla del arco. **Juego de Mini-handball (5 vs. 5)** Reglamento: Aplicación. **Encuentros.**

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

NIVEL PRIMARIO
JUEGO

1° CICLO	2° CICLO	3° CICLO
Juego Individual o en Grupo Reducido • Juego Exploratorio. • Juego Tarea: - Habilidades motoras: ejercitación. - Estimulación sensoperceptiva (nociones sensoriales). **Juegos Grupales.** • Juegos Masivos: - Todos contra todos. - Uno contra todos. - Todos contra uno. - Mitad contra mitad. • Juegos grupales con formaciones y/o refugios: - Formaciones fijas y desplazamientos determinados. - Formación en ronda. - Formación en fila. - Formación damero. - En hileras. - Enfrentados. • Juegos de relevos:	**Juego Individual o en Grupo Reducido.** • Juego Exploratorio. • Juego Tarea: - Habilidades motoras: ejercitación - Estimulación sensoperceptiva (nociones sensoriales). **Juegos Grupales.** • Juegos Masivos: - Todos contra todos. - Uno contra todos. - Todos contra uno. - Mitad contra mitad. • Juegos grupales con formaciones y/o refugios: - Formaciones fijas y desplazamientos determinados. - Formación en ronda. - Formación en fila. - Formación damero. - En hileras. - Enfrentados. • Juegos de relevos:	**Juego Individual o en Grupo Reducido.** • Juego Exploratorio. • Juego Tarea: - Habilidades motoras: ejercitación - Estimulación sensoperceptiva (nociones sensoriales). **Juegos Grupales.** • Juegos Masivos: - Todos contra todos. - Uno contra todos. - Todos contra uno. - Mitad contra mitad. • Juegos grupales con formaciones y/o refugios: - Formaciones fijas y desplazamientos determinados. - Formación en ronda. - Formación en fila. - Formación damero. - En hileras. - Enfrentados. • Juegos de relevos:

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

- De relevos simples: ✓ Ida y vuelta. ✓ Ida y relevo enfrente. - Relevos en círculo. - Relevos en cuadrado. - Relevos en cruz. • Juegos de competencia por grupos con formaciones: - En filas, hileras, rondas. • Juegos de persecución y captura al otro bando: - Un bando contra otro con refugios. - Pasaje de barreras y esquive de adversarios. • Juegos con bandos enfrentados sin contacto personal (con elementos): - Eliminación a bando adversario: zonas linderas, neutral, múltiples. - Suma de puntos. • Juegos con bandos enfrentados en contacto personal: - Eliminación de adversarios lanzándoles pelotas. - Pases entre compañeros. - Puntería a blancos.	- De relevos simples: ✓ Ida y vuelta. ✓ Ida y relevo enfrente. - Relevos en círculo. - Relevos en cuadrado. - Relevos en cruz. • Juegos de competencia por grupos con formaciones: - En filas, hileras, rondas. • Juegos de persecución y captura al otro bando: - Un bando contra otro con refugios. - Pasaje de barreras y esquive de adversarios. • Juegos con bandos enfrentados sin contacto personal (con elementos): - Eliminación a bando adversario: zonas linderas, neutral, múltiples. - Suma de puntos. • Juegos con bandos enfrentados en contacto personal: - Eliminación de adversarios lanzándoles pelotas. - Pases entre compañeros. - Puntería a blancos.	- De relevos simples: ✓ Ida y vuelta. ✓ Ida y relevo enfrente. - Relevos en círculo. - Relevos en cuadrado. - Relevos en cruz. • Juegos de competencia por grupos con formaciones: - En filas, hileras, rondas. • Juegos de persecución y captura al otro bando: - Un bando contra otro con refugios. - Pasaje de barreras y esquive de adversarios. • Juegos con bandos enfrentados sin contacto personal (con elementos): - Eliminación a bando adversario: zonas linderas, neutral, múltiples. - Suma de puntos. • Juegos con bandos enfrentados en contacto personal: - Eliminación de adversarios lanzándoles pelotas. - Pases entre compañeros. - Puntería a blancos.

• Grandes juegos: - Juegos diurnos y nocturnos. - Kermés. - Juegos rotativos. • Juegos fisiológicos: - De velocidad, resistencia, fuerza, lanzar, correr, transportar, saltar, patear, arrojar. • Juegos de acción y reacción. • Juegos de habilidad y destreza. • Juegos de ingenio. • Juegos de mímica. • Juegos de ejercicio de la voluntad. • Juegos de ejercicio de los sentidos. • Juegos de azar. • Juegos simbólicos.	• Grandes juegos: - Juegos diurnos y nocturnos. - Kermés. - Juegos rotativos. • Juegos fisiológicos: - De velocidad, resistencia, fuerza, lanzar, correr, transportar, saltar, patear, arrojar. • Juegos de acción y reacción. • Juegos de habilidad y destreza. • Juegos de ingenio. • Juegos de mímica. • Juegos de ejercicio de la voluntad. • Juegos de ejercicio de los sentidos. • Juegos de azar. • Juegos simbólicos.	• Grandes juegos: - Juegos diurnos y nocturnos. - Kermés. - Juegos rotativos. • Juegos fisiológicos: - De velocidad, resistencia, fuerza, lanzar, correr, transportar, saltar, patear, arrojar. • Juegos de acción y reacción. • Juegos de habilidad y destreza. • Juegos de ingenio. • Juegos de mímica. • Juegos de ejercicio de la voluntad. • Juegos de ejercicio de los sentidos. • Juegos de azar. • Juegos simbólicos.

• Juegos perceptivos.	• Juegos perceptivos.	• Juegos perceptivos.
• Juegos glósicos: del lenguaje, comunicación.	• Juegos glósicos: del lenguaje, comunicación.	• Juegos glósicos: del lenguaje, comunicación.
• Juegos cooperativos.	• Juegos cooperativos.	• Juegos cooperativos.
• Juegos de ritmos.	• Juegos de ritmos.	• Juegos de ritmos.
• Juegos de ficción: - Juegos de roles. - Cambios de roles.	• Juegos de ficción: - Juegos de roles. - Cambios de roles.	• Juegos de ficción: - Juegos de roles. - Cambios de roles.
• Juegos con reglas simples.	• Juegos reglados.	• Juegos reglados.
• Juegos de creatividad.	• Juegos de creatividad.	• Juegos de creatividad
• Juegos de dramatización y teatro.	• Juegos de dramatización y teatro.	• Juegos de dramatización y teatro.
• Juegos de disfraz.	• Juegos de disfraz.	• Juegos de disfraz.
• Juegos de imitación.	• Juegos de imitación.	• Juegos de imitación.
• Juegos de construcción- creativos.	• Juegos de construcción- creativos.	• Juegos de construcción- creativos.

• Juegos de ensoñación, tranquilidad, seguridad, de identificación.	• Juegos de ensoñación, tranquilidad, seguridad, de identificación.	• Juegos de ensoñación, tranquilidad, seguridad, de identificación.
• Juegos estéticos: composiciones naturales.	• Juegos estéticos: composiciones naturales.	• Juegos estéticos: composiciones naturales.
• Juegos musicales, danzados.	• Juegos musicales, danzados.	• Juegos musicales, danzados.
• Juegos tradicionales: manchas, rayuelas, escondida, rondas.	• Juegos tradicionales: manchas, rayuelas, escondida, rondas.	• Juegos tradicionales: manchas, rayuelas, escondida, rondas.
• Juegos en el campo de las matemáticas, ciencias, lengua, interdisciplinarios.	• Juegos en el campo de las matemáticas, ciencias, lengua, interdisciplinarios.	• Juegos en el campo de las matemáticas, ciencias, lengua, interdisciplinarios.
	• Juegos de fundamentación deportivas (predeportivos, elementos básicos de los Mini Deportes): - Campo de juego: dimensiones, forma, áreas, líneas, arcos.	• Juegos de fundamentación deportivas (elementos básicos de los Mini Deportes): - Campo de juego: dimensiones, forma, áreas, líneas, arcos.
	- Ubicación posicional elemental en ataque y defensa. - Acciones para convertir tantos o evitarlos. - Descubrimiento de las dificultades técnicas y tácticas. - Cooperación con los compañeros.	- Ubicación posicional elemental en ataque y defensa. - Acciones para convertir tantos o evitarlos. - Descubrimiento de las dificultades técnicas y tácticas. - Cooperación con los compañeros.

Palín: de reglas simples.	- Reglas mínimas. • Juegos aplicativos (práctica de un patrón de destreza o conocimientos aprendidos). • Mini-deportes o deportes reducidos (aplicación del reglamento). Adaptación de: - Campo de juego e implementos. - Altura, tamaño de arcos, aros, cestos, etc. Palín: de reglas simples.	- Reglas mínimas. • Juegos aplicativos (práctica de un patrón de destreza o conocimientos aprendidos). • Mini-deportes o deportes reducidos (aplicación del reglamento). Adaptación de: - Campo de juego e implementos. - Altura, tamaño de arcos, aros, cestos, etc. Palín: reglamento, cantidad de jugadores, dimensiones del campo, nombre del implemento, construcción de elementos, ambientación, pase-pase y recepción, dominio de huiño o wiño.
Nota: los juegos además de la clasificación citada podemos dividirlos según: • Su organización: individuales, pequeños grupos, grandes grupos. • Según la energía desarrollada: juegos activos, moderadamente activos, poco movimiento. • Según el momento de la clase: de iniciación, desarrollo psicomotor, predeportivos, calmantes. • Según el lugar: en el patio, de gimnasio, de aula, , de espacios verdes, de ciudad, bosque, playa, campo,	**Nota:** los juegos además de la clasificación citada podemos dividirlos según: • Su organización: individuales, pequeños grupos, grandes grupos. • Según la energía desarrollada: juegos activos, moderadamente activos, poco movimiento. • Según el momento de la clase: de iniciación, desarrollo psicomotor, predeportivos, calmantes. • Según el lugar: en el patio, de gimnasio, de aula, , de espacios verdes, de ciudad, bosque, playa, campo, nieve, etc.	**Nota:** los juegos además de la clasificación citada podemos dividirlos según: • Su organización: individuales, pequeños grupos, grandes grupos. • Según la energía desarrollada: juegos activos, moderadamente activos, poco movimiento. • Según el momento de la clase: de iniciación, desarrollo psicomotor, predeportivos, calmantes. • Según el lugar: en el patio, de gimnasio, de aula, , de espacios verdes, de ciudad, bosque, playa, campo, nieve, etc.

nieve, etc. • Según el material: material de gimnasio, materiales varios, no convencionales. • Según el grado de autoridad: impuestos, propuestos, creados, dirigidos, orientados, libres. • Según el grado de participación: cooperativos, competitivos, participativos. Según el grado de intervención: eliminación progresiva, participación local, intervención parcial determinada, intervención libre indeterminada. **Encuentros.**	• Según el material: material de gimnasio, materiales varios, no convencionales. • Según el grado de autoridad: impuestos, propuestos, creados, dirigidos, orientados, libres. • Según el grado de participación: cooperativos, competitivos, participativos. Según el grado de intervención: eliminación progresiva, participación local, intervención parcial determinada, intervención libre indeterminada. **Encuentros.**	• Según el material: material de gimnasio, materiales varios, no convencionales. • Según el grado de autoridad: impuestos, propuestos, creados, dirigidos, orientados, libres. • Según el grado de participación: cooperativos, competitivos, participativos. Según el grado de intervención: eliminación progresiva, participación local, intervención parcial determinada, intervención libre indeterminada. **Encuentros.**

CONSEJO PROVINCIAL DE EDUCACIÓN

PROVINCIA DEL NEUQUÉN

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

NIVEL PRIMARIO
SOCIO AFECTIVO

1°-2°-3° CICLO				
En relación con uno mismo	**En relación con los otros**	**En relación al medio ambiente**	**En relación al conocimiento**	**En relación al espíritu lúdico**
• Respeto por si mismo. • Afán de superación. • Valoración del esfuerzo individual y por los desafíos con compromiso corporal. • Disposición a la creatividad e inventiva. • Interés por la eficiencia motriz. • Reflexibidad sobre las propias actuaciones. • Autocontrol, tolerancia, autodominio, autoestima. • Valoración, respeto y cuidado del propio cuerpo.	• Construcción de pautas de convivencia, normas, hábitos. • Respeto por las diferencias. • Respeto por los demás. • Cooperación, solidaridad. • Respeto por los límites ajenos. • Respeto por el esfuerzo grupal. • Aceptación de reglas de juego. • Participación grupal y social. • Trabajo cooperativo, compañerismo, pertenencia al grupo.	• Cuidado del material e instalaciones. • Cuidado y preservación del medio natural. • Espíritu de aventura. • Prudencia. • Decisión. • Conocimiento y respeto de: señalizaciones e información general sobre límites donde pueden moverse y quienes son las personas especializadas del lugar (guarda parques, guías, patrulleros, instructores, etc.). • Conocimiento de límites y	• Cuidado y prevención en el medio acuático. • Espíritu de investigación. • Valoración estética. • Deporte y salud: beneficios y perjuicios de la práctica deportiva. Higiene, prevenciones, cuidados y seguridad, reglas de cada deporte, sus particularidades y diferenciación con los demás. • Los cambios corporales en la actividad física: frecuencia cardiaca y respiratoria, temperatura y fatiga. • Inconvenientes posturales y	• Elección, organización de juegos. • Actitud de buen jugador. • Disposición para jugar • Disposición para jugar con otros. • Disposición para acordar reglas y aceptarlas. • Disposición para respetar reglas. • Tolerancia y serenidad en la victoria y la derrota. • Espontaneidad y deshinibición.

• Actitud de la importancia de la Educación Física para una vida sana. • Disposición para jugar con otros. • Disposición para respetar reglas de juego. • Responsabilidad, adaptación. • Apreciación de límites y acuerdos grupales. • Respeto de períodos de esfuerzo y descanso. • Disfrute de las actividades. • Planificación, organización y orden. • Hábito de escuchar. • Hábitos de higiene y salud del	• Colaboración para realizar actividades comunes. • Respeto por el cuerpo de los demás, espacio y objetos. • Posibilidades motrices de sus compañeros. • Pautas de relación, atención generalizada de las consignas. • Reconocimiento de los límites propios y ajenos.	puntos de referencias: señales, de orientación.	ejercicios incorrectos. • Grupos musculares, articulaciones y movimiento. • El medio ambiente: la tierra, el sol, el aire, el agua, fuentes de vida. • Características del medio ambiente. Paisaje clima. • Medio ambiente: rural y urbano. • Técnicas de seguridad: actividades propias de vida en la naturaleza. • Conocimiento de la lógica de los deportes practicados, dominar sus principios tácticos estratégicos y de modo general las técnicas básicas.	

propio cuerpo: -Hidratación, vestimenta, protección a fuentes de calor y frío, respiración: mantener libre las fosas nasales. • Hábitos de seguridad: respeto de consignas, mantenerse en grupo, identificación de lugares peligrosos, etc. • Actitud frente a la derrota: saber ganar, saber perder. • Participación activa, creativa de los juegos. • Disfrute de los juegos.			• Diferenciación de las desigualdades y similitudes entre los deportes abiertos y cerrados, individuales y de conjunto en cuanto a las exigencias motoras, físicas, psíquicas, perceptivas, relacionales y sociales que suponen y a los beneficios y perjuicios que su práctica implica para su salud.	

CONSEJO PROVINCIAL DE EDUCACIÓN

PROVINCIA DEL NEUQUÉN

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

NIVEL PRIMARIO
ATLETISMO

PRIMER CICLO	2° CICLO	3° CICLO
Juegos de Carreras	**Juegos de Carreras**	**Juegos de Carreras**
• Juegos de Velocidad: - Competición en grupos. - Relevos con vallas. - Cambios de puestos. - Recorridos con obstáculos.	• Juegos de Velocidad: - Competición en grupos. - Relevos con vallas. - Cambios de puestos. - Recorridos con obstáculos.	• Juegos de Velocidad: - Competición en grupos. - Relevos con vallas. - Cambios de puestos. - Recorridos con obstáculos.
• Juego de Capacidad de Reacción: - Cambios de puestos. - Persecución del compañero.	• Juego de Capacidad de Reacción: - Cambios de puestos. - Persecución del compañero.	• Juego de Capacidad de Reacción: - Cambios de puestos. - Persecución del compañero.
• Juegos de Adaptación: - Carreras con vallas en grupos. - Relevos con vallas u obstáculos en grupo. - Transportando objetos.	• Juegos de Adaptación: - Carreras con vallas en grupos. - Relevos con vallas u obstáculos en grupo. - Transportando objetos.	• Juegos de Adaptación: - Carreras con vallas en grupos. - Relevos con vallas u obstáculos en grupo. - Transportando objetos.
•Juegos de Fuerza Resistencia: - Relevos con obstáculos.	•Juegos de Fuerza Resistencia: - Relevos con obstáculos.	•Juegos de Fuerza Resistencia: - Relevos con obstáculos.

- Transportando objetos. - Saltando compañeros. •Juegos con Pelotas: •Actividades en Circuito **Pasos Metodológicos para la iniciación de las actividades Atléticas:** • **Carrera**	- Transportando objetos. - Saltando compañeros. •Juegos con Pelotas: •Actividades en Circuito **Pasos Metodológicos para la enseñanza de las técnicas Atléticas: en forma global.** • **Carrera** (clasificación) - Con obstáculos. - Según las distancias. - Velocidad (40 Mts. Mujeres – 60 Mts. Varones) • **Mecánica de la carrera** - Mecánica de ejecución del paso. - Ritmo. - Posición del atleta, atento a la voz de partida. - Salida: colocación del alumno y salida propiamente dicha. - Pasos iniciales. - Zancada.	- Transportando objetos. - Saltando compañeros. •Juegos con Pelotas: • Juegos de Fuerza Adaptación •Actividades en Circuito **Pasos Metodológicos para la enseñanza de las técnicas Atléticas:** • **Carrera** (clasificación) - Con obstáculos. - Según las distancias. - Velocidad (60 Mts. Mujeres – 80 Mts Varones) • **Mecánica de la carrera** - Mecánica de ejecución del paso. - Ritmo. - Posición del atleta, atento a la voz de partida. - Salida: colocación del alumno y salida propiamente dicha. - Pasos iniciales. - Zancada.

	- Llegada.	- Llegada.
• **Carrera de relevos**	• **Carrera de Postas** 4 x 40 y 4 x 60. - Toma del testimonio. - En la partida. - Pase del testimonio. - Recepción del testimonio.	• **Carrera de Postas** 4 x 60 y 4 x 80. - Toma del testimonio. - En la partida. - Pase del testimonio. - Recepción del testimonio.
• **Carrera con obstáculos** Graduando la altura	• **Carrera con Vallas** - Acción de la pierna de ataque. - Acción de la pierna de impulso. - Acción de pasaje. - Acción de los brazos. Graduando la altura de las vallas u obstáculos.	• **Carrera con Vallas** - Acción de la pierna de ataque. - Acción de la pierna de impulso. - Acción de pasaje. - Acción de los brazos. Graduando la altura de las vallas u obstáculos.
	• **Partidas** - Alta. - Baja. - Salida americana. - Salida por andarivel.	• **Partidas** - Alta. - Baja. - Salida americana. - Salida por andarivel.
• **Saltos** - En longitud: con y sin impulso.	• **Saltos** - En longitud: con y sin impulso. Mecánica Carrera de impulso: ▪ Pique. ▪ Fase de suspensión – vuelo.	• **Saltos** - En longitud: con y sin impulso. Mecánica Carrera de impulso: ▪ Pique. ▪ Fase de suspensión – vuelo.

- En alto: ▪ Carrera de impulso. ▪ Pique. • **Lanzamiento** - A pie firme y con carrera. - Pelotas de: trapo, tenis, etc.	▪ Caída. - En alto: ▪ Carrera de impulso. ▪ Pique. ▪ Pasaje de la varilla. Iniciación Técnica Básica de Flopp. Mecánica Global del Ventral. • **Lanzamiento** - A pie firme y con carrera. - Pelota de softbol, trapo, tenis. - Técnica Básica de Lanzamiento: Disco, Bala, Jabalina. ▪ Posición inicial. ▪ Posición de lanzamiento. ▪ Gesto final. • **Capacidades Motoras:** * **Cualidades Físicas:** - Resistencia - Flexibilidad - Velocidad - Fuerza	▪ Caída. - En alto: ▪ Carrera de impulso. ▪ Pique. ▪ Pasaje de la varilla. Iniciación Técnica Básica de Flopp. Mecánica Global del Ventral. • **Lanzamiento** - A pie firme y con carrera. - Pelota de softbol, trapo, tenis. - Técnica Básica de Lanzamiento: Disco, Bala, Jabalina. ▪ Posición inicial. ▪ Posición de lanzamiento. ▪ Gesto final. • **Capacidades Motoras:** * **Cualidades Físicas:** - Resistencia - Flexibilidad - Velocidad - Fuerza

	Capacidades Coordinativas • **<u>Reglamento</u>** - Aplicación de reglas básicas de cada prueba. **Encuentros .**	**Capacidades Coordinativas** • **<u>Reglamento</u>** - Aplicación de reglas básicas de cada prueba. **Encuentros.**

- **<u>Nota:</u>** Se sugiere hacer hincapié en las Capacidades Motoras que están presentes en cada uno de los Contenidos de este Eje.
  Ejemplo: Lanzamientos, Saltos, etc.

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

NIVEL PRIMARIO
BASQUET

SEGUNDO CICLO	TERCER CICLO
Esquema corporal: • Conocimiento del propio cuerpo. • Desarrollo de las facultades sensoriales. • Educación de la actitud. • Educación de la respiración. • Equilibrio. **Fundamentos Globales** **Desplazamientos:** adelante, atrás, laterales, curvilíneos, diagonales, zig-zag. - Carreras. - Motricidad de la carrera. - La zancada. Amplitud y frecuencia. - Velocidad de reacción. - Ritmo de carrera. - Percepción espacio-temporal. - Coordinación dinámica especial. - Saltos. - Motricidad de los saltos: con 1, 2 pies. Con y sin impulso. - La batida. - Los saltos específicos del jugador. - Lanzamientos. - Coordinación óculo-manual.	**Técnica - Táctica Individual Global:** **Desplazamientos:** adelante, atrás, laterales, curvilíneos, diagonales, zig-zag. - Carreras. - Cambios de dirección con y sin giros. Individual, en parejas. - Cambios de ritmo: en el espacio del campo de juego. - Motricidad de la carrera. - La zancada. Amplitud y frecuencia. - Velocidad de reacción. - Ritmo de carrera. - Llegada a un objetivo. - En un tiempo determinado. - En un momento preciso. - Antes que otros jugadores. - Escapar, perseguir, esquivar. - Interceptar individuos u objetos. - Percepción espacio-temporal.

- Apreciación de distancias y trayectorias. - Detenciones y salidas. **Nota: los contenidos se aplicarán como formas jugadas.** **Juegos.** - Circuitos con obstáculos (trepar, saltar, etc.) - Carreras, persecuciones, velocidad. - Saltos. - Equilibrios. -Manipulación de distintos objetos. -Lanzamientos: alto/bajo, cerca/lejos, entre compañeros. - Ejercicios de percepción: propio cuerpo, espacio, tiempo. - Orientación. - Ocupación de un espacio. - Agrupaciones. - Ritmo asociado al desplazamiento. - Agilidad con el propio cuerpo. **Toma de la pelota** - Familiarización con el elemento. - Habilidades y destrezas con el elemento. Polivalencia de material. - Recepción baja. - Recepción alta. - Estática. - Dinámica.	- Coordinación dinámica especial. **Saltos:** - Motricidad de los saltos: con 1, 2 pies. Con y sin impulso. - Varias fases: impulso – vuelo – caída. - En altura, longitud o combinado (dirección, altura, profundidad). - Con pase y/o recepción de pelotas. - Sucesivos: 1 pie, alternados. - Estáticos o en carrera. - A 1 pierna, a 2 piernas. - Con encadenamientos después de la caída. - La batida. - Los saltos específicos del jugador. **Toma de la pelota:** - Técnica básica de toma de la pelota. - Habilidades y destrezas con el elemento. Polivalencia de material. - Recepción baja. - Recepción alta. - Estática. - Dinámica.

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

Tipos de lanzamientos y de recepción. - Estático- a pie firme. - Dinámico. - Lanzamiento con tablero. - Posición y movimientos de brazos. - Trayectoria parabólica de la pelota. - Lanzamiento a canasta de cerca. - Lanzamiento de cerca en elevación. **Ejercicios de lanzamientos.** - Construcción del lanzamiento de basquetbol. - Diferentes tipos de pelotas. - En altura. - En longitud. - Distintas trayectorias de la pelota. **Recepción:** - Amortiguación- Protección. - Recepciones en movimiento. - Encadenar la recepción con la orientación al objeto mediante detenciones.	**Lanzamientos:** - Coordinación óculo-manual. - Apreciación de distancias y trayectorias. - Detenciones y salidas. Con y sin elementos en 1 y 2 tiempos. **Ejercicios de lanzamientos:** - Diferentes tipos de pelotas. - En altura. - En longitud. - Distintas trayectorias de la pelota. **Recepción:** - Amortiguación- Protección. - Recepciones en movimiento. - Encadenar la recepción con la orientación al objeto mediante detenciones. - Ejercicios orientados a al toma de conciencia sobre: ▪ Dirección y sentido de los movimientos de recepción. ▪ Mejora del ángulo y línea de pase.

	▪ Ocupación de espacios. ▪ Ajuste temporal en la recepción en determinados espacios. ▪ Cambios de ritmo en espacios amplios. - Tipos de fintas. - Con recepción interna y externa. **Lanzamiento y recepción:** - Estático- a pie firme. - Dinámico. - Posición y movimientos de brazos. - Lanzamiento con tablero. - Lanzamiento en bandeja: bajo mano, sobre mano. - Mecánica del lanzamiento de tiro libre. - Lanzamiento de gancho. - Lanzamiento a canasta de cerca. - Lanzamiento de cerca en elevación. - Lanzamientos en precisión. - Variando la potencia impresa a la pelota y la trayectoria. - En zonas predeterminadas. - Desarrollo del hábito de lanzar e ir al propio rebote. - Posición y movimiento de los brazos con y sin bandeja. - Aumentando la distancia progresivamente. - Aumentando la velocidad de lanzamiento. - Mejorar porcentajes de aciertos. - Variar posiciones respecto a la canasta. - Lanzamiento con oposición. - Lanzamiento en movimiento.

Basquet: Nivel Primario.

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

Pase: - Pase de pecho corto con ambas manos. - Pase de pique con ambas manos. - Pase con ambas manos por encima de la cabeza. - Pase largo. - Pase haciendo rodar la pelota. - Variando las distancias: largos, cortos. - Oposición: pasador - receptor. - Estático en carrera - saltando. - Encadenamiento de acciones.	**Pase:** - Pase de pecho corto con ambas manos. - Pase de pique con ambas manos. - Pase con ambas manos por encima de la cabeza. - Pase largo. - Pase haciendo rodar la pelota. - Variando las distancias: largos, cortos. - Pase por abajo con ambas manos. - Pase por abajo con una sola mano. - Pase de gancho. - Pase en suspensión. - Pase palmeando la pelota. - Pase bombeado. - Pase remate o culminación de dribling. - Oposición: pasador-receptor. - Estático en carrera-saltando. - Encadenamiento de acciones. **Recepción – Pases – Lanzamientos y Golpeos:** - Estáticos. - Dinámicos. - A diferentes distancias. - Encadenamientos de acciones (saltos, detenciones, salidas). - Parar – controlar- despejar.

	- A un lado y salida por el mismo lado. **Giros y pivotes:** - En contacto con el suelo, con salto. - Encadenado con otras acciones. - Orientación a un objetivo. - Cambios de dirección.
Iniciación al rebote: - Educación del salto y la coordinación con la trayectoria de la pelota. - Educar la conducta de ir al rebote. - Posición básica de rebote.	**Rebote:** - Educación del salto y la coordinación con la trayectoria de la pelota. - Educar la conducta de ir al rebote. - Posición básica de rebote. - Rebotes sin y con oposición semiactiva. - Salto y visión periférica. - Protección de la pelota. - Pase de apertura y continuación.
Paradas: - Sin pelota: cambios de ritmo y dirección. - En puntos determinados (una línea, cuerda, círculo). - Parada en 1 tiempo. - Parada en 2 tiempos. - Dribling + Parada. - Recepción + Parada. - Parada + Recepción. - Parada + Dribling.	**Paradas:** - Sin pelota: cambios de ritmo y dirección. - En puntos determinados (una línea, cuerda, círculo). - Parada en 1 tiempo. - Parada en 2 tiempos. - Dribling + Parada. - Recepción + Parada. - Parada + Recepción. - Parada + Dribling.

- Parada + Lanzamiento. **Defensa:** -Posición defensiva y desplazamiento con cambios de dirección, de ritmo, etc. - Defensa individual: ▪ Contener la ofensiva. ▪ Marcar al driblador. ▪ Desbaratar el pase. - Defensa ▪ 1x1 ▪ 2x2 ▪ 3x3	- Parada + Lanzamiento. - Parada en 2 tiempos con cambios de dirección. - Parada + Finta de salida. - Parada en 2 tiempos con giro **Defensa:** -Posición defensiva y desplazamiento con cambios de dirección, de ritmo, etc. - Defensa individual: ▪ Contener la ofensiva. ▪ Marcar al driblador. ▪ Desbaratar el pase. ▪ Canalizar al driblador hacia una trampa, encerrarlo. - Defensa ▪ 1x1 ▪ 2x2 ▪ 3x3 - Defensa hombre – pelota. - Situación. - Posición del cuerpo. - Posición de brazos y manos. - Alineación con el atacante. - Distancia al atacante. - 4x4= Ayudas y cambios defensivos, relevos. - 5x5= Con diferentes disposiciones iniciales. - Conceptos técnico – tácticos de la defensa.

Ataque: - Posición ofensiva. - Ofensiva a base de pases y más pases. **Juegos.** - Predeportivos: - De iniciación deportiva. - De aplicación de fundamentos. - Juegos reglados. - Juego reducido: 3x3; 4x4	**Ataque** - Posición ofensiva. Mecánica de: - Ofensiva a base de pases y más pases. ▪ Contra-ataque. ▪ Por las bandas. ▪ De 3 zonas. ▪ Simple-cruzado. ▪ De aplicación funcional. - Conceptos técnicos-tácticos de la ofensa. **Juegos:** - Predeportivos: - De iniciación deportiva. - De aplicación de fundamentos. - Juegos reglados. -Juego reducido: 3x3; 4x4 - Mini-basquet: 5x5. - Reglamento de mini-basquetbol. - Aplicación del reglamento. - **Encuentros**

Dribling: - Descubrir el dribling a través del juego. - Experimentar el dribling variando - Ambidextría. - Diferentes ritmos, dribling suave de la pelota (no golpear). - La posición corporal. Posición básica. - En diferentes posiciones: sentados, arrodillados, estirados. - Posición de la pelota respecto al cuerpo: delante, al lado, detrás, etc. - Cambios de dirección. **Oposición, robar la pelota:** - Arrancadas. - Detenciones. - Protección- libre avance.	**Dribling:** - Dribling variando la altura. - Ambidextría. - La posición corporal. Posición básica. - En diferentes posiciones: sentados, arrodillados, estirados. - Posición de la pelota respecto al cuerpo: delante, al lado, detrás, etc. - Cambios de dirección. - De protección o bajo. - Alto, traslación veloz. - Por detrás de la espalda, faja. - Dribling con pivot. - Dribling entre piernas. - Dribling con recorridos complejos, cambio de mano espontáneo manteniendo la visión periférica. **Oposición, robar la pelota:** - **Arrancadas:** En función de la pierna y lado de salida. ▪ Normal: pierna correspondiente a la mano que tiene la pelota. ▪ Con paso cruzado con la pierna contraria a la mano que tiene la pelota. En función de la posición inicial. ▪ De cara al defensor. ▪ De espalda al defensor. - Detenciones. - Protección- libre avance. - Fintas de salida, fintas en dribling.

CONSEJO PROVINCIAL DE EDUCACIÓN

PROVINCIA DEL NEUQUÉN

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

NIVEL PRIMARIO
COORDINACIÓN

1° CICLO	2° CICLO	3° CICLO
Nota: los contenidos en este ciclo se darán en forma global.	**Nota:** los contenidos en este ciclo se trabajarán en forma de ejercicios específicos.	**Nota:** los contenidos de este ciclo se complejizarán imprimiéndoles: Velocidad deseada, hasta un punto determinado, con la aceleración y dirección correcta, con mínimo gasto de energía trasladando los contenidos a las técnicas-tácticas y estrategias deportivas.
COORDINACIÓN VISO MOTORA O ESPECÍFICA (ojo-cuerpo; ojo-pie; ojo-mano).	**COORDINACIÓN VISO MOTORA O ESPECÍFICA** (ojo-cuerpo; ojo-pie; ojo-mano).	**COORDINACIÓN VISO MOTORA O ESPECÍFICA** (ojo-cuerpo; ojo-pie; ojo-mano).
• Ejercicios globales de lanzar y tomar pelotas: - Ejercicios complementarios que permiten adquirir mayor habilidad en la práctica de los ejercicios globales. - Diferentes tamaños de pelotas y otros elementos. - Diferentes distancias. - Diferentes trayectorias: parabólica, recta, curva, con piques. - Desplazamiento con y sin compañero. - Con 2 y 1 mano.	• Ejercicios de lanzar y tomar pelotas: - Ejercicios complementarios que permiten adquirir mayor habilidad en la práctica de los mismos. - Diferentes tamaños de pelotas y otros elementos imprimiéndole distancias, dirección (puntería). - Diferentes trayectorias: parabólica, recta, curva, con piques. - Desplazamientos con y sin compañero. - Con 2 y 1 mano.	• Ejercicios de lanzar y tomar pelotas: - Ejercicios complementarios que permiten adquirir mayor habilidad en la práctica de los mismos. - Diferentes tamaños de pelotas y otros elementos imprimiéndole distancias, dirección (puntería), velocidad y fuerza. - Diferentes trayectorias: parabólica, recta, curva, con piques. - Desplazamientos con y sin compañero. - Con 2 y 1 mano.

- Con la mano hábil. • Dribling en forma global • Ejercicios globales de conducción de la pelota con el pie • Ejercicios globales de pasar y recibir con los pies manos en forma individual, compañeros. • Ejercicios de destrezas de manos: toma de conciencia de los movimientos de las manos y los dedos. **Nota:** el lanzar y el recibir, permite el desarrollo global de la coordinación. **COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL** (aprendizaje motor). **Nota:** el salto es el ejercicio de coordinación dinámica por excelencia, implica el control global de los desplazamientos en tiempo y espacio, perfecciona la apreciación de distancia y trayectoria. • **Ajuste de desplazamientos:** - Caminar, correr, saltar, suspenderse, balancearse, cuadrupedia, trepar, traccionar, reptar, salticar, rolar, galopar, trotar. - Saltos. - Giros. - Equilibrio.	- Ambidiestría. - Mano hábil. • Dribling en forma global • Ejercicios globales de conducción de la pelota con el pie • Ejercicios globales de pasar y recibir con los pies • Ejercicios de destrezas de manos: toma de conciencia de los movimientos de las manos y los dedos: - Cálculo de trayectoria. - Tomar al vuelo la pelota sin perder el equilibrio. - Desplazarse con 1 y 2 pelotas (drible) **COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL** (automatización). **Nota:** el salto es el ejercicio de coordinación dinámica por excelencia, implica el control global de los desplazamientos en tiempo y espacio perfecciona, la apreciación de distancia y trayectoria. • **Ajuste de desplazamientos:** - Caminar, correr, saltar, suspenderse, balancearse, cuadrupedia, trepar, traccionar, reptar, salticar, rolar, galopar, trotar. - Saltos. - Giros. - Equilibrio.	- Ambidiestría. - Mano hábil. • Dribling en forma global • Ejercicios globales de conducción de la pelota con el pie Ejercicios globales de pasar y recibir con los pies • Ejercicios de destrezas de manos: toma de conciencia de los movimientos de las manos y los dedos: - Cálculo de trayectoria. - Tomar al vuelo la pelota sin perder el equilibrio. - Desplazarse con 1 y 2 pelotas (drible) **COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL** (Análisis y corrección – economía de mov.) **Nota:** el salto es el ejercicio de coordinación dinámica por excelencia, implica el control global de los desplazamientos en tiempo y espacio perfecciona, la apreciación de distancia y trayectoria. • **Ajuste de desplazamientos:** - Caminar, correr, saltar, suspenderse, balancearse, cuadrupedia, trepar, traccionar, reptar, salticar, rolar, galopar, trotar. - Saltos. - Giros. - Equilibrio.

• **Coordinación de habilidades sorteando obstáculos.** - Saltar y salvar obstáculos. - Cuadrupedia con obstáculos. - Equilibrio elevado y recuperación de las caídas en diferentes planos, diferentes alturas (hacia adelante, atrás). - Trepar superando obstáculos.	• **Coordinación de habilidades sorteando obstáculos.** - Saltar y salvar obstáculos: ▪ Salto en alto, en largo, carrera de obstáculos y salto sobre cajón: Toma de conciencia, velocidad, regulación de la carrera, aceleraciones progresivas, ritmo de carrera. Cambios de velocidad: lenta-mediana-rápida. Carrera y salto. Carreras combinaciones de saltos. Series de saltos con 1 o 2 pies a diferentes alturas. - Cuadrupedia con obstáculos. - Equilibrio elevado y recuperación de las caídas en diferentes planos, diferentes alturas (hacia adelante, atrás). - Trepar superando obstáculos. - Lanzar: ▪ A distancia. ▪ Con y sin impulso. ▪ Con precisión, pelotas livianas con y sin impulso. ▪ Buscando puntería. ▪ Con diferentes pesos. ▪ Con 1 y 2 manos de diferentes maneras. ▪ Pérdida del equilibrio en el momento de lanzar. ▪ Trabajo de equilibrio después de la carrera: carrera	• **Coordinación de habilidades sorteando obstáculos.** - Saltar y salvar obstáculos: ▪ Salto en alto, en largo, carrera de obstáculos y salto sobre cajón: Toma de conciencia, velocidad, regulación de la carrera, aceleraciones progresivas, ritmo de carrera. Cambios de velocidad: lenta-mediana-rápida. Carrera y salto. Carreras combinaciones de saltos. Series de saltos con 1 o 2 pies a diferentes alturas. - Cuadrupedia con obstáculos. - Equilibrio elevado y recuperación de las caídas en diferentes planos, diferentes alturas (hacia adelante, atrás). - Trepar superando obstáculos. - Lanzar: ▪ A distancia. ▪ Con y sin impulso. ▪ Con precisión, pelotas livianas con y sin impulso. ▪ Buscando puntería. ▪ Con diferentes pesos. ▪ Con 1 y 2 manos de diferentes maneras. ▪ Pérdida del equilibrio en el momento de lanzar. ▪ Trabajo de equilibrio después de la carrera: carrera

	lenta-detención. ▪ Combinación de carrera-lanzamiento con precisión a diferentes distancias. ▪ Independencia de brazos-tronco. ▪ Juego de manos con pelotas de diferentes pesos, con y sin desplazamiento. ▪ Trabajo de apreciación de distancias. ▪ Ejercicios con elementos pesados, hacia abajo con empuje, de suspensión y apoyos. - Ejercicios de agilidad en el suelo: Ejercicios básicos **Nota:** estos ejercicios son excelentes para apreciar y desarrollar la habilidad dinámica general. ▪ Pequeños recorridos con desplazamientos en cuadrupedia. ▪ Rol adelante. ▪ Rol atrás. ▪ Salvar el obstáculo mediante el rol adelante con elevación terminando en posición de pie. ▪ Combinaciones. Toma de conciencia del esquema corporal y flexibilización de la columna vertebral ▪ En cuclillas.	lenta-detención. ▪ Combinación de carrera-lanzamiento con precisión a diferentes distancias. ▪ Independencia de brazos-tronco. ▪ Juego de manos con pelotas de diferentes pesos, con y sin desplazamiento. ▪ Trabajo de apreciación de distancias. ▪ Ejercicios con elementos pesados, hacia abajo con empuje, de suspensión y apoyos. - Ejercicios de agilidad en el suelo: Ejercicios básicos **Nota:** estos ejercicios son excelentes para apreciar y desarrollar la habilidad dinámica general. ▪ Pequeños recorridos con desplazamientos en cuadrupedia. ▪ Rol adelante. ▪ Rol atrás. ▪ Salvar el obstáculo mediante el rol adelante con elevación terminando en posición de pie. ▪ Combinaciones. Toma de conciencia del esquema corporal y flexibilización de la columna vertebral ▪ En cuclillas.

	▪ Arrodillado sentado. ▪ Sentado con piernas cruzadas. ▪ Decúbito dorsal. ▪ Respiración: en el momento de espirar cambiar de una posición a otra manteniendo la postura. Desarrollo de los factores de ejecución:abdominal. ▪ Músculo de la cintura. ▪ Escapular y brazos. - <u>Desplazamientos en equilibrio elevado:</u> Ejercicios básicos ▪ Equilibrio a diferentes alturas. ▪ Combinando distintos desplazamientos. ▪ Con lanzamiento de elementos cuando el alumno se encuentra en el aire entre dos elementos (Ej: cajones). ▪ Pequeños recorridos utilizando cajones. ▪ Dominio de la carrera y detención sobre la barra con y sin ayuda de manos. ▪ Desplazamientos sobre la barra hacia delante, atrás, lateral, lateral cruzado, marcha con media vuelta, vuelta completa, pequeños saltos. ▪ Recepción de pelotas estando en equilibrio sobre la barra en posición estática y dinámica hacia la izquierda y derecha. ▪ Aprendizaje de caída amortiguada desde la barra.	▪ Arrodillado sentado. ▪ Sentado con piernas cruzadas. ▪ Decúbito dorsal. ▪ Respiración: en el momento de espirar cambiar de una posición a otra manteniendo la postura. Desarrollo de los factores de ejecución ▪ Músculo abdominal. ▪ Músculo de la cintura. ▪ Escapular y brazos. - <u>Desplazamientos en equilibrio elevado:</u> Ejercicios básicos ▪ Equilibrio a diferentes alturas. ▪ Combinando distintos desplazamientos. ▪ Con lanzamiento de elementos cuando el alumno se encuentra en el aire entre dos elementos (Ej: cajones). ▪ Pequeños recorridos utilizando cajones. ▪ Dominio de la carrera y detención sobre la barra con y sin ayuda de manos. ▪ Desplazamientos sobre la barra hacia delante, atrás, lateral, lateral cruzado, marcha con media vuelta, vuelta completa, pequeños saltos. ▪ Recepción de pelotas estando en equilibrio sobre la barra en posición estática y dinámica hacia la izquierda y derecha. ▪ Aprendizaje de caída amortiguada desde la barra.

	▪ Tomar la pelota en el aire en el momento de caer. ▪ En el momento de efectuar un salto en profundidad arrojar una pelota con precisión hacia un blanco o compañero fijo o móvil.	▪ Tomar la pelota en el aire en el momento de caer. ▪ En el momento de efectuar un salto en profundidad arrojar una pelota con precisión hacia un blanco o compañero fijo o móvil.

CONSEJO PROVINCIAL DE EDUCACIÓN

PROVINCIA DEL NEUQUÉN

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

NIVEL PRIMARIO
DESTREZAS-GIMNASIA

1° CICLO	2° CICLO	3° CICLO
• **Familiarización.** - Juegos con el propio cuerpo, el de los compañeros y en los diferentes elementos y aparatos a utilizar.	• **Familiarización.** -Juegos con el propio cuerpo, el de los compañeros y en los diferentes elementos y aparatos a utilizar.	
• **Desplazamientos variados.** - Equilibrio (con distintos elementos, en suelo, en altura, viga o similar). - Vueltas y giros con apoyos. - Saltos con el cuerpo agrupado, con extensiones, con giros. - Piques y saltos con carrera previa superando diferentes obstáculos, picando en diferentes zonas con uno y dos pies. - Balanceos. - Suspensiones toma palmar, dorsal y mixta. - Reptaciones. - Tracciones. - Apoyos fijos, estables y pasajeros. - Posturas estáticas. - Esquemas posturales básicos.	**Técnica básica de:** • **Desplazamientos variados.** -Equilibrio (con distintos elementos, en suelo, en altura, viga o similar). -Vueltas y giros sin apoyos. -Saltos con el cuerpo agrupado, con extensiones, con abducción, aducción, con giros. -Piques y saltos, toma de la zona de pique, posición del cuerpo en el pique y en el salto, suspensión y caída. -Balanceos. -Suspensiones toma palmar, dorsal y mixta en elementos de diferentes diámetros. -Reptaciones. -Tracciones. -Apoyos con rechazos escapulares. -Posturas estáticas y dinámicas aplicadas a los ejercicios. -Esquemas posturales básicos.	**Técnica básica de:** • **Desplazamientos variados.** -Equilibrio (con distintos elementosestables e inestables, en suelo, en altura, viga o similar). -Vueltas y giros sin apoyos. -Saltos con el cuerpo agrupado, con extensiones, con abducción, aducción, con giros. -Piques y saltos, carrera progresiva, posición del cuerpo en el pique y en el salto, suspensión y caída. Coordinaciones. -Balanceos. -Suspensiones toma palmar, dorsal y mixta en elementos de diferentes diámetros. -Reptaciones. -Tracciones. -Apoyos con rechazos escapulares. -Posturas estáticas y dinámicas aplicadas a los ejercicios. -Esquemas posturales básicos.

- Cualidades motoras básicas: resistencia, flexibilidad, agilidad, fuerza, coordinación. - Combinaciones de habilidades simples. - Estructuración espacio-tiempo-objeto. **Destrezas sobre colchoncta.** • **Rol adelante**: - Bolita, con correcta posición de entrada y salida. • **Rol atrás.** - Bolita, con correcta posición de entrada y salida. - En plano inclinado y horizontal. - Combinaciones.	-Cualidades motoras básicas: resistencia, flexibilidad, agilidad, fuerza, coordinación. -Combinaciones de habilidades simples. -Estructuración espacio-tiempo-objeto. -Piques y Saltos toma de zona de pique -Posición del cuerpo en el pique y en el salto. -Suspensión y caída. **Técnica básica de:** **Destrezas sobre colchoneta.** • **Rol adelante**: - Bolita. - A una pierna, sin vuelo previo en plano inclinado y horizontal. - Rol volado con impulso simultáneo de ambas piernas. - Rol a piernas separadas y extendidas. - Rol a piernas juntas y extendidas. - Combinaciones. • **Rol atrás.** - Bolita. - En plano inclinado y horizontal. - A una pierna. - A piernas separadas y extendidas. - A piernas juntas y extendidas.	-Cualidades motoras básicas: resistencia, flexibilidad, agilidad, fuerza, coordinación. -Combinaciones de habilidades simples. -Estructuración espacio-tiempo-objeto. Piques y Saltos carrera progresiva **Nota:** los contenidos se complejizarán y combinarán de acuerdo a la etapa de enseñanza que se encuentre el grupo. **Técnica básica de:** **Destrezas sobre colchoneta.** • **Rol adelante**: - Bolita. - A una pierna, sin vuelo previo en plano inclinado y horizontal. - Rol volado con impulso simultáneo de ambas piernas. - Rol a piernas separadas y extendidas. - Rol a piernas juntas y extendidas. - Combinaciones. - Combinaciones de habilidades más complejas. - Estructuración espacio-tiempo. • **Rol atrás** - A una pierna. - A piernas separadas y extendidas. - A piernas juntas y extendidas. - Por vertical o Justed.

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

• **Vertical.** - Con impulso de una pierna. **Bajar desde la vertical.** - En bolita. - Balanza (la pierna de elevación llega primero). - La pierna de apoyo llega primera (tijera). • **Medialuna**. (O rueda lateral). – Con correcta posición de entrada y salida.	• **Vertical.** - Con impulso de una pierna - Vertical y pivote, sobre un brazo. - Trípode. - Vertical. - Vertical rol subida a 2 piernas. - Vertical rol subida a 1 piernas. - Vertical puente. **Bajar desde la vertical.** - En bolita. - Balanza (la pierna de elevación llega primero). - La pierna de apoyo llega primera (tijera). • **Medialuna**. (O rueda lateral) - Con y sin rechazo de hombros. - Con apoyo entre cuerdas. - A una mano. - De ida y vuelta.	• **Vertical.** - Con impulso de una pierna - Vertical y pivote, sobre un brazo. - Trípode. - Vertical. - Vertical rol subida a 2 piernas. - Vertical rol subida a 1 piernas. - Vertical puente. **Bajar desde la vertical.** - A piernas separadas y extendidas. - A piernas juntas y extendidas. - Rol. Con salida a una pierna. - Puente. **Subir a la vertical** - Agrupados. - A piernas separadas y extendidas. • **Medialuna**. (O rueda lateral) - Con rechazo de hombros. - Con apoyo entre cuerdas. - A una mano. - De ida y vuelta.

		- Sobre cajón.
	• **Rondó**. - Con rechazo de hombros.	• **Rondó**. - Con rechazo de hombros. - Con salto en extensión.
	Apoyo en arco (puente) Con brazos extendidos y piernas flexionadas	• **Apoyo en arco (puente)** Con brazos extendidos y piernas flexionadas • **Iniciación al**: - Justed. - Mortero - Flic-flac, - Mortal adelante. - Souplesse adelante y atrás.
• **Piques y saltos.** - Con y sin carrera previa. - Caída con una pierna y luego la otra. (Ejemplo salto tijera). **Combinaciones:** - Simples de las destrezas aprendidas.	**Técnica básica de:** • **Piques y saltos.** - Con y sin carrera previa. - Con carrera previa, pique y caída con dos pies juntos. - Caída con una pierna y luego la otra. (Ejemplo salto tijera). - Coordinación de movimientos de carrera. - Paso de valla. - El pique, impulso de brazos. - Suspensión y caída.	**Técnica básica de:** • **Piques y saltos.** - Con y sin carrera previa. - Con carrera previa, pique y caída con dos pies juntos. - Caída con una pierna y luego la otra. (Ejemplo salto tijera). - Coordinación de movimientos de carrera. - Paso de valla. - El pique, impulso de brazos. - Suspensión y caída.

	- Sentido cenestésico de las posiciones del cuerpo en el pique y en el salto. - Potencia de piernas. - Armonía de los movimientos del impulso de brazos y el rebote de piernas. - En el suelo y trampolín.	- Sentido cenestésico de las posiciones del cuerpo en el pique y en el salto. - Potencia de piernas. - Armonía de los movimientos del impulso de brazos y el rebote de piernas. - En el suelo y trampolín.
• **Saltos o pasajes sobre cajón.** - Conejito (con apoyo de pies en la tapa). - Conejito volador. - Conejo doble (caída con 2 pies). - Caballito. - Tijera. - Montar a caballito. - Rol adelante, rol atrás en cajón longitudinal.	**Técnica básica de:** • **Saltos o pasajes sobre cajón.** - Conejito (con apoyo de pies en la tapa). - Conejito volador. - Conejo doble (caída con 2 pies). - Caballito. - Tijera. - Montar a caballito. - Conejo corto. - Conejo largo. - La rueda. - Rango agrupado: con cajón transversal; con y sin apoyo de pies. - Rango con cajón longitudinal: apoyos de pies en cuclillas. - Rango con piernas separadas con cajón transversal.	**Técnica básica de:** • **Saltos o pasajes sobre cajón.** - Conejito. - Conejito volador. - Conejo doble (caída con 2 pies). - Caballito. - Tijera. - Montar a caballito. - Conejo corto. - Conejo largo. - La rueda. - Rango agrupado: con cajón transversal; con y sin apoyo de pies. - Rango con cajón longitudinal: apoyos de pies en cuclillas.

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

		- Rango con piernas separadas con cajón transversal. - Vertical. - Vertical-rol. - Medialuna.
• **Combinaciones.** - De las destrezas aprendidas con y sin música.	• **Combinaciones.** - De las destrezas aprendidas con y sin música. - Creaciones. Series.	• **Combinaciones.** - De las destrezas aprendidas con y sin música. - Creaciones. Series.
	• **Encuentros**	• **Encuentros.**

NOTA: La adquisición de las destrezas se incorporará siguiendo una metodología adecuada para cada nivel de aprendizaje que se encuentre el alumno, con y sin ayudante y graduando la altura del cajón.

CONSEJO PROVINCIAL DE EDUCACIÓN

PROVINCIA DEL NEUQUÉN

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

NIVEL PRIMARIO
GIMNASIA RITMICA

NIVEL PRIMARIO		
1° CICLO	**2° CICLO**	**3° CICLO**
Mecánica de: • **Desplazamientos variados.** - Balanceos y Circunducciones. - Movimientos de tronco y ondas. - Equilibrios. - Vueltas y Giros. - Saltos y Piques. - Pre-acrobacias. - Posiciones y movimientos básicos de brazos y piernas. **Nota :** Juegos para desarrollar la destreza, imaginación y ritmo uniendo los ejercicios. • **Desplazamientos:** a) **Pasos rítmicos:** paso de marcha, paso suave, paso alto. b) **Carreras:** suaves, picada, larga, alta, lateral. c) **Balanceos y Circunducciones.**	**Técnica básica de:** • **Desplazamientos variados.** -Balanceos y Circunducciones. -Movimientos de tronco y ondas. -Equilibrios. -Vueltas y Giros. -Saltos y Piques. -Pre-acrobacias. -Posiciones y movimientos básicos de brazos y piernas. **Nota :** Juegos para desarrollar la destreza, imaginación y ritmo uniendo los ejercicios. • **Desplazamientos:** a) **Pasos rítmicos:** paso de marcha, paso suave, paso alto. b) **Carreras:** suaves, picada, larga, alta, lateral. c) **Balanceos y Circunducciones.**	**Técnica básica de:** • **Desplazamientos variados.** - Balanceos y Circunducciones. - Movimientos de tronco y ondas. - Equilibrios. - Vueltas y Giros. - Saltos y Piques. - Pre-acrobacias. - Posiciones y movimientos básicos de brazos y piernas. **Nota :** Juegos para desarrollar la destreza, imaginación y ritmo uniendo los ejercicios. • **Desplazamientos:** a) **Pasos rítmicos:** paso de marcha, paso suave, paso alto, largo, doble paso, triple paso, paso de vals, hacia atrás, con giros, con paso cruzado, paso picado, lateral, rodado, redondo. b) **Carreras:** suaves, picada, larga, alta, lateral, lateral cruzada, con ritmo de vals, doble paso hacia delante, doble paso hacia atrás, doble paso lateral, triple paso lateral. c) **Balanceos y Circunducciones..**

- Balanceos en el plano: frontal, en forma simultánea.	- Balanceos en el plano: frontal, transversal, sagital o anteroposterior, posteroanterior, horizontal, hacia el interior o exterior, hacia la derecha e izquierda. - En forma simultánea o alternada.	- Balanceos en el plano: frontal, transversal, sagital o anteroposterior, posteroanterior, horizontal, hacia el interior o exterior, hacia la derecha e izquierda. - En forma simultánea o alternada.
d)**Movimientos del tronco y Ondas:** - Movimientos preparatorios. - Movimientos de flexión del tronco. - Movimiento de extensión del tronco. - Movimientos de pié. - Flexión lateral del tronco. - Circunducción del tronco.	d) **Movimientos del tronco y Ondas:** - Ocho con los brazos. - Movimientos preparatorios. - Movimientos de flexión del tronco. - Movimiento de extensión del tronco. - Movimientos de pié. - Flexión lateral del tronco. - Circunducción del tronco. - Onda hacia adelante. - Onda lateral.	d) **Movimientos del tronco y Ondas:** - Ocho con los brazos. - Movimientos preparatorios. - Movimientos de flexión del tronco. - Movimiento de extensión del tronco. - Movimientos de pié. - Flexión lateral del tronco. - Circunducción del tronco. - Onda hacia adelante. - Onda lateral. - Onda hacia atrás.
e) **Equilibrios:** • Sobre una pierna: - Con pierna de apoyo flexionada. - Distintas posiciones, adelante, atrás.	e) **Equilibrios:** •Sobre una pierna: - Con pierna de apoyo flexionada - Distintas posiciones, adelante, atrás. - Equilibrio en Fondo: adelante, atrás, lateral. - Equilibrio dorsal.	e) **Equilibrios:** •Sobre una pierna: - Con pierna de apoyo flexionada. - Distintas posiciones, adelante, atrás, Plancha facial, dorsal. - Equilibrio en Fondo: adelante, atrás, lateral. - Equilibrio dorsal. - Equilibrio sobre rodillas. - Equilibrio sobre glúteos.

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

- Con desplazamiento. - Con salto. f) **Giros:** • Medio Giro: 4 – 2 – 1 tiempo. - Giros desde pie. - Giro de rodilla. - Giro sobre glúteos. - Giro sobre la espalda. - Realizar estos giros con y sin apoyo de una compañera, con diferentes posiciones de brazos y piernas. g) **Saltos:** • Saltos preparatorios. • Saltos y caídas con los dos pies simultáneamente.	- Con equilibrio al final - Con desplazamiento. - Con salto. f) **Giros:** •Medio Giro: 4 – 2 – 1 tiempo. •Giro Completo: 8 – 4 – 2 – 1 tiempo. - Giros desde pie. - Giro de rodilla. - Giro sobre glúteos. - Giro sobre la espalda. - Realizar estos giros con y sin apoyo de una compañera, con diferentes posiciones de brazos y piernas. g) **Saltos:** • Saltos preparatorios: en 1°, 2° y 5° posición. • Saltos y caídas con los dos pies simultáneamente: - Salto arqueando el cuerpo. - Salto agrupado. - Salto de gato. - Salto abierto a dos piernas.	- Vueltas y Giros: tipos: con paso, con resorte. - Con caída en el suelo. - Con equilibrio al final - Con desplazamiento. - Con salto. f) **Giros:** •Medio Giro: 4 – 2 – 1 tiempo. •Giro Completo: 8 – 4 – 2 – 1 tiempo. - Giros desde pie. - Giro de rodilla. - Giro sobre glúteos. - Giro sobre la espalda. - Realizar estos giros con y sin apoyo de una compañera, con diferentes posiciones de brazos y piernas. - Alternar impulsos fuertes con suaves. g) **Saltos:** • Saltos preparatorios: en 1°, 2° y 5° posición. • Saltos y caídas con los dos pies simultáneamente: - Salto arqueando el cuerpo. - Salto agrupado. - Salto de gato. - Salto abierto a dos piernas. - Salto de carpa. - Salto de corso. - Salto en círculo.

• Impulso con un solo pie y caídas de uno o dos pies.	• Impulso con un solo pie y caídas de uno o dos pies. • Elevaciones o saltos alternativos sobre cada pierna, elevando flexionada la pierna libre. - Saltos de tijeras. - Saltos al galope. - Salto agrupado. - Salto abierto hacia la derecha e izquierda. - Salto de zancada.	• Impulso con un solo pie y caídas de uno o dos pies. • Elevaciones o saltos alternativos sobre cada pierna, elevando flexionada la pierna libre. - Saltos de tijeras. - Saltos al galope. - Salto agrupado. - Salto abierto hacia la derecha e izquierda. - Salto de zancada: lateral, con giro. - Salto de cabriola: lateral. - Salto de volada. - Salto de una pierna.
h) **Preacrobacia:** • Volteretas: - -Hacia delante. - Hacia atrás. - Rodar lateralmente.	h) **Preacrobacia:** • Volteretas: - Hacia delante: con manos, sin manos. - Hacia atrás: sobre los dos hombros. - Rodar lateralmente: - Juntando las rodillas al pecho. - Abriendo las piernas extendidas. • Spagat: frontal, lateral. • Apoyo pasajero sobre una o dos manos.	h) **Preacrobacia:** •Volteretas: - Hacia delante: con manos, sin manos, sobre un hombro. - Hacia atrás: sobre los dos hombros, un solo hombro. - Rodar lateralmente: - Juntando las rodillas al pecho: razos arriba, brazos abajo. - Abriendo las piernas extendidas: brazos arriba, brazos abajo. • Spagat: frontal, lateral. • Apoyo pasajero sobre una o dos manos. • Plancha facial.
i) **Montaje de Manos Libres:** • Esquema con y sin acompañamiento musical combinando los contenidos anteriormente aprendidos.	i) **Montaje de Manos Libres:** • Esquema con y sin acompañamiento musical combinando	i) **Montaje de Manos Libres:** • Esquema con y sin acompañamiento musical combinando

	los contenidos anteriormente aprendidos. **Gimnasia rítmica con elementos:** **1-Soga:** • Familiarización con el elemento. • Movimientos amplios y lentos. • Movimientos cortos y rápidos. • Movimientos circulares: balanceos, rotaciones, circunducciones, movimientos en ocho; en los planos : - Horizontal: sobre la cabeza, alrededor del cuerpo, alrededor de las piernas. - Frontal: adelante del cuerpo, detrás del cuerpo. - Sagital: derecha del cuerpo, izquierda del cuerpo **Los saltitos:** Con la vuelta en sentido: - Hacia delante. - Hacia atrás. A una velocidad: Lenta: dos saltitos en una vuelta. Normal: un saltito en una vuelta. Con la soga abierta cada extremo en una mano. - Con 2 pies, con 1 pie, con caída a 1 o 2 pies. - Saltitos en el sitio y con desplazamientos.	los contenidos anteriormente aprendidos. **Gimnasia rítmica con elementos:** **1-Soga:** • Mecánica de los movimientos utilizando el elemento. • Movimientos amplios y lentos. • Movimientos cortos y rápidos. • Movimientos circulares: balanceos, rotaciones, circunducciones, movimientos en ocho; en los planos : - Horizontal: sobre la cabeza, alrededor del cuerpo, alrededor de las piernas. - Frontal: adelante del cuerpo, detrás del cuerpo. - Sagital: derecha del cuerpo, izquierda del cuerpo. **Los saltitos:** Con la vuelta en sentido: - Hacia delante. - Hacia atrás. A una velocidad: Lenta: dos saltitos en una vuelta. Normal: un saltito en una vuelta. Rápida: 1 saltito en 2 o 3 vueltas. Con la soga abierta cada extremo en una mano. - Pudiéndose: cruzar y descruzar. - Con 2 pies, con 1 pie, con caída a 1 o 2 pies. - Saltitos en el sitio y con desplazamientos.

	Los saltos: - Hacia adelante, atrás y lateral. - Con la cuerda: abierta sujeta: por cada extremo en su parte media. - Plegada en 2: sujeta por: 1 o 2 manos. - Plegada en 3 o 4: sujeta con 2 manos. - La vuelta de la soga durante el salto puede ser a diferentes velocidades: normal: 1 salto en cada vuelta. - Salto con la soga abierta. - Saltos con la soga plegada y los dos extremos sujetos por una mano. - Saltos en altura. - Saltos en longitud. **Los lanzamientos:** • Lanzamientos y recogidas: Con la soga: - Extendida: una mano, dos manos. - Abierta: dos manos por los extremos, dos manos por la mitad. - Plegadas en dos partes: una o dos manos. - Plegadas en 3 partes: una o dos manos. - Plegadas en 4 partes: una o dos manos.	**Los saltos:** - Hacia adelante, atrás y lateral. - Con la cuerda: abierta sujeta: por cada extremo en su parte media. - Plegada en 2: sujeta por: 1 o 2 manos. - Plegada en 3 o 4: sujeta con 2 manos. - La vuelta de la soga durante el salto puede ser a diferentes velocidades: normal: 1 salto en cada vuelta. Lenta: 2 saltos en una vuelta Rápida: 1 alto durante 2 o 3 vueltas. - Salto con la soga abierta. - Saltos con la soga plegada y los dos extremos sujetos por una mano. - Saltos en altura. - Saltos en longitud. **Los lanzamientos:** • Lanzamientos y recogidas: Con la soga: - Extendida: una mano, dos manos. - Abierta: dos manos por los extremos, dos manos por la mitad. - Plegadas en dos partes: una o dos manos. - Plegadas en 3 partes: una o dos manos. - Plegadas en 4 partes: una o dos manos.

	• Formas de recoger la soga: - Por un extremo. Por dos extremos. - Por la parte media. • Lanzamiento y recepción de la soga. - Lanzamiento de la soga con dos manos. • El enrollamiento de la soga: - Enrollamiento con la soga plegada. - Enrollamiento con la soga extendida. - En las distintas partes del cuerpo, a derecha e izquierda, con diferentes movimientos: giros y desplazamientos. • Enrosque total con la soga extendida: - Con giros, en distintas partes del cuerpo, manteniendo equilibrio. • Movimientos de equilibrio:	• Formas de recoger la soga: - Por un extremo. - Por dos extremos. - Por la parte media. • Lanzamiento y recepción de un solo cabo de la soga: - En el plano sagital, transversal y horizontal. - Lanzamiento de la soga extendida. • Lanzamiento y recepción de la soga: - Lanzamiento con dos manos. • El enrollamiento de la soga: - Enrollamiento y equilibrio. - Enrollamiento con la soga plegada. - Enrollamiento con la soga extendida. - En las distintas partes del cuerpo, a derecha e izquierda, con diferentes movimientos: giros, desplazamientos y ondas. - Enrollar y desenrollar con paso de vals. • Enrosque total con la soga extendida: - Con giros, en distintas partes del cuerpo, manteniendo equilibrio. • Movimientos de equilibrio:

	- Soga sujeta con las 2 manos. - Soga sujeta con una 1 mano. - Soga sujetando una pierna en distintas posiciones. • Montaje con la soga: - Esquemas con acompañamiento musical. **1-Pelota:** • Familiarización del elemento. • Movimientos circulares (balanceos, circunducciones y movimientos en forma de 8): - Con una mano: Posición normal del brazo. - Con dos manos: rotación interna del brazo. En los planos frontal: facial, dorsal. Sagital: anteroposterior, y posteroanterior. Horizontal: Sobre la cabeza y debajo. • **Balanceos:** - Balanceos en los diferentes planos: de una mano a la otra. Con dos manos. Con una mano. Con desplazamientos.	- Soga sujeta con las 2 manos. - Soga sujeta con una 1 mano. - Soga sujetando una pierna en distintas posiciones. • Montaje con la soga: - Esquemas con acompañamiento musical. - Creaciones: individuales, grupales. **1-Pelota:** • Movimientos circulares (balanceos, circunducciones y movimientos en forma de 8): - Con una mano: Posición normal del brazo. - Con dos manos: rotación interna del brazo. En los planos frontal: facial, dorsal. Sagital: anteroposterior, y posteroanterior. Horizontal: Sobre la cabeza y debajo. • **Balanceos**: - Balanceos en el plano frontal: de una mano a la otra. Con dos manos. Con una mano. Con desplazamientos. - En el plano sagital: hacia adelante y atrás, con una y dos

		manos, cambiando de manos: delante del cuerpo, detrás del cuerpo. Coordinar con flexión y extensión de piernas. Con diferentes desplazamientos, lanzamientos y equilibrios. - Con rotación interna del brazo: Con diferentes desplazamientos, lanzamientos y equilibrios. - En el plano horizontal: balanceo de un lado hacia el otro y viceversa, con una mano, con dos manos, con diferentes movimientos y desplazamientos, cambiando de mano adelante del cuerpo.
	• **Circunducciones:** - Circunducciones: en los diferentes planos: de una mano a la otra. Con dos manos. Con una mano. Con desplazamientos.	• **Circunducciones:** -En el plano frontal: con dos manos, con una mano, cambiando la mano, sobre o bajo la cabeza, con diferentes desplazamientos y lanzamientos. - En el plano sagital: con las dos manos, con una mano, hacia adelante y hacia atrás, con diferentes desplazamientos. - En el plano horizontal: con dos manos, con una mano, cambiando de manos, en posición estática, en equilibrio, con desplazamiento.
	• **Piques:** - Piques con trayectoria vertical, oblicua, a 45°. - Sobre el suelo: adelante, lateral, atrás, alrededor. Impulsado por una o dos manos.	• **Piques:** - Piques con trayectoria vertical, oblicua, a 45°. - Sobre el suelo: delante, lateral, atrás, alrededor. Impulsado por: una o dos manos: palma-dorso; impulsado por el pecho,

	- Los piques se pueden realizar con y sin desplazamientos.	con la rodilla, pie, etc. - Sobre el cuerpo: sobre el hombro, pecho, rodilla, pie, espaldas, etc. Se puede recoger con: una mano, dos manos, palmas, dorso, pies. - Los piques se pueden realizar con y sin desplazamientos.
	• **Rotaciones:** - Sobre el suelo: de rodillas, desde sentada, en posición de pie, haciéndola girar hacia uno y otro lado.	• **Rotaciones:** - Sobre el cuerpo: palma de la mano. - Sobre el suelo: de rodillas, desde sentada, en posición de pie, haciéndola girar hacia uno y otro lado. - Se puede recoger con: una mano, dos manos, el dorso, la palma.
	• **Rodamientos:** - Sobre el suelo con y sin desplazamientos, con una mano, cambiando de mano y de sentido, con deferentes movimientos de brazos.	• **Rodamientos:** - Sobre el suelo; con y sin desplazamientos, de rodillas, sentada sobre los talones, sentada con las piernas extendidas en v, en el plano sagital, con una mano, cambiando de mano y de sentido, con diferentes movimientos de brazos, entre las piernas, en tendido prono rodar de un lado hacia el otro por abajo del pecho, en tendido supino: rodar de un lado hacia el otro por debajo de los hombros, de pie rodar la pelota de un lado a otro cambiando la mano realizando diferentes movimientos y desplazamientos. Rodar hacia atrás, y hacia

		adelante, cambiando de mano. Rodamientos en desplazamientos: hacia adelante. - Sobre el cuerpo por: un brazo, dos brazos, pecho, piernas, cuerpo extendido. Hacia arriba, hacia abajo, anteroposterior, derecha-izquierda.
	• **Lanzamientos y recepciones:** - Con una mano. - Con dos manos.	• **Lanzamientos y recepciones:** - Con una mano: palma, dorso, con versión, sin versión. - Con dos manos: palma, dorso: cruzadas, sin cruzar. - Con pies. - Hacia adelante, atrás, lateral, mediante un impulso, circunducción, rodamiento, balanceo. - Con desplazamientos: vertical: bajo y alto.
	- Recogidas con: una mano, dos manos.	- Recogidas con: una mano: palma-dorso. Dos manos: palma-dorso: cruzadas, sin cruzar. - Lanzar y recoger después de un pique, sin pique.
	• Equilibrio de pelotas sobre la mano: palma-dorso.	• Equilibrio de pelotas sobre la mano: palma-dorso, combinándolo con elementos de manos libres.
	• Montaje con pelotas: - Esquemas con acompañamiento musicales.	• Montaje con pelotas: - Esquemas con acompañamiento musicales. - Creaciones: individuales y grupales.
	3-Aro:	**3-Aro:**

	Familiarización con elemento. • Formas de agarrar el aro: - Posición del cuerpo en diferentes planos. • **Balanceos:** - En los diferentes planos, con diferentes tomas, arriba - abajo, derecha – izquierda, circular, en 8.	• Formas de agarrar el aro: - Toma dorsal con una y dos manos. - Toma con palma arriba con una y dos manos. - Toma radial con una mano, toma exterior con dos manos. - Toma cubital con dos manos, toma interior con dos manos. - Toma mixta con dos manos. - Posición del cuerpo lateral, transversal. • **Balanceos:** En el plano vertical: - Balanceos hacia la izquierda o derecha, por encima de la cabeza, balanceos simultaneo, con diferente toma. - Balanceos adelante: arriba o atrás. - Balanceos simultáneos con diferente toma. - Balanceos en el plano diagonal: arriba, abajo, izquierda o derecha, simultáneo, con diferente toma. En el plano horizontal: - Balanceos a la izquierda-derecha, simultáneo. En los planos verticales: - Circular simultaneo a la izquierda o derecha con diferentes toma. - Volteo del aro hacia la izquierda y derecha. - Balanceo circular adelante o atrás, simultaneo, con giros, con

		diferente toma. <u>En el plano horizontal:</u> - Balanceo circular horizontal a la izquierda - derecha, delante del cuerpo por encima de la cabeza, con pase, en torno al cuerpo: a la altura de la cadera. - Balanceo en 8 en los distintos planos, derecha e izquierda, delante del cuerpo y detrás de la cabeza, con diferentes tomas. - Balanceos especiales: basculante a la derecha e izquierda, adelante y atrás.
	• **<u>Saltos con pasada del aro:</u>**	• **<u>Saltos con pasada del aro:</u>** - Saltos con las dos piernas y descensos sobre una y dos piernas. - Saltos con una pierna y descenso sobre la pierna de salto. - Salto con péndulo. - Salto lateral con toque lateral. - Salto con una pierna y descenso sobre la pierna de balanceo.
	• **<u>Lanzamientos y atrapes:</u>**	• **<u>Lanzamientos y atrapes:</u>** - Lanzar y atrapar del mismo lado. - Lanzamiento arriba. - Lanzamiento a los costados. - Bimanual, unimanual. - Por adelante del cuerpo. - Lanzamientos a partir del balanceo circular o en 8 en los

		diferentes planos. - Lanzamiento arriba a partir de los giros en los diferentes planos.
	• **Giros:** - En los diferentes ejes. - En torno a la mano en los diferentes planos. - Giros en torno al cuerpo. Montaje con aros. - Esquemas con acompañamiento musical. - Creaciones individuales y grupales.	• **Giros:** - En los diferentes ejes. - En torno a la mano en los diferentes planos. - Giros en torno al cuerpo. Montaje con aros. - Esquemas con acompañamiento musical. - Creaciones individuales y grupales.
	4-Cintas: - Familiarización con el elemento. - Balanceos en los diferentes planos, a la izquierda, a la derecha, por encima de la cabeza, adelante y atrás. Viceversa. - En diagonal, izquierda - derecha. - Circulares: adelante o atrás, en los diferentes planos, izquierda o derecha, viceversa. - Balanceos en 8 en los diferentes planos. - Giros manuales en los diferentes planos. - Giros manuales en 8 en los diferentes planos. - Serpentinas: vertical y horizontal. - Espirales en los diferentes planos.	**4-Cintas:** - Balanceos en los diferentes planos, a la izquierda, a la derecha, por encima de la cabeza, adelante y atrás. Viceversa. - En diagonal, izquierda - derecha. - Circulares: adelante o atrás, en los diferentes planos, izquierda o derecha, viceversa. - Balanceos en 8 en los diferentes planos. - Giros manuales en los diferentes planos. - Giros manuales en 8 en los diferentes planos. - Serpentinas: vertical y horizontal. - Espirales en los diferentes planos.

	• Lanzamientos y atrapes: - Por encima de la cabeza a partir de un balanceo en los diferentes planos. • Montaje con cintas: - Esquema con acompañamiento musical. - Creaciones individuales y grupales. **Encuentros.**	• Lanzamientos y atrapes: - Por encima de la cabeza a partir de un balanceo en los diferentes planos. • Montaje con cintas: - Esquema con acompañamiento musical. - Creaciones individuales y grupales. •**Nota:** Con la misma secuenciación se puede trabajar con otros elementos: clavas, banderas, paños, panderetas, bastón, etc. **Encuentros .**

CONSEJO PROVINCIAL DE EDUCACIÓN

PROVINCIA DEL NEUQUÉN

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

NIVEL PRIMARIO
ACTIVIDADES EN LA NIEVE / ESQUI

NIVEL INICIAL	1° CICLO	2° CICLO	3° CICLO
• **Actividades en la nieve** - Aviso a personas responsables del lugar. - Juegos de ambientación. - Desplazamientos: ▪ Caminatas cortas. ▪ Deslizamientos con diferentes elementos y partes del cuerpo. ▪ Deslizamientos, caídas, vuelta a levantarse.	• **Actividades en la nieve** - Aviso a personas responsables del lugar. - Conocimiento de los elementos para trasladar. - Desplazamientos: ▪ Caminatas cortas. ▪ Deslizamientos con diferentes elementos y partes del cuerpo. - Juegos. - Orientación con respecto al cerro (valle- monte). - Con el equipo de esqui: ▪ Caída y vuelta a levantarse.	• **Actividades en la nieve** - Aviso a personas responsables del lugar. - Tránsito en la nieve (reconocimiento). Puntos de referencia. Orientación con respecto al cerro (valle – Montaña). • **Ambientación** En la escuela: -Diferenciación. -Reconocimiento de la vestimenta y equipo, vocabulario específico. En el lugar: -Juegos en la nieve. -Actividades alternativas: ▪ Salidas cortas. ▪ Desplazamientos: caminatas, deslizamientos con bolsas de nylon, raquetas, trineos. - Juegos. - Cuidado de materiales, elementos e instalaciones.	• **Actividades en la nieve** - Aviso a personas responsables del lugar. - Tránsito en la nieve (reconocimiento). Puntos de referencia. Orientación con respecto al cerro (valle – Montaña). - Salidas cortas. - Desplazamientos: caminatas, deslizamientos con bolsas de nylon, raquetas, trineos. - Juegos. - Cuidados de materiales, elementos e instalaciones.

	- Paso escalera.	Con el equipo de esqui: - Cómo caminar trasladando el equipo. - Explicación de valle y monte con el equipo puesto. - Diferentes formas de incorporarse después de las caídas. - Desplazarse sentir el peso y dimensiones del equipo (juegos). - Sentarse, inclinarse hacia el frente y atrás transmitiendo seguridad (juegos). - Paso escalera: mecánica. • **Cuña:**	- Observar señales de precaución existentes en el cerro. - Información general sobre límites donde pueden moverse y quienes son las personas que cumplen funciones en el cerro ejemplo: instructores, operarios de medios, patrulleros, etc. - Desplazarse: sentir el peso del cuerpo y dimensiones del equipo .Técnica básica. - Paso escalera: Técnica básica. - Iniciación al Paso patinador: adelante y atrás. • **Cuña:** **Técnica básica.**

		Técnica Global. - Sin desplazamiento. - Trabajos de cantos. - Freno con la cuña (descenso directo con la velocidad realizar mecánica de cuña). • **Giros** **Técnica Global.** - Hacia izquierda y derecha. - Paso del peso del cuerpo. - Libre y dirigido (lugar de giro). - Orientación del pecho hacia el valle. • **Desplazamientos- Cuña – Giro** **Técnica Global.** - Libre y dirigido (lugar de giro).	- Sin desplazamiento. - Trabajos de cantos. - Freno con la cuña (descenso directo con la velocidad realizar mecánica de cuña). - Superando obstáculos. • **Giros** **Técnica básica.** - Hacia izquierda y derecha. - Paso del peso del cuerpo. - Libre y dirigido (lugar de giro). - Orientación del pecho hacia el valle. • **Desplazamientos - Cuña - Giro** **Técnica básica.** - En diferentes pistas. - Libre y dirigido (lugar de giro). - Diferentes desniveles. • **Travesía** **Técnica básica.** - Libre. - Dirigido (lugar de giro). - Con diferentes desniveles. - Ascenso Poma.

		• **Nota:** El desarrollo de la secuenciación de los contenidos dependerá del momento en que los niños comiencen su aprendizaje, de la cantidad de clases semanales y cantidad de clases anuales, independientemente a la edad a la que pertenezca.	• **Nota:** El desarrollo de la secuenciación de los contenidos dependerá del momento en que los niños comiencen su aprendizaje, de la cantidad de clases semanales y cantidad de clases anuales, independientemente a la edad a la que pertenezca.

CONSEJO PROVINCIAL DE EDUCACIÓN

PROVINCIA DEL NEUQUÉN

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

NIVEL PRIMARIO
HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

PRIMER CICLO	SEGUNDO CICLO	TERCER CICLO
Nota: Las habilidades motrices básicas se clasifican en: locomotivas (traslación del cuerpo), no locomotivas (con mantenimiento posicional del cuerpo) y manipulativas. **Mecánica de:** **Desplazamientos** • **Caminar:** hacia delante, hacia atrás, lateral con pasos cortos, largos, regulares y sus posibles combinaciones. **Nota:** prestar atención a la coordinación brazos piernas. Posición correcta del tronco. En los desplazamientos laterales, realizarlos para ambos lados, sin cruzar piernas. • **Correr** - Carrera veloz en distancias cortas. - Reacción y partida en distintas posiciones.	**Nota:** Las habilidades motrices básicas se clasifican en: locomotivas (traslación del cuerpo), no locomotivas (con mantenimiento posicional del cuerpo) y manipulativas. **Técnica básica de:** **Desplazamientos** • **Caminar:** hacia delante, hacia atrás, lateral con pasos cortos, largos, regulares y sus posibles combinaciones. **Nota:** prestar atención a la coordinación brazos piernas. Posición correcta del tronco. En los desplazamientos laterales, realizarlos para ambos lados. • **Correr** - Carrera veloz en distancias cortas. - Reacción y partida en distintas posiciones.	**Nota:** Las habilidades motrices básicas se clasifican en: locomotivas (traslación del cuerpo), no locomotivas (con mantenimiento posicional del cuerpo) y manipulativas. **Técnica básica de:** **Desplazamientos** • **Caminar:** hacia delante, hacia atrás, lateral con pasos cortos, largos, regulares y sus posibles combinaciones. **Nota:** prestar atención a la coordinación brazos piernas. Posición correcta del tronco. En los desplazamientos laterales, realizarlos para ambos lados. • **Correr** - Carrera veloz en distancias cortas. - Reacción y partida en distintas posiciones.

- Carreras en equipos, de relevos y posta. - Carreras a diferentes velocidades, direcciones y ritmos. - Carreras con diferentes frentes. - Carreras con giros. - Combinaciones.	- Carreras en equipos, de relevos y posta. - Carreras a diferentes velocidades, direcciones y ritmos. - Carreras con diferentes frentes. - Carreras con giros. - Combinaciones: de desplazamientos con conducción de objetos.	- Carreras en equipos, de relevos y posta. - Carreras a diferentes velocidades, direcciones y ritmos. - Carreras con diferentes frentes. - Carreras con giros. - Combinaciones: construcción de recorridos combinando desplazamientos con conducción de objetos deportivos.
• **Desplazamientos laterales** - Desplazamientos laterales hacia un lado y hacia el otro sin cruzar piernas.	• **Desplazamientos laterales** - Desplazamientos laterales hacia un lado y hacia el otro sin cruzar piernas. - Desplazamientos laterales en juegos de marcación y defensa.	• **Desplazamientos laterales** - Desplazamientos laterales hacia un lado y hacia el otro sin cruzar piernas. - Desplazamientos laterales en juegos de marcación y defensa.
• **Galope**	• **Galope**	• **Galope**
• **Salticado** • **Combinación de las diferentes técnicas de desplazamientos con otras destrezas:** carrera - salto; carrera- lanzamiento; carrera-rolido; etc.	• **Salticado** • **Combinación de las diferentes técnicas de desplazamientos con otras destrezas:** carrera - salto; carrera- lanzamiento; carrera-rolido; etc.	• **Salticado** • **Combinación de las diferentes técnicas de desplazamientos con otras destrezas:** carrera - salto; carrera- lanzamiento; carrera-rolido; etc.
• **Desplazamientos con apoyos** - Tripedia. - Cuadrupedia (gatear, cangrejo, etc). - Distintas direcciones: adelante, atrás, lateralmente.	• **Desplazamientos con apoyos** - Tripedia. - Cuadrupedia (gatear, cangrejo, etc). - Distintas direcciones: adelante, atrás, lateralmente.	• **Desplazamientos con apoyos** - Tripedia. - Cuadrupedia (gatear, cangrejo, etc). - Distintas direcciones: adelante, atrás, lateralmente.

- Reptar: con ayuda de las manos, sobre espaldas y los glúteos, empujando con los pies. **Nota:** con y sin elementos, en forma individual, parejas, etc. **Saltos** **Nota:** Factores que intervienen: agilidad, coordinación, dinámica general, fuerza, potencia, equilibrio. - Salto: impulso, vuelo, caída. - Saltos con y sin carrera. - Saltos con un pie: ▪ Vuelo: vuelo frontal-lateral-atrás. ▪ Caídas: con 1 y 2 pies. - Salto en largo con carrera. - Salto en alto. - Salto en profundidad. - Salto y pasajes de obstáculos sucesivos. - Saltos continuos alternando sobre uno y otro pie. - Saltos con 2 pies: ▪ Vuelo: frontal-lateral-atrás. ▪ Caídas: con 1 y 2 pies. - Saltos continuos. - Elevación vertical sin impulso previo.	- Reptar: con ayuda de las manos, sobre espaldas y los glúteos, empujando con los pies. **Nota:** con y sin elementos, en forma individual, parejas, etc. **Saltos** **Nota:** Factores que intervienen: agilidad, coordinación, dinámica general, fuerza, potencia, equilibrio. - Salto: impulso, vuelo, caída. - Saltos con y sin carrera. - Saltos con un pie: ▪ Vuelo: vuelo frontal-lateral-atrás. ▪ Caídas: con 1 y 2 pies. - Salto en largo con carrera. - Salto en alto. - Salto en profundadad. - Salto y pasajes de obstáculos sucesivos. - Saltos continuos alternando sobre uno y otro pie. - Saltos con 2 pies: ▪ Vuelo: frontal-lateral-atrás. ▪ Caídas: con 1 y 2 pies. - Saltos continuos. - Elevación vertical sin impulso previo.	- Reptar: con ayuda de las manos, sobre espaldas y los glúteos, empujando con los pies. **Nota:** con y sin elementos, en forma individual, parejas, etc. **Saltos** **Nota:** Factores que intervienen: agilidad, coordinación, dinámica general, fuerza, potencia, equilibrio. - Salto: impulso, vuelo, caída. - Saltos con y sin carrera. - Saltos con un pie: ▪ Vuelo: vuelo frontal-lateral-atrás. ▪ Caídas: con 1 y 2 pies. - Salto en largo con carrera. - Salto en alto. - Salto en profundidad. - Salto y pasajes de obstáculos sucesivos. - Saltos continuos alternando sobre uno y otro pie. - Saltos con 2 pies: ▪ Vuelo: frontal-lateral-atrás. ▪ Caídas: con 1 y 2 pies. - Saltos continuos. - Elevación vertical sin impulso previo.

- Con desplazamiento previo de impulso. - Saltos en combinaciones con otras destrezas en juegos: ▪ Saltos y lanzamiento; salto y recepción; salto y golpe a la pelota; etc.	- Con desplazamiento previo de impulso. - Saltos en combinaciones con otras destrezas en juegos: ▪ Saltos y lanzamiento; salto y recepción; salto y golpe a la pelota; etc. - Saltos en combinación con otras destrezas en juegos y Predeportivos de conjunto. Trasladados a pruebas atléticas.	- Con desplazamiento previo de impulso. - Saltos en combinaciones con otras destrezas en juegos: ▪ Saltos y lanzamiento; salto y recepción; salto y golpe a la pelota; etc. - Saltos en combinación con otras destrezas en juegos y Predeportivos de conjunto. Trasladados a pruebas atléticas.
Apoyos y rolidos **Nota:** ver capítulo referido a las destrezas.	**Apoyos y rolidos** **Nota:** ver capítulo referido a las destrezas.	**Apoyos y rolidos** **Nota:** ver capítulo referido a las destrezas.
Empuje, tracción, transporte - Empuje-tracción de: aparatos, compañeros y grupal. **Nota:** con adecuado uso de la fuerza. - Transporte: arrastre de elementos, aparatos pesados. - Levantamiento de objetos de regular peso y traslado. - Transporte de compañeros en parejas o pequeños grupos.	**Empuje, tracción, transporte** - Empuje-tracción de: aparatos, compañeros y grupal. **Nota:** con adecuado uso de la fuerza. - Transporte: arrastre de elementos, aparatos pesados. - Levantamiento de objetos de regular peso y traslado. - Transporte de compañeros en parejas o pequeños grupos.	**Empuje, tracción, transporte** - Empuje-tracción de: aparatos, compañeros y grupal. **Nota:** con adecuado uso de la fuerza. - Transporte: arrastre de elementos, aparatos pesados. - Levantamiento de objetos de regular peso y traslado. - Transporte de compañeros en parejas o pequeños grupos.
Balanceo y suspensión - Trepar diferentes elementos fijos y móviles a distintas alturas y planos. - Ascender y descender con seguridad. A la altura de la cadera del niño, aparatos elevados sobre el nivel de la	**Balanceo y suspensión** - Trepar diferentes elementos fijos y móviles a distintas alturas y planos. - Ascender y descender con seguridad. A la altura de la cadera del niño, aparatos elevados sobre el nivel de la	**Balanceo y suspensión** - Trepar diferentes elementos fijos y móviles a distintas alturas y planos. - Ascender y descender con seguridad. A la altura de la cadera del niño, aparatos elevados sobre el nivel de la

cabeza. **Giros** **Nota:** Están relacionados íntimamente con el sentido cinestésico y del equilibrio. Desarrollan: coordinación dinámica general, esquema corporal, conciencia del propio cuerpo y percepción espacio-temporal. - Giros en contacto con el suelo: ▪ Rodar lateralmente, encogidos, extendidos, sentados, boca abajo. ▪ En posición erecta 90° y 180°. ▪ Con 1 y 2 pies. - Giros sin contacto con el suelo o cayendo desde una altura (banco sueco, cajón, etc.): ▪ Saltar y girar (90°, 180°, derecha e izquierda). ▪ De pie sobre una altura. - Saltar y Girar a diferentes alturas. - Giros con apoyos o suspensiones múltiples: ▪ Encadenamientos de giros. ▪ Avanzar dando giros.	cabeza. **Giros** **Nota:** Están relacionados íntimamente con el sentido cinestésico y del equilibrio. Desarrollan: coordinación dinámica general, esquema corporal, conciencia del propio cuerpo y percepción espacio-temporal. - Giros en contacto con el suelo: ▪ Rodar lateralmente, encogidos, extendidos, sentados, boca abajo. ▪ En posición erecta 90°, 180° y 360°. ▪ Con 1 y 2 pies. - Giros sin contacto con el suelo o cayendo desde una altura (banco sueco, cajón, etc.): ▪ Saltar y girar (90°, 180°, derecha e izquierda). ▪ De pie sobre una altura. - Saltar y Girar a diferentes alturas. - Giros con apoyos o suspensiones múltiples: ▪ Encadenamientos de giros. ▪ Avanzar dando giros.	cabeza.. **Giros** **Nota:** Están relacionados íntimamente con el sentido cinestésico y del equilibrio. Desarrollan: coordinación dinámica general, esquema corporal, conciencia del propio cuerpo y percepción espacio-temporal. - Giros en contacto con el suelo: ▪ Rodar lateralmente, encogidos, extendidos, sentados, boca abajo. ▪ En posición erecta 90°, 180° y 360°. ▪ Con 1 y 2 pies. - Giros sin contacto con el suelo o cayendo desde una altura (banco sueco, cajón, etc.): ▪ Saltar y girar (90°, 180°, derecha e izquierda). ▪ De pie sobre una altura. - Saltar y Girar a diferentes alturas. - Giros con apoyos o suspensiones múltiples: ▪ Encadenamientos de giros. ▪ Avanzar dando giros.

Equilibrios - Equilibrio estático: - Equilibrio con disminución de la base de sustentación. - Equilibrio en posición invertida. - Equilibrio dinámico: ▪ Desplazamientos sobre superficies angostas y o pequeñas. ▪ Desplazamientos sobre aparatos u objetos de base estable. ▪ Desplazamientos sobre aparatos elevados y angostos. - Reequilibración: recuperación del equilibrio. **Nota**: los contenidos enunciados deben realizarse a nivel del suelo y luego a distintas alturas.	**Equilibrios** **Nota:** Aumentando el grado de dificultad; cambios en el tamaño de la base, lugar del centro de gravedad, cambios de velocidad y de ritmo, duración (a más tiempo en una misma posición, más aumenta la dificultad). - Equilibrio estático: - Equilibrio con disminución de la base de sustentación. - Equilibrio en posición invertida. - Equilibrio dinámico: ▪ Desplazamientos sobre superficies angostas y o pequeñas. ▪ Desplazamientos sobre aparatos u objetos de base inestable. ▪ Desplazamientos sobre aparatos elevados y angostos. - Reequilibración: recuperación del equilibrio. - Equilibrio: combinando las anteriores dificultades.	**Equilibrios** **Nota:** Aumentando el grado de dificultad; cambios en el tamaño de la base, lugar del centro de gravedad, cambios de velocidad y de ritmo, duración (a más tiempo en una misma posición, más aumenta la dificultad). - Equilibrio estático: Equilibrio con disminución de la base de sustentación. Equilibrio en posición invertida. - Equilibrio dinámico: ▪ Desplazamientos sobre superficies angostas y o pequeñas. ▪ Desplazamientos sobre aparatos u objetos de base inestable. ▪ Desplazamientos sobre aparatos elevados y angostos. - Reequilibración: recuperación del equilibrio. - Equilibrio: combinando las anteriores dificultades.

Técnicas Corporales - Balanceos de brazos. - Balanceos de piernas. - Circunducción de brazos. - Circunducción de piernas. - Rotación del tronco. - Impulso pelviano. - Flexión y extensión del tronco, brazos, piernas. - Tensión y relajación muscular. - Control respiratorio. - Combinación de técnicas corporales. **Lanzamiento** **Nota:** Colabora con el desarrollo de la coordinación dinámica general, la coordinación Viso motora (oculo-manual) y la lateralidad. - Lanzamiento con puntería: con carrera y sin carrera de impulso. - Lanzamiento con una mano: sobre hombro, de abajo. - Lanzamiento con dos manos: sobre cabeza, desde el pecho. - Impulso con el pie: puntapié a la pelota, con	**Técnicas Corporales** - Balanceos de brazos. - Balanceos de piernas. - Circunducción de brazos. - Circunducción de piernas. - Rotación del tronco. - Impulso pelviano. - Flexión y extensión del tronco, brazos, piernas. - Tensión y relajación muscular. - Control respiratorio. - Combinación de técnicas corporales. **Lanzamiento** **Nota:** Colabora con el desarrollo de la coordinación dinámica general, la coordinación Viso motora (oculo-manual) y la lateralidad. - Lanzamiento con puntería: con carrera y sin carrera de impulso. - Lanzamiento con una mano: sobre hombro, de abajo. - Lanzamiento con dos manos: sobre cabeza, desde el pecho. - Impulso con el pie: puntapié a la pelota, con dirección	**Técnicas Corporales** - Balanceos de brazos. - Balanceos de piernas. - Circunducción de brazos. - Circunducción de piernas. - Rotación del tronco. - Impulso pelviano. - Flexión y extensión del tronco, brazos, piernas. - Tensión y relajación muscular. - Control respiratorio. - Combinación de técnicas corporales. **Lanzamiento** **Nota:** Colabora con el desarrollo de la coordinación dinámica general, la coordinación Viso motora (oculo-manual) y la lateralidad. - Lanzamiento con puntería: con carrera y sin carrera de impulso. - Lanzamiento con una mano: sobre hombro, de abajo. - Lanzamiento con dos manos: sobre cabeza, desde el pecho. - Impulso con el pie: puntapié a la pelota, con dirección

dirección y puntería, a pie firme y en movimiento. - Golpe con 1 y 2 manos, alternando manos. - Impulso con elementos: golpe a la pelota con; bates, pelotas, raquetas. - Lanzamiento con una mano a distancia.	y puntería, a pie firme y en movimiento. - Golpe con 1 y 2 manos, alternando manos. - Impulso con elementos: golpe a la pelota con; bates, pelotas, raquetas. - Lanzamiento con una mano a distancia, de diferentes pelotas.	y puntería, a pie firme y en movimiento. - Golpe con 1 y 2 manos, alternando manos. - Impulso con elementos: golpe a la pelota con; bates, pelotas, raquetas. - Lanzamiento con una mano a distancia, de diferentes pelotas. - Distintas clases de lanzamientos con técnicas atléticas o deportivas.
	Nota: complejizar los Lanzamientos aumentando la distancia, velocidad y con recepciones de objetos en movimientos.	**Nota:** complejizar los Lanzamientos aumentando la distancia, velocidad y con recepciones de objetos en movimientos.
Recepción - Recepción con dos manos de elementos rodados, de aire, contra el cuerpo, lejos del cuerpo, a los costados, sobre la cabeza. - Recepción con una mano.	**Recepción** - Recepción con dos manos de elementos rodados, de aire, contra el cuerpo, lejos del cuerpo, a los costados, sobre la cabeza. - Recepción con una mano. Técnica básica de sóftbol y handball.	**Recepción** - Recepción con dos manos de elementos rodados, de aire, contra el cuerpo, lejos del cuerpo, a los costados, sobre la cabeza. - Recepción con una mano. Técnica básica de sóftbol y handball.
Pases - Con las dos manos: sobre cabeza, de pecho. - Con una mano: sobre hombro, sobre cabeza, lateral	**Pases** - Con las dos manos: sobre cabeza, de pecho. - Con una mano: sobre hombro, sobre cabeza, lateral	**Pases** - Con las dos manos: sobre cabeza, de pecho. - Con una mano: sobre hombro, sobre cabeza, lateral

de abajo. - Pase y recepción con los pies. **Dribbling** - Dribling con la mano: pique de la pelota con una y otra mano, avance y retroceso, zigzag picando, esquive de obstáculos. - Dribbling con los pies: traslado de la pelota rodando, impulsándola con los pies, esquives de obstáculos y marcación dribleando con los pies. - Dribbling con elementos. **Combinaciones de las diferentes destrezas con desplazamientos y saltos.** **Encuentros.**	de abajo. - Pase y recepción con los pies. Técnica básica de fútbol. **Dribbling** - Dribling con la mano: pique de la pelota con una y otra mano, avance y retroceso, zig zag dribleando, esquive de obstáculos y marcación con el elemento. - Dribbling con los pies: traslado de la pelota rodando, impulsándola con los pies, esquives de obstáculos y marcación dribleando con los pies. - Dribbling con elementos. **Combinaciones de las diferentes destrezas con desplazamientos y saltos:** aumentando la distancia, velocidad y precisión.	de abajo. - Pase y recepción con los pies. Técnica básica de fútbol. **Dribbling** - Dribling con la mano: pique de la pelota con una y otra mano, avance y retroceso, zig zag dribleando, esquive de obstáculos y marcación con el elemento. - Dribbling con los pies: traslado de la pelota rodando, impulsándola con los pies, esquives de obstáculos y marcación dribleando con los pies. - Dribbling con elementos. Técnica básica de hockey . **Combinaciones de las diferentes destrezas con desplazamientos y saltos:** relacionadas a los fundamentos deportivos.

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

NIVEL PRIMARIO
NATACIÓN

1° CICLO	2° CICLO	3° CICLO
• **Ambientación**: A) Fuera del agua. B) Dentro del agua. A) FUERA DEL AGUA - Conocimiento de las instalaciones y del natatorio. - Conocimiento, prevención e higiene fuera del agua. B) DENTRO DEL AGUA - Cuidado, prevención e higiene dentro del agua. - Comprensión de las posibilidades y limitaciones frente a un medio diferente. - Familiarización al medio acuático. - Exploración y reconocimiento de distintas sensaciones (témporo- espaciales en el agua en distintas profundidades).	• **Nota:** El desarrollo de la secuenciación de los contenidos dependerá del momento en que los niños comiencen su aprendizaje, de la cantidad de clases semanales y cantidad de clases anuales, independientemente a la edad a la que pertenezca.	• **Nota:** El desarrollo de la secuenciación de los contenidos dependerá del momento en que los niños comiencen su aprendizaje, de la cantidad de clases semanales y cantidad de clases anuales independientemente a la edad a la que pertenezca.

• **Dominio corporal**: - Distintas posiciones en los diferentes movimientos. • **Desplazamientos**: - Distintas posiciones, velocidades y direcciones. • **Pérdida del equilibrio**: - Respecto a los ejes. • **Inmersiones:** parcial y total. - Inspiración natural al sumergirse. - Adaptación a la sensación del agua en la cara. - Proveer informaciones estático kinestésica (ejemplo: pasar bajo objetos). - Inmersión total permite al alumno vivir el empuje del agua que luego posibilitará la flotación (ejemplo: gatear en el fondo del natatorio mostrará la imposibilidad de quedarse allí). • **Flotación:** - Agrupado. - Ventral. - Vertical. - Dorsal.	• **Flotación:** - Posición hidrodinámica del cuerpo. - Flotación ventral hidrodinámica. - Flotación dorsal hidrodinámica.	• **Flotación:** - Forzada.

- Combinaciones. • **Respiración:** **Conciencia respiratoria:** - Inspiración (corta, bucal, natural). - Apnea. - Expiración (boca o nariz lentamente). - Estática o dinámica. **Mecánica respiratoria**: ritmo respiratorio. Distintas profundidades. Cambiando de posiciones. • **Cambios de posición – Inversión:** - Rolidos. - Giros. - Ventral-vertical, dorsal-ventral, bolita-ventral-dorsal, reequilibración. - Con mecánica respiratoria. • **Saltos del borde al agua y Zambullidas:** distintas posiciones y alturas. - Bolita. - Tirabuzón. - Cabeza. - De pie.	• **Respiración:** **Nota:** la respiración técnica es el movimiento más adecuado para realizar la mecánica respiratoria en esa forma de nado. Por eso sólo debe enseñarse si han dominado previamente la mecánica respiratoria con un grado de seguridad. - Respiración bilateral. • **Cambios de posición – Inversión:** - Aumentando la complejidad. • **Saltos del borde al agua y Zambullidas:** - De pie, con giros.	**Respiración:** **Técnica Básica respiratoria.** • **Cambios de posición – Inversión:** - Aumentando la complejidad. • **Saltos del borde al agua y Zambullidas:** - De pie, con giros y piruetas.

• **Propulsión:** - Acción de piernas: traslación con patada dorsal y ventral. - Acción de brazos: alternadas. - Coordinación de brazos y piernas.	• **Partidas:** **Técnica Global** - De crol. - De espalda. • **Propulsión:** **Técnica Global** - Acción de piernas: Acción de patada de crol. - Acción de patada de espalda. - Acción de brazos: Brazada de crol. - Brazada de espalda. - Coordinación en forma global de crol y espalda. - Acción de onda. - Nado subacuático. - Nado continuo en distancias cortas.	• **Partidas:** **Técnica Básica.** - De crol. - De espalda. - De pecho. - De mariposa. • **Vueltas:** **Técnicas Básicas** - De crol. - De espalda. - De pecho. - De mariposa. • **Propulsión:** **Técnica Básica** - Perfeccionamiento y automatización de crol y espalda. - Acción de piernas: Patada global de pecho. - Acción de brazos: Brazada global de mariposa. - Iniciación a la técnica básica de mariposa y pecho. - Coordinación global entre brazada y patada de mariposa y pecho. - Nado subacuático. - Nado continuo aumentando las distancias.

• **Juegos acuáticos con desplazamientos:** - Persecución. - Masivos. - Aplicativos. • **Movilidad y flexibilidad.**	• **Juegos acuáticos con desplazamientos:** - Persecución. - Masivos. - Aplicativos - Predeportivos. • **Movilidad y flexibilidad.**	• **Juegos acuáticos con desplazamientos:** - Persecución. - Masivos. - Aplicativos - Predeportivos. • **Movilidad y flexibilidad.**

CONSEJO PROVINCIAL DE EDUCACIÓN

PROVINCIA DEL NEUQUÉN

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

NIVEL PRIMARIO
SOFTBOL

2° CICLO	3° CICLO
PROGRESIÓN METODOLÓGICA **Juegos de iniciación**: (progresión metodológica). 1. **"suma de bases":** logros del juego: Dimensión del terreno. División de equipo. Manera de correr las bases. Función de ataque y defensa. Nota: elemento a utilizar pelota de fútbol, (pateándola desde el suelo). 2. **"suma de bases A":** logros del juego: Favorecer el out de aire. Nota: elemento a utilizar pelota de fútbol, (pateándola sin apoyo). **Juegos predeportivos**: 3. **"suma de carreras"**: logros del juego Quedarse en las bases. Se incorpora el home. Genera el obligado y el no obligado. Tercer out cambio entre la defensa y el ataque. Iniciación al pisa y corre. Nota: elemento a utilizar, pelota de voley.	**Juegos predeportivos**: 7. **"campo de juego"**: logros del juego: Se reduce el tamaño de la pelota, zona buena reglamentaria. se completa la regla del " pisa y corre". Nota: elemento a utilizar, pelota de trapo tamaño softbol, o de goma. " campo de juego": logros del juego: 8. Todos sus aspectos reglamentarios y elemento a utilizar, pelota de trapo, goma, bate. 9. **"campo de juego"**: logros del juego: Aparece el bate oficial, se recomienda usar pelota sof. Se continuará jugando con las reglas aplicadas hasta el momento y se incorporarán aquellas que deriven de situaciones de juego. Por ejemplo: "in field fly", pelota a terreno muerto, robo de bases. **Juego adaptado:** 3 períodos. 3 muertos. 3 entradas.

4. **"suma de entradas"**: logros del juego. Se mata pisando en primera. Nota: elemento a utilizar pelota de voley. 5. "**campo de juego oficial**": logros del juego. Aparece el lanzador (abre y cierra el juego) y receptor. Aparece la zona buena ampliada. Ataque con mano-brazo (saque de voley). Posteriormente bastón o un sustituto. Robo legal (cuando lanza la pelota el pitcher). Out por primera base, 3 muertos, la entrada no vale,(Reglamento) Nota: elemento a utilizar pelota multiuso, mini-handbol, bastón o sustituto). 6. **"campo de juego":** logros del juego: Se incorpora el bate. Out pedagógico (arrojar el bate). Nombre y zona de los jugadores. Cuenta de pelotas buenas y malas. Cuarta pelota mala, gana la primera base, está en juego, a riesgo del corredor. Strike out: tercera pelota buena, tomada por el catcher de aire. Jugada forzada (carrera obligada). Terreno muerto, marcado por el límite de los 7 mts, los corredores ganan una base más de la que ocupan. Bateador-corredor, puede seguir corriendo en primera base. Nota: elemento a utilizar idem anterior.	

Fundamentos individuales que deben dominar todos los jugadores. **a- Técnica individual general.** **a-1- Defensa:** Manera de tomar la pelota- defectos más comunes. Pases o manera de arrojar la pelota: sobre hombro, péndulo. Recepción o maneras de recibir la pelota: Sin guante, señalando la importancia de separar bien los dedos. Con y sin desplazamiento. Con guante: de un pase, de aire, rodando. Con y sin desplazamiento. Pelota: Sof de Softbol. **a-2-Ataque:** Bateo: Forma de tomar el bate. Posición en la caja. Acción de golpear. Combinación de lanzamiento y bateo. Manera de correr las bases.	**a- Técnica individual general.** **a-1-Defensa:** Manera de tomar la pelota- defectos más comunes. Pases o manera de arrojar la pelota: sobre hombro, péndulo, de costado (sobre cadera, bajo cadera). Lanzamiento: péndulo. Recepción o maneras de recibir la pelota: Sin guante, señalando la importancia de separar bien los dedos. Con y sin desplazamiento. Con guante: de un pase, de aire, rodando. Con y sin desplazamiento. Combinaciones con y sin desplazamiento. Ubicación de los jugadores en la cancha. Función de los jugadores. **a-2-Ataque:** Bateo: Técnica de bateo: Dirección, control, ubicación. Bunt. Manera de correr las bases. Como correr 1 base. Como correr más de 1 base. Como pisarlas, importancia de no frenarse, posición del pie. Como arrojarse. Slide: (deslizamientos). De espalda, de frente, de costado. **b-Técnica de conjunto:** **En defensa:** Formación defensiva (cubrimientos) En ataque:**Orden de bateo.**

Softbol: Nivel Primario.

	c-<u>Táctica</u>: antes del juego **d-Estrategia:** durante el juego. **Encuentros**

Nota: los números del 1 al 9 indican la progresión de las reglas y del juego, simultáneamente, se comprenden en estos nueve momentos, el juego-reglas básicas.

<u>Softbol</u>: Nivel Primario.

CONSEJO PROVINCIAL DE EDUCACIÓN

PROVINCIA DEL NEUQUÉN

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

NIVEL PRIMARIO
VOLEY

2° CICLO	3° CICLO
Fundamentos globales.	**Técnica – Táctica Global**
Desplazamientos básicos para jugar la pelota: teniendo en cuenta las relaciones temporo - espaciales y objetales en el campo de juego. - Frontal - Atrás - Diagonal - Giros - Saltos - Detenciones - Posturas - Encadenamientos de acciones individuales y grupales. Con distintas direcciones, velocidades y ritmos ejercitando los distintos lados del cuerpo con y sin elementos.	**Desplazamientos básicos para jugar la pelota:** teniendo en cuenta las relaciones temporo - espaciales y objetales en el campo de juego. - Frontal - Atrás - Diagonal - Giros - Saltos - Detenciones - Posturas - Encadenamientos de acciones individuales y grupales. Con distintas direcciones, velocidades y ritmos ejercitando los distintos lados del cuerpo con y sin elementos.
Pasos metodológicos para su aprendizaje, teniendo en cuenta la postura (posición previa al golpe) el espacio tiempo y objeto (acción propiamente dicha) de: **Golpe de Arriba** **Golpe de Abajo** **Saque de Abajo**	Pasos metodológicos para su aprendizaje, teniendo en cuenta la postura (posición previa al golpe) y el espacio tiempo y objeto (acción propiamente dicha) de: **Golpe de Arriba** **Golpe de Abajo** **Saque de Abajo**

	Saque de Arriba **Bloqueo** a pie firme y luego con salto **Remate** a pie firme y luego con salto
Incorporar el cuándo y por qué aplicarlos.	Incorporar el cuándo y por qué aplicarlos.
Juegos Individuales y Colectivos: para estimular las adquisiciones motoras: - Juegos de desplazamientos con y sin elementos - Juegos con lanzamientos de pelotas (varias) con y sin desplazamientos.	**Juegos Individuales y Colectivos:** para estimular las adquisiciones motoras: - Juegos de desplazamientos con y sin elementos - Juegos con lanzamientos de pelotas (varias) con y sin desplazamientos. - Estimulando la velocidad, potencia, agilidad, reacción.
Juego de Mini-voley: Pasos Metodológicos: **1 Vs 1** - Observación del vuelo de la pelota - Desplazamiento en busca de la pelota: anteroposteriores, laterales, en todas las direcciones. Ejercitando ambos lados del cuerpo. - Acomodación del cuerpo en función del lugar hacia donde la enviará. - Tratar de ubicar la pelota lejos del lugar donde se encuentra el rival. - Conocimiento del campo de juego. - Golpe de arriba, vertical, hacia adelante. - Juego con y no contra. - Dimensiones didácticas sugeridas: red:2,20 mts. (muy alta para favorecer la	**Juego de Mini-voley:** Pasos Metodológicos: **1 Vs 1** - Observación del vuelo de la pelota - Desplazamiento en busca de la pelota: anteroposteriores, laterales, en todas las direcciones. Ejercitando ambos lados del cuerpo. - Acomodación del cuerpo en función del lugar hacia Tratar de ubicar la pelota lejos del lugar donde se encuentra el rival. - Conocimiento del campo de juego. - Golpe de arriba, vertical, hacia adelante - Juego con y no contra. - Dimensiones didácticas sugeridas: red:2,20 mts. (muy alta para favorecer la

continuidad en el juego) cancha: 2mts x 4mts.	continuidad en el juego) cancha: 2mts x 4mts.
Nota: no se busca hacer tantos sino no cometer errores o quien se equivoque menos, la pelota no debe tocar el suelo. Corrección mutua.	**Nota:** no se busca hacer tantos sino no cometer errores o quien se equivoque menos, la pelota no debe tocar el suelo. Corrección mutua.
2 Vs 2	**2 Vs 2**
- Tarea en equipo: relación con el compañero (uno detrás del otro no en línea recta) - Desplazamientos: colocarse debajo de la pelota (anticipación) bilateralidad. - Visión frontal y periférica. - El pase con cambio de dirección: en ángulo, perpendicular, diagonal, (se ejecutan para acercarse a la red y estar en mejores condiciones para realizar el ataque). - Trayectoria de la pelota: dirección de la pelota (dominio de perfiles). - Golpe de arriba: vertical y hacia delante. - Golpe de Abajo. - Saque: voleo - Recepción de la pelota. - Armado y ataque. - Dimensiones didácticas sugeridas: red 2,25 mts. (esta altura facilita la tarea de la defensa) campo: 6mts x 3mts., este se divide en dos partes: adelante atrás o izquierda derecha. - Rotación: concepto.	- Tarea en equipo: relación con el compañero (uno detrás del otro no en línea recta) - Desplazamientos: colocarse debajo de la pelota (anticipación) bilateralidad. - Visión frontal y periférica. - El pase con cambio de dirección: en ángulo, perpendicular, diagonal, (se ejecutan para acercarse a la red y estar en mejores condiciones para realizar el ataque). - Trayectoria de la pelota: dirección de la pelota (dominio de perfiles). - Golpe de arriba: vertical y hacia delante. - Golpe de Abajo. - Saque: voleo - Recepción de la pelota. - Armado y ataque. - Dimensiones didácticas sugeridas: red 2,25 mts. (esta altura facilita la tarea de la defensa) campo: 6mts x 3mts, este se divide en dos partes: adelante atrás o izquierda derecha. - Rotación: concepto.

3 Vs 3	**3 Vs 3**
Esta instancia es apropiada para la sintonización entre: la recepción, el pase y el ataque.	Esta instancia es apropiada para la sintonización entre: la recepción, el pase y el ataque.
Aspectos Individuales: - Los tres reciben el pase del rival. Dos delanteros y un zaguero. - Continuidad de juego. - Observación del campo rival. - Saque de abajo frontal. - Golpe de abajo frontal. - Golpe de arriba. - Ataque defensa. - La segunda pelota levantada debe ser a un delantero que le llegue del lado de la mano hábil.	**Aspectos Individuales:** - Los tres reciben el pase del rival. Dos delanteros y un zaguero. - Continuidad de juego. - Observación del campo rival. - Saque de abajo frontal. - Golpe de abajo frontal. - Golpe de arriba. - Ataque defensa. - La segunda pelota debe ser levantada a un delantero que le llegue del lado de la mano hábil.
Aspectos Colectivos: - Recepción de saque: formación en triángulo en el último tercio de la cancha. - Defensa de campo: el jugador 2 se adelanta, toma las pelotas cortas; el jugador 3 delantero se ubica en función del pecho del rival y el jugador 1 barre lateralmente el fondo de la cancha defendiendo envíos de larga distancia. - Dimensiones didácticas sugeridas: altura de la red: 2,30 mts.(la exagerada altura de la red no permite que se lleve a cabo el enfrentamiento entre el ataque y el	**Aspectos Colectivos:** - Recepción de saque: formación en triángulo en el último tercio de la cancha. - Defensa de campo: el jugador 2 se adelanta, toma las pelotas cortas; el jugador 3 delantero se ubica en función del pecho del rival y el jugador 1 barre lateralmente el fondo de la cancha defendiendo envíos de larga distancia. - Dimensiones didácticas sugeridas: altura de la red: 2,30 mts.(la exagerada altura de la red no permite que se lleve a cabo el enfrentamiento entre el ataque y el

bloqueo, en esta etapa no hay movimientos de cubrimientos) campo 4,50mts x 9 mts. **Sugerencias:** - Ubicar la pelota en los lugares de mayor dificultad. - Evitar que el envío del rival caiga directamente en el piso. - Tratar de que la pelota tome una altura suficiente. - Acomodar el cuerpo en función del destino que se le dará a la pelota. - Dirección correcta de la pelota en función de la ubicación de los compañeros.	bloqueo, en esta etapa no hay movimientos de cubrimientos) Campo: 9 mts x 4,50 mts **Sugerencias:** - Ubicar la pelota en los lugares de mayor dificultad. - Evitar que el envío del rival caiga directamente en el piso. - Tratar de que la pelota tome una altura suficiente. - Acomodar el cuerpo en función del destino que se le dará a la pelota. - Dirección correcta de la pelota en función de la ubicación de los compañeros. **Mini-voley:** **4 Vs 4** - Golpear la pelota hacia delante, atrás y sobre la red. - Variación de golpes de ataque. - Habilidades de defensa. - Desplazamientos de cubrimientos y asistencia a sus compañeros. - Dimensiones didácticas sugeridas: altura de la red: 1,90 mts. Campo: 12 mts x 5 mts. **Sugerencias:** - Es conveniente jugar con un responsable de la segunda pelota (levantador a turno). - Permanente observación de la pelota, los jugadores y el campo contrario. - Evitar cruzar el campo con el primer golpe. **Reglamento de Mini-voley:** aplicación del reglamento. **Encuentros.**

Nota: Con el juego se darán en forma simultánea y progresiva los contenidos mensionados.

CONSEJO PROVINCIAL DE EDUCACIÓN

PROVINCIA DEL NEUQUÉN

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

NIVEL PRIMARIO
VIDA EN LA NATURALEZA

1° CICLO	2° CICLO	3° CICLO
CAMPO DE LA ACTIVIDAD PROPIAMENTE DICHA	**CAMPO DE LA TÉCNICA BÁSICA-ESPECIAL**	**CAMPO DE LA TÉCNICA BÁSICA-ESPECIAL**
• **Actividades Campamentiles** - Pernocte. - Campamento de corta duración.	• **Actividades Campamentiles** - Pernocte. - Campamento de corta duración (2-3 días). - Campamento de larga duración (5-7 días). - Volante. - Programación, organización y distribución de tareas. - Mantenimiento de provisiones.	• **Actividades Campamentiles** - Pernocte. - Campamento de corta duración (2-3 días). - Campamento de larga duración (5-7 días). - Volante. - Programación, organización y distribución de tareas. - Mantenimiento de provisiones.
• **Equipo general** **Bolsas de dormir y camas** - Clases. - Cuidados. - Improvisadas. - Tendidos de cama. **Armado y desarmado de carpas**	• **Equipo general** **Bolsas de dormir y camas** - Clases. - Cuidados. - Improvisadas. - Tendidos de cama. **Armado de mochila** **Armado y desarmado de carpas**	• **Equipo general** **Bolsas de dormir y camas** - Clases. - Cuidados. - Improvisadas. - Tendidos de cama. **Armado de mochila**: manejo de equipos. **Armado y desarmado de carpas**
• **Fuegos** - Selección de madera.	• **Fuegos** - Selección de madera.	• **Fuegos** - Selección de madera.

- Encendido y apagado. - Prevención de incendios - Clases de fogatas: para iluminación. • **Cocina al aire libre** (bajo impacto ambiental) - Cocina rústica - Embalaje de provisiones. - Mantenimiento de elementos. - Nutrición. - Menúes. • **Cabuyería** - Nudos simples - Presilla de alondra.	- Encendido y apagado. - Prevención de incendios - Clases de fogatas: para iluminación. - Fogón. • **Cocina al aire libre** (bajo impacto ambiental) - Cocina rústica: hornos con latas - Embalaje de provisiones. - Mantenimiento de elementos. - Nutrición. - Menúes. - Cocina lenta. - Cocina rápida. • **Cabuyería** - Nudos simples - Prusik. - Presilla de alondra. - Vuelta de ballestrinque. - Vuelta de rizo. - Vuelta de guía. - Nudo de pesca. - Nudo en 8. - Amarre cuadrado.	- Encendido y apagado. - Prevención de incendios - Clases de fogatas: para iluminación. - Fogón. • **Cocina al aire libre** (bajo impacto ambiental) - Cocina rústica: hornos con latas. - Embalaje de provisiones. - Mantenimiento de elementos. - Nutrición. - Menúes. - Cocina lenta. - Cocina rápida. • **Cabuyería** - Nudos simples - Prusik. - Presilla de alondra. - Vuelta de ballestrinque. - Vuelta de rizo. - Vuelta de guía. - Nudo de pesca. - Nudo en 8. - Amarre cuadrado. • **Refugios.**

• **Actividades comunitarias, en pequeños grupos.** • **Medidas de seguridad.** • **Higiene personal y ambiental.** • **Construcciones rústicas:** - Construcciones básicas: bancos, basureros, leñeras, fogón para cocina. - Utensilios de cocina: jarro, colador, olla.	• **Actividades comunitarias, en pequeños grupos.** • **Construcciones rústicas:** - Construcciones básicas: bancos, basureros, leñeras, fogón para cocina. - Utensillos de cocina: jarro, colador, olla. - Puentes. • **Medidas de seguridad.** • **Higiene personal**	• **Actividades comunitarias, en pequeños grupos.** • **Construcciones rústicas:** - Construcciones básicas: bancos, basureros, leñeras, fogón para cocina. - Utensillos de cocina: jarro, colador, olla. - Puentes. • **Medidas de seguridad.** • **Higiene personal**
CAMPO DE EXTENSIÓN DEPORTIVA • **Caminatas captadoras de imágenes y sonidos** - Formas naturales raras. - Paisajes desde el campamento. - Paisajes fuera del campamento. - Escenas del campamento. - Ruidos y sonidos. • **Caminatas en diferentes terrenos y ascensiones** - Ritmo. - Respiración. - Paso de marcha.	**CAMPO DE EXTENSIÓN DEPORTIVA** • **Caminatas captadoras de imágenes y sonidos** - Formas naturales raras. - Paisajes desde el campamento. - Paisajes fuera del campamento. - Escenas del campamento. - Ruidos y sonidos. • **Caminatas en diferentes terrenos y ascensiones** - Ritmo. - Respiración. - Paso de marcha.	**CAMPO DE EXTENSIÓN DEPORTIVA** • **Caminatas captadoras de imágenes y sonidos** - Formas naturales raras. - Paisajes desde el campamento. - Paisajes fuera del campamento. - Escenas del campamento. - Ruidos y sonidos. •**Caminatas en diferentes terrenos y ascensiones** - Ritmo. - Respiración. - Paso de marcha.

- Descansos. - Alimentación. - Suministro de líquidos. - Organización. - Ascensiones sin carga. - Caminatas con obstáculos propios del medio natural. - Caminatas de reconocimiento del lugar. - Caminatas con ciertas distancias. - Caminatas nocturnas con y sin iluminación artificial. - Caminatas guiadas. - Cuerdas fijas o deportes verticales (Circuito con sogas). - Escalada deportiva (trepadas, tirolesa).	- Descansos. - Alimentación. - Suministro de líquidos. - Organización. - Ascensiones sin carga. - Caminatas con obstáculos propios del medio natural. - Caminatas de reconocimiento del lugar. - Caminatas aumentando las distancias. - Caminatas nocturnas con y sin iluminación artificial. - Caminatas guiadas. - Cuerdas fijas o deportes verticales (Circuito con sogas). - Escalada deportiva (trepadas, tirolesa, rapel) - Ascensos y descensos con sogas en plano inclinado y vertical.	- Descansos. - Alimentación. - Suministro de líquidos. - Organización. - Ascensiones sin carga. - Ascensiones con carga. - Caminatas con obstáculos propios del medio natural. - Caminatas de reconocimiento del lugar. - Caminatas aumentando las distancias. - Caminatas nocturnas con y sin iluminación artificial. - Caminatas guiadas. - Trekking. - Cuerdas fijas o deportes verticales (Circuito con sogas). - Escalada deportiva (trepadas, tirolesa, rapel) - Ascensos y descensos con sogas en plano inclinado y vertical.
- Actividades en la nieve: ▪ Caminatas en la nieve. ▪ Nórdicos. ▪ Raquetas.	- Actividades en la nieve: ▪ Caminatas en la nieve. ▪ Nórdicos. ▪ Raquetas. ▪ Juegos invernales. ▪ Trineos.	- Actividades en la nieve: ▪ Caminatas en la nieve. ▪ Nórdicos. ▪ Raquetas. ▪ Juegos invernales. ▪ Trineos.

• **Bicicleteadas**	• **Bicicleteadas** • **Canotaje** • **Actividades de orientación** - En la naturaleza: por señales, mapas o instrumentos de orientación. - Ubicación de las instalaciones del campamento. - Confección de croquis. - Cartografía .Cartas topográficas - Construcción y uso de brújula. - Handic- Sistema de radio.	• **Bicicleteadas** • **Canotaje** • **Actividades de orientación** - En la naturaleza: por señales, mapas o instrumentos de orientación. - Ubicación de las instalaciones del campamento. - Confección de croquis. - Cartografía. Cartas topográficas - Construcción y uso de brújula. - Handic- Sistema de radio.
• **Encuentros** • **Recolección** - Elementos de la naturaleza sin destruir (Flores, piedras, hojas, cortezas del suelo, piñas, etc.), para manualidades y decoración.	• **Encuentros** • **Recolección** - Elementos de la naturaleza sin destruir (Flores, piedras, hojas, cortezas del suelo, piñas, etc.), para manualidades y decoración.	• **Encuentros** • **Recolección** - Elementos de la naturaleza sin destruir (Flores, piedras, hojas, cortezas del suelo, piñas, etc.), para manualidades y decoración.

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

CAMPO DE LOS GRANDES JUEGOS AL AIRE LIBRE	CAMPO DE LOS GRANDES JUEGOS AL AIRE LIBRE	CAMPO DE LOS GRANDES JUEGOS AL AIRE LIBRE
• **Juegos** - Persecución. - Asecho. - Búsqueda. - Ataque y defensa. - Sensoriales y de percepción. - Aplicación de conocimientos. - Nocturnos. - Orientación. - Grandes juegos en la naturaleza. - Grandes juegos combinados. - Juegos expresivos. - Juegos teatrales.	• **Juegos** - Persecución. - Asecho. - Búsqueda. - Ataque y defensa. - Sensoriales y de percepción. - Aplicación de conocimientos. - Nocturnos. - Orientación. - Grandes juegos en la naturaleza. - Grandes juegos combinados. - Juegos expresivos. - Juegos teatrales.	• **Juegos** - Persecución. - Asecho. - Búsqueda. - Ataque y defensa. - Sensoriales y de percepción. - Aplicación de conocimientos. - Nocturnos. - Orientación. - Grandes juegos en la naturaleza. - Grandes juegos combinados. - Juegos expresivos. - Juegos teatrales.
CAMPO DE LAS ACTIVIDADES ESTÉTICO-EXPRESIVAS	**CAMPO DE LAS ACTIVIDADES ESTÉTICO-EXPRESIVAS**	**CAMPO DE LAS ACTIVIDADES ESTÉTICO-EXPRESIVAS**
• **Música** **Vocal individual o de conjunto con o sin acompañamiento:**	• **Música** **Vocal individual o de conjunto con o sin acompañamiento:**	• **Música** **Vocal individual o de conjunto con o sin acompañamiento:**

- Cancioneros campamentiles. - Cancioneros populares. - Creaciones propias. **Instrumentos musicales, solistas o de conjunto:** - Cuerda. - Viento. - Percusión. - Improvisados. **Música grabada.** **Teatro espontáneo y preparado:** - Representaciones de historias. - Monólogos. - Pantomimas. - Juegos de sombras. - Obras. **Literarias:** - Diario de campamento. - Comentarios. - Lectura. - Presentación de personas. - Contar cuentos o aventuras. - Discutir temas que interesen al grupo. **Dibujo y pintura:** - Para arreglo del campamento. - Para el diario mural.	- Cancioneros campamentiles. - Cancioneros populares. - Creaciones propias. **Instrumentos musicales, solistas o de conjunto:** - Cuerda. - Viento. - Percusión. - Improvisados. **Música grabada.** • **Teatro espontáneo y preparado:** - Representaciones de historias. - Monólogos. - Pantomimas. - Juegos de sombras. - Obras. **Literarias:** - Diario de campamento. - Comentarios. - Lectura. - Presentación de personas. - Contar cuentos o aventuras. - Discutir temas que interesen al grupo. **Dibujo y pintura:** - Para arreglo del campamento. - Para el diario mural.	- Cancioneros campamentiles. - Cancioneros populares. - Creaciones propias. **Instrumentos musicales, solistas o de conjunto:** - Cuerda. - Viento. - Percusión. - Improvisados. **Música grabada.** • **Teatro espontáneo y preparado:** - Representaciones de historias. - Monólogos. - Pantomimas. - Juegos de sombras. - Obras. **Literarias:** - Diario de campamento. - Comentarios. - Lectura. - Presentación de personas. - Contar cuentos o aventuras. - Discutir temas que interesen al grupo. - Debates sobre temas propuestos. **Dibujo y pintura:** - Para arreglo del campamento. - Para el diario mural.

- Manchas sobre motivos de la naturaleza. - Para representaciones. - Collage. - Pintura rupestre. **Actividades nocturnas:** - Celebraciones varias: ▪ Cumple. ▪ Peña ▪ Reuniones de simple conversación. ▪ Veladas. ▪ Concursos de disfraces con distintos materiales. ▪ Coctail musical. Baile. - Observación del cielo y sus leyendas mitológicas. - Fogones. **Artesanías-Manualidades:** - Con elementos naturales. - Formas decorativas. - Tallado. - Pirograbado. - Trenzados. - Papiroflexia. - Origami.. - Estampado en telas. Distintas técnicas.	- Manchas sobre motivos de la naturaleza. - Para representaciones. - Collage. - Pintura rupestre. - Apuntes y croquis de la naturaleza. **Actividades nocturnas:** - Celebraciones varias: ▪ Cumple. ▪ Peña ▪ Reuniones de simple conversación. ▪ Veladas. ▪ Concursos de disfraces con distintos materiales. ▪ Coctail musical. Baile. - Observación del cielo y sus leyendas mitológicas. - Fogones. **Artesanías-Manualidades:** - Con elementos naturales. - Formas decorativas. - Tallado. - Pirograbado. - Trenzados. - Papiroflexia. - Origami.. - Estampado en telas. Distintas técnicas.	- Manchas sobre motivos de la naturaleza. - Para representaciones. - Collage. - Pintura rupestre. - Apuntes y croquis de la naturaleza. **Actividades nocturnas:** - Celebraciones varias: ▪ Cumple. ▪ Peña ▪ Reuniones de simple conversación. ▪ Veladas. ▪ Concursos de disfraces con distintos materiales. ▪ Coctail musical. Baile. - Observación del cielo y sus leyendas mitológicas. - Fogones. **Artesanías-Manualidades:** - Con elementos naturales. - Formas decorativas. - Tallado. - Pirograbado. - Trenzados. - Papiroflexia. - Origami.. - Estampado en telas. Distintas técnicas.

Medio natural: - Conocimiento de distintos biomas. - Cuidado y conservación del medio ambiente. - Ecosistema: flora, fauna, clima y suelo. - Interpretación de señales de la naturaleza. - Uso apropiado de los beneficios y alcances de las fuentes naturales. - Formas de vida: urbana, rural. - Prácticas de normas de higiene. **Primeros auxilios:** - Previsión y prevención de riesgos. - Sistemas de seguridad.. **Encuentros**	**Medio natural:** - Conocimiento de distintos biomas. - Cuidado, conservación y utilización del medio ambiente. - Ecosistema: flora, fauna, clima y suelo. - Interpretación de señales de la naturaleza. - Uso apropiado de los beneficios y alcances de las fuentes naturales. - Formas de vida: urbana, rural. - Prácticas de normas de higiene personal y grupal. **Primeros auxilios:** - Previsión y prevención de riesgos. - Sistemas de seguridad. **Encuentros**	**Medio natural:** - Conocimiento de distintos biomas. - Cuidado, conservación y utilización del medio ambiente. - Ecosistema: flora, fauna, clima y suelo. - Interpretación de señales de la naturaleza. - Uso apropiado de los beneficios y alcances de las fuentes naturales. - Formas de vida: urbana, rural. - Prácticas de normas de higiene personal y grupal. **Primeros auxilios:** - Previsión y prevención de riesgos. - Sistemas de seguridad. - Nociones básicas de rescate. **Encuentros**

Nota: los contenidos en el segundo y tercer ciclo se complejizarán de acuerdo a las experiencias anteriores.

CONSEJO PROVINCIAL DE EDUCACIÓN
PROVINCIA DEL NEUQUÉN

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

NIVEL MEDIO
ATLETISMO

MUESTREO	NIVEL PRINCIPIANTE	NIVEL INTERMEDIO	NIVEL AVANZADO
• **Juegos de Carreras** - Juegos de Velocidad: Competición en grupos. Relevos con vallas. Cambios de puestos. Recorridos con obstáculos. - Juego de Capacidad de Reacción: Cambios de puestos. Persecución del compañero. - Juegos de Adaptación: Carreras con vallas en grupos. Relevos con vallas u obstáculos en grupo. Transportando objetos. Saltando compañeros. - Juegos con pelota. - Juegos de fuerza-adaptación. - Actividades en Circuito **Pasos Metodológicos para la enseñanza de las Técnicas Atléticas:** • **Carreras** **Clasificación:**	• **Carreras** **Clasificación:** - Llanas. - Con obstáculos: correr salvando obstáculos. **Según la distancia:** - Velocidad pura: 80 mts - 100 mts. - Velocidad. - Medio fondo: 600 mts, 1000 mts, 1500 mts. - Fondo. **Técnica básica de carrera.** - Técnica de ejecución del paso de carrera. - Contacto. - Recepción. - La fase de suspensión en el aire. - El nuevo contacto.	• **Carreras** **Clasificación:** - Llanas. - Con obstáculos: correr salvando obstáculos. - Cross-country. **Según la distancia:** - Velocidad pura: 100 mts. - Velocidad: 200 mts - 400 mts. - Medio fondo: 800 mts, 1500 mts, 2000 mts, 3000 mts.. - Fondo. **Técnica de carrera.** - Técnica de ejecución del paso de carrera. - Contacto. - Recepción. - La fase de suspensión en el aire. - El nuevo contacto.	• **Carreras** **Clasificación:** - Llanas. - Con obstáculos: correr salvando obstáculos. - Cross-country. **Según la distancia:** - Velocidad pura: 100 mts. - Velocidad: 200 mts - 400 mts. - Medio fondo: 800 mts, 1500 mts, 2000 mts, 3000 mts.. - Fondo. **Perfeccionamiento de la técnica de carrera.** - Técnica de ejecución del paso de carrera. - Contacto. - Recepción. - La fase de suspensión en el aire. - El nuevo contacto.

- Llanas. - Con obstáculos: correr salvando obstáculos. **Según la distancia:** - Velocidad pura: 60 mts / 80 mts. **Mecánica de la carrera.** - Técnica de ejecución del paso de carrera. - Ritmo. - Posición del alumno atento a la voz de partida. - La salida: Colocación del alumno. La salida del atleta propiamente dicho. - Pasos iniciales. - Zancadas. - Llegada. - Salida americana. - Salida por andarivel. **Partida.** - Alta. - Baja. **Carrera de posta.** - Distancia: ▪ 4 x 60 mts mujeres. ▪ 4 x 80 mts varones.	- Ritmo de la carrera. - Técnica básica de velocidad. - Posición: atento a la voz de partida. - La salida: ▪ Colocación en la salida. ▪ Pérdida del equilibrio del cuerpo. ▪ Impulsión de la pierna atrasada. ▪ Impulsión final de la otra pierna, ayudado por el brazo contrario. - Pasos iniciales de la carrera. - Zancada. - La llegada. - Salida americana. - Salida por andarivel. **Partida.** - Alta. - Baja. **Carrera de posta.** **Técnica básica de carrera de posta.** - Distancia: ▪ 4 x 80 mts mujeres. ▪ 4 x 100 mts varones.	- Ritmo de la carrera. - Técnica básica de velocidad. - Posición: atento a la voz de partida. - La salida: ▪ Colocación en la salida. ▪ Pérdida del equilibrio del cuerpo. ▪ Impulsión de la pierna atrasada. ▪ Impulsión final de la otra pierna, ayudado por el brazo contrario. - Pasos iniciales de la carrera. - Zancada. - La llegada. - Salida americana. - Salida por andarivel. **Partida.** - Alta. - Baja. **Carrera de posta.** **Técnica de carrera de posta.** - Distancia: ▪ 4 x 100 mts mujeres. ▪ 4 x 400 mts varones.	- Ritmo de la carrera. - Técnica de velocidad. - Posición: atento a la voz de partida. - La salida: ▪ Colocación en la salida. ▪ Pérdida del equilibrio del cuerpo. ▪ Impulsión de la pierna atrasada. ▪ Impulsión final de la otra pierna, ayudado por el brazo contrario. - Pasos iniciales de la carrera. - Zancada. - La llegada. - Salida americana. - Salida por andarivel. **Partida.** - Alta. - Baja. **Carrera de posta.** **Perfeccionamiento de la técnica de carrera de posta.** - Distancia: ▪ 4 x 100 mts mujeres. ▪ 4 x 400 mts varones.

- Toma del testimonio: ▪ En la Partida. ▪ Pase del testimonio. ▪ Recepción del testimonio.	- Toma del testimonio: ▪ En la Partida. ▪ Pase del testimonio: pases visuales, no visuales o pases ciego. ▪ Recepción del testimonio. - Método del pase: ▪ Método alternado ascendente. ▪ Método alternado descendente. ▪ Método uniforme.	- Toma del testimonio: ▪ En la Partida. ▪ Pase del testimonio: pases visuales, no visuales o pases ciego. ▪ Recepción del testimonio. - Método del pase: ▪ Método alternado ascendente. ▪ Método alternado descendente. ▪ Método uniforme.	- Toma del testimonio: ▪ En la Partida. ▪ Pase del testimonio: pases visuales, no visuales o pases ciego. ▪ Recepción del testimonio. - Método del pase: ▪ Método alternado ascendente. ▪ Método alternado descendente. ▪ Método uniforme.
Carrera con Vallas - Distancia: ▪ 80 mts. - Altura: ▪ 0,84 cmts. (varones). ▪ 0,76 cmts. (mujeres). - Mecánica del pasaje de vallas: ▪ Acción de la pierna de ataque. ▪ Acción de la pierna de impulso. ▪ Acción de pasaje. ▪ Acción de los brazos. ▪ Graduando la altura de las vallas u obstáculos.	**Carrera con Vallas** **Técnica básica de carrera con vallas.** Distancia: ▪ 80 mts. ▪ 110 mts. ▪ 300 mts. - Altura: ▪ 0,84 cmts-0,91 cmts. (varones). ▪ 0,76 cmts-0,84 cmts. (mujeres). - Mecánica del pasaje de vallas: ▪ Acción de la pierna de ataque. ▪ Acción de la pierna de impulso. ▪ Acción de pasaje. ▪ Acción de los brazos. ▪ Graduando la altura de las vallas u obstáculos.	**Carrera con Vallas** **Técnica de carrera con vallas.** - Distancia: ▪ 80 mts. ▪ 110 mts. ▪ 400 mts. - Altura: ▪ 0,84 cmts-0,91 cmts. (varones). ▪ 0,76 cmts-0,84 cmts. (mujeres). - Mecánica del pasaje de vallas: ▪ Acción de la pierna de ataque. ▪ Acción de la pierna de impulso. ▪ Acción de pasaje. ▪ Acción de los brazos. ▪ Graduando la altura de las vallas u obstáculos.	**Carrera con Vallas** **Perfeccionamiento de la técnica de carrera con vallas.** - Distancia: ▪ 80 mts. ▪ 110 mts. ▪ 400 mts. - Altura: ▪ 0,84 cmts-0,91 cmts. (varones). ▪ 0,76 cmts-0,84 cmts. (mujeres). - Mecánica del pasaje de vallas: ▪ Acción de la pierna de ataque. ▪ Acción de la pierna de impulso. ▪ Acción de pasaje. ▪ Acción de los brazos. ▪ Graduando la altura de las vallas u obstáculos.

- La carrera: ▪ La salida. ▪ De la salida a la 1° valla. ▪ Entre vallas. ▪ De la última valla a la meta.	- La carrera: ▪ La salida. ▪ De la salida a la 1° valla. ▪ Entre vallas. ▪ De la última valla a la meta. **Semi-Fondo** - Corto.Alta. - Largo.Baja. - Técnica de carrera. - Táctica de carrera. - Carrera regular sobre la distancia.: ▪ Comienzo regular con aceleración del ritmo en la segunda mitad de distancia. ▪ Salida rápida con reducción gradual de la velocidad en el final. ▪ Salida rápida, carrera regular y sprint. ▪ Carrera entrecortada de aceleraciones.	- La carrera: ▪ La salida. ▪ De la salida a la 1° valla. ▪ Entre vallas. ▪ De la última valla a la meta. **Semi-Fondo** - Corto.Alta. - Largo.Baja. - Técnica de carrera. - Táctica de carrera. - Carrera regular sobre la distancia.: ▪ Comienzo regular con aceleración del ritmo en la segunda mitad de distancia. ▪ Salida rápida con reducción gradual de la velocidad en el final. ▪ Salida rápida, carrera regular y sprint. ▪ Carrera entrecortada de aceleraciones. **Carrera con obstáculos.** - Cross-conutry. - Distancia: 4 a 6 km.	- La carrera: ▪ La salida. ▪ De la salida a la 1° valla. ▪ Entre vallas. ▪ De la última valla a la meta. **Semi-Fondo** - Corto.Alta. - Largo.Baja. - Técnica de carrera. - Táctica de carrera. - Carrera regular sobre la distancia.: ▪ Comienzo regular con aceleración del ritmo en la segunda mitad de distancia. ▪ Salida rápida con reducción gradual de la velocidad en el final. ▪ Salida rápida, carrera regular y sprint. ▪ Carrera entrecortada de aceleraciones. **Carrera con obstáculos.** - Cross-conutry. - Distancia: 4 a 6 km.
• **Saltos** - Con y sin impulso. - Mecánica del salto: ▪ Carrera de impulso. ▪ Pique.	• **Saltos** **Técnica básica de salto** - Fases: ▪ La carrera de impulso.	• **Saltos** **Técnica de salto** - Fases: ▪ La carrera de impulso.	• **Saltos** **Perfeccionamiento de la técnica de salto** - Fases: ▪ La carrera de impulso.

▪ Fase de suspensión – vuelo. ▪ Tijera sencilla. ▪ Caída. **Salto en alto** - Carrera de impulso. - Pique. - Pasaje de la varilla. - Caída. - Mecánica Global de Flopp. **Salto en largo** - Carrera de impulso. - Pique. - Fase de suspensión-vuelo. - La caída. • **<u>Lanzamiento</u>** - A pie firme y con carrera. - Pelota de softbol, trapo, tenis. - Técnica básica de lanzamiento: ▪ Carrera de aproximación ▪ Desplazamientos. ▪ Gesto final.	▪ La acción de despegar del suelo. ▪ "Pique". ▪ El desplazamiento en el aire-vuelo-trayectoria. ▪ Caída. **Salto en alto** **Estilos: Flopp.** - Carrera de impulso: - Pique. - Acción de piernas. - Pasaje de la varilla. - Caída. **Salto en largo** **<u>Técnica básica de salto</u>** - Carrera de impulso. - Pique. - Fase de suspensión-vuelo. - La caída. • **<u>Lanzamiento</u>** **Bala** - Peso: 3 - 4 kg. - Técnica básica: ▪ Posición inicial o de partida. ▪ Deslizamiento a través del círculo.	▪ La acción de despegar del suelo. ▪ "Pique". ▪ El desplazamiento en el aire-vuelo-trayectoria. ▪ Caída. **Salto en alto** **Estilos: Flopp.** - Carrera de impulso. - Pique. - Pasaje de la varilla. - Caída. **Salto en largo** **<u>Técnica de salto</u>** - Carrera de impulso. - Pique. - Fase de suspensión-vuelo. - La caída. • **<u>Lanzamiento</u>** **Bala** - Peso: 4 - 5 kg. - Técnica: ▪ Posición inicial o de partida. ▪ Deslizamiento a través del círculo.	▪ La acción de despegar del suelo. ▪ "Pique". ▪ El desplazamiento en el aire-vuelo-trayectoria. ▪ Caída. **Salto en alto** **Estilos: Flopp.** - Carrera de impulso. - Pique. - Pasaje de la varilla. - Caída. **Salto en largo** **<u>Perfeccionamiento de la técnica de salto</u>** - Carrera de impulso. - Pique. - Fase de suspensión-vuelo. - La caída. • **<u>Lanzamiento</u>** **Bala** - Peso: 4 - 6 kg. - Perfeccionamiento de la técnica: ▪ Posición inicial o de partida. ▪ Deslizamiento a través del círculo.

▪ Recobro. - Disco: 1 Kg. - Bala: 3 y 5 kg. - Jabalina.	▪ Caída tras el deslizamiento. ▪ Acción final. **Disco** - Peso: 1 kg. - Técnica básica: ▪ Posición de partida. ▪ Movimientos preparatorios o preliminares. ▪ Giro o desplazamiento en el círculo. ▪ Posición de caída tras el giro. ▪ Gesto o acción final del lanzamiento. **Jabalina** - Peso: 600 grs. - Técnica básica: ▪ Carrera de aproximación ▪ Pasos especiales. ▪ Gesto final. ▪ Recobro.	▪ Caída tras el deslizamiento. ▪ Acción final. **Disco** - Peso: 1 kg. - 1,5 kg. - Técnica: ▪ Posición de partida. ▪ Movimientos preparatorios o preliminares. ▪ Giro o desplazamiento en el círculo. ▪ Posición de caída tras el giro. ▪ Gesto o acción final del lanzamiento. **Jabalina** - Peso: 600 grs. - Técnica básica: ▪ Carrera de aproximación ▪ Pasos especiales. ▪ Gesto final. ▪ Recobro.	▪ Caída tras el deslizamiento. ▪ Acción final. **Disco** - Peso: 1 kg. - 1,5 kg. - Perfeccionamiento de la técnica: ▪ Posición de partida. ▪ Movimientos preparatorios o preliminares. ▪ Giro o desplazamiento en el círculo. ▪ Posición de caída tras el giro. ▪ Gesto o acción final del lanzamiento. **Jabalina** - Peso:600 grs. (damas), 800 grs.(varones). - Técnica básica: ▪ Carrera de aproximación ▪ Pasos especiales. ▪ Gesto final. ▪ Recobro.
• **Capacidades Motoras:** * **Cualidades Físicas:** Resistencia Flexibilidad Velocidad Fuerza **Capacidades Coordinativas** • **Reglamento**	• **Capacidades Motoras:** * **Cualidades Físicas:** Resistencia Flexibilidad Velocidad Fuerza **Capacidades Coordinativas** • **Reglamento**	• **Capacidades Motoras:** * **Cualidades Físicas:** Resistencia Flexibilidad Velocidad Fuerza **Capacidades Coordinativas** • **Reglamento**	• **Capacidades Motoras:** * **Cualidades Físicas:** Resistencia Flexibilidad Velocidad Fuerza **Capacidades Coordinativas** • **Reglamento**

- Aplicación del reglamento a reglas de cada prueba . • **Encuentros**	- Aplicación del reglamento a reglas de cada prueba. • **Encuentros**	- Aplicación del reglamento a reglas de cada prueba. • **Jueces** • **Planillas** • **Encuentros**	- Aplicación del reglamento a reglas de cada prueba. • **Jueces** • **Planillas** • **Organización de torneos.** • **Encuentros**

* **Nota:** Se sugiere hacer hincapié en las Capacidades Motoras que están presentes en cada uno de los Contenidos de este Eje.
Ejemplo: Lanzamientos, Saltos, etc.

CONSEJO PROVINCIAL DE EDUCACIÓN
PROVINCIA DEL NEUQUÉN

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

NIVEL MEDIO
BASQUET

MUESTREO	NIVEL PRINCIPIANTE	NIVEL INTERMEDIO	NIVEL AVANZADO
	Nota: complejizar los fundamentos, imprimiéndoles: dirección, fuerza, precisión, velocidad.	**Nota:** la motricidad se encaminará básicamente al desarrollo de la coordinación específica que precisa el alumno en este nivel.	**Nota:** la motricidad se encaminará básicamente al desarrollo de la coordinación específica que precisa el alumno en este nivel.
TÉCNICA TÁCTICA BÁSICA	**TÉCNICA TÁCTICA**	**PERFECCIONAMIENTO DE LA TÉCNICA TÁCTICA**	**AUTOMATIZACIÓN DE LA TÉCNICA TÁCTICA**
Desplazamientos: adelante, atrás, laterales, curvilíneos, diagonales, zig-zag. - Carreras. - Cambios de dirección con y sin giros. Individual, en parejas. - Cambios de ritmo: en el espacio del campo de juego. - Motricidad de la carrera. - La zancada. Amplitud y frecuencia. - Velocidad de reacción. - Ritmo de carrera. - Llegada a un objetivo. - En un tiempo determinado. - En un momento preciso. - Antes que otros jugadores. - Escapar, perseguir, esquivar. - Interceptar individuos u objetos.	**Desplazamientos:** adelante, atrás, laterales, curvilíneos, diagonales, zig-zag. - Carreras. - Cambios de dirección con y sin giros. Individual, en parejas. - Cambios de ritmo: en el espacio del campo de juego. - Motricidad de la carrera. - La zancada. Amplitud y frecuencia. - Velocidad de reacción. - Ritmo de carrera. - Llegada a un objetivo. - En un tiempo determinado. - En un momento preciso. - Antes que otros jugadores. - Escapar, perseguir, esquivar. - Interceptar individuos u objetos.	**Desplazamientos:** adelante, atrás, laterales, curvilíneos, diagonales, zig-zag. - Carreras. - Cambios de dirección con y sin giros. Individual, en parejas. - Cambios de ritmo: en el espacio del campo de juego. - Motricidad de la carrera. - La zancada. Amplitud y frecuencia. - Velocidad de reacción. - Ritmo de carrera. - Llegada a un objetivo. - En un tiempo determinado. - En un momento preciso. - Antes que otros jugadores. - Escapar, perseguir, esquivar.	**Desplazamientos:** adelante, atrás, laterales, curvilíneos, diagonales, zig-zag. - Carreras. - Cambios de dirección con y sin giros. Individual, en parejas. - Cambios de ritmo: en el espacio del campo de juego. - Motricidad de la carrera. - La zancada. Amplitud y frecuencia. - Velocidad de reacción. - Ritmo de carrera. - Llegada a un objetivo. - En un tiempo determinado. - En un momento preciso. - Antes que otros jugadores. - Escapar, perseguir, esquivar.

- Percepción espacio-temporal. - Coordinación dinámica especial. **Saltos:** - Motricidad de los saltos: con 1, 2 pies. Con y sin impulso. - Varias fases: impulso – vuelo – caída. - En altura, longitud o combinado (dirección, altura, profundidad). - Estáticos. - Dinámicos. - A diferentes distancias. - Encadenamientos de acciones (saltos, detenciones, salidas. - Parar-controlar-despejar. - Con pase y/o recepción de pelotas. - Sucesivos: 1 pie, alternados. - Estáticos o en carrera. - A 1 pierna, a 2 piernas. - Con encadenamiento después de la caída. - La batida. - Los saltos específicos del jugador. **Pases – Recepción** **Lanzamientos** - Coordinación óculo-manual. - Apreciación de distancias y trayectorias.	- Percepción espacio-temporal Coordinación dinámica especial. **Saltos.** - Motricidad de los saltos: con 1, 2 pies. Con y sin impulso. - Varias fases: impulso – vuelo – caída. - En altura, longitud o combinado (dirección, altura, profundidad). - Estáticos. - Dinámicos. - A diferentes distancias. - Encadenamientos de acciones (saltos, detenciones, salidas. - Parar-controlar-despejar. - Con pase y/o recepción de pelotas. - Sucesivos: 1 pie, alternados. - Estáticos o en carrera. - A 1 pierna, a 2 piernas. - Con encadenamiento después de la caída. - La batida. - Los saltos específicos del jugador. **Pases – Recepción** **Lanzamientos** - Coordinación óculo-manual. - Apreciación de distancias y trayectorias.	- Interceptar individuos u objetos. - Percepción espacio-temporal. - Coordinación dinámica especial. **Saltos.** - Motricidad de los saltos: con 1, 2 pies. Con y sin impulso. - Varias fases: impulso – vuelo – caída. - En altura, longitud o combinado (dirección, altura, profundidad). - Estáticos. - Dinámicos. - A diferentes distancias. - Encadenamientos de acciones (saltos, detenciones, salidas. - Parar-controlar-despejar. - Con pase y/o recepción de pelotas. - Sucesivos: 1 pie, alternados. - Estáticos o en carrera. - A 1 pierna, a 2 piernas. - Con encadenamiento después de la caída. - La batida. - Los saltos específicos del jugador. **Pases – Recepción** **Lanzamientos** - Coordinación óculo-manual. - Apreciación de distancias y	- Interceptar individuos u objetos. - Percepción espacio-temporal. - Coordinación dinámica especial. **Saltos.** - Motricidad de los saltos: con 1, 2 pies. Con y sin impulso. - Varias fases: impulso – vuelo – caída. - En altura, longitud o combinado (dirección, altura, profundidad). - Estáticos. - Dinámicos. - A diferentes distancias. - Encadenamientos de acciones (saltos, detenciones, salidas. - Parar-controlar-despejar. - Con pase y/o recepción de pelotas. - Sucesivos: 1 pie, alternados. - Estáticos o en carrera. - A 1 pierna, a 2 piernas. - Con encadenamiento después de la caída. - La batida. - Los saltos específicos del jugador. **Pases – Recepción** **Lanzamientos** - Coordinación óculo-manual. - Apreciación de distancias y

Basquet: Nivel Medio.

- Detenciones y salidas. Con y sin elementos en 1 y 2 tiempos. Toma de la pelota - Habilidades y destrezas con el elemento. - Polivalencia de material. - Posición y movimiento de brazos. - En forma dinámica. Ejercicios de lanzamientos - Diferentes tipos de pelotas. - En altura. - Estática. - En longitud. - Distintas trayectorias de la pelota. Tipos de lanzamientos y de recepción - Lanzamiento con tablero. - Lanzamiento en bandeja: bajo mano, sobre mano. - Técnica básica del lanzamiento de tiro libre. - Lanzamiento de gancho. - Lanzamiento a canasta de cerca. - Lanzamiento de cerca en elevación. - Lanzamientos en precisión. - Variando la potencia impresa a la	- Detenciones y salidas. Con y sin elementos en 1 y 2 tiempos. Toma de la pelota - Habilidades y destrezas con el elemento. - Polivalencia de material. - Posición y movimiento de brazos. - En forma dinámica. Ejercicios de lanzamientos - Diferentes tipos de pelotas. - En altura. - Estática. - En longitud. -Distintas trayectorias de la pelota. Tipos de lanzamientos y de recepción - Lanzamiento con tablero. - Lanzamiento en bandeja: bajo mano, sobre mano. - Técnica básica del lanzamiento de tiro libre. - Lanzamiento de gancho. - Lanzamiento a canasta de cerca. - Lanzamiento de cerca en elevación. - Lanzamientos en precisión. - Variando la potencia impresa a la	trayectorias. - Detenciones y salidas. Con y sin elementos en 1 y 2 tiempos. Toma de la pelota - Habilidades y destrezas con el elemento. - Polivalencia de material. - Posición y movimiento de brazos. - En forma dinámica. Ejercicios de lanzamientos - Diferentes tipos de pelotas. - En altura. - Estática. - En longitud. -Distintas trayectorias de la pelota. Tipos de lanzamientos y de recepción - Lanzamiento con tablero. - Lanzamiento en bandeja: bajo mano, sobre mano. - Técnica básica del lanzamiento de tiro libre. - Lanzamiento dc gancho. - Lanzamiento a canasta de cerca. - Lanzamiento de cerca en elevación. - Lanzamientos en precisión.	trayectorias. - Detenciones y salidas. Con y sin elementos en 1 y 2 tiempos. Toma de la pelota - Habilidades y destrezas con el elemento. - Polivalencia de material. - Posición y movimiento de brazos. - En forma dinámica. Ejercicios de lanzamientos - Diferentes tipos de pelotas. - En altura. - Estática. - En longitud. -Distintas trayectorias de la pelota. Tipos de lanzamientos y de recepción - Lanzamiento con tablero. - Lanzamiento en bandeja: bajo mano, sobre mano. - Técnica básica del lanzamiento de tiro libre. - Lanzamiento de gancho. - Lanzamiento a canasta de cerca. - Lanzamiento de cerca en elevación. - Lanzamientos en precisión.

Basquet: Nivel Medio.

pelota y la trayectoria. - En zonas predeterminadas. - Desarrollo del hábito de lanzar e ir al propio rebote. - Posición y movimiento de los brazos con y sin bandeja. - Aumentando la distancia progresivamente. - Aumentando la velocidad de lanzamiento. - Mejorar porcentajes de aciertos. - Variar posiciones respecto a la canasta. - Lanzamiento con oposición. - Lanzamiento en movimiento. **Dribling.** - Dribling variando la altura. - Ambidextría. - La posición corporal. Posición básica. - En diferentes posiciones: sentados, arrodillados, estirados. - Posición de la pelota respecto al cuerpo:	pelota y la trayectoria. - En zonas predeterminadas. - Desarrollo del hábito de lanzar e ir al propio rebote. - Posición y movimiento de los brazos con y sin bandeja. - Aumentando la distancia progresivamente. - Aumentando la velocidad de lanzamiento. - Mejorar porcentajes de aciertos. - Variar posiciones respecto a la canasta. - Lanzamiento con oposición. - Lanzamiento en movimiento. **Dribling.** - Dribling variando la altura. - Ambidextría. - La posición corporal. Posición básica. - En diferentes posiciones: sentados, arrodillados, estirados. - Posición de la pelota respecto al cuerpo:	- Variando la potencia impresa a la pelota y la trayectoria. - En zonas predeterminadas. - Desarrollo del hábito de lanzar e ir al propio rebote. - Posición y movimiento de los brazos con y sin bandeja. - Aumentando la distancia progresivamente. - Aumentando la velocidad de lanzamiento. - Mejorar porcentajes de aciertos. - Variar posiciones respecto a la canasta. - Lanzamiento con oposición. - Lanzamiento en movimiento. - Lanzamiento en suspensión a la medioa vuelta. - Bandeja con gancho. - Bandeja salvando el aro. - Lanzamiento Mate (Dunck). **Dribling.** - Dribling variando la altura. - Ambidextría. - La posición corporal. Posición básica. - En diferentes posiciones: sentados, arrodillados, estirados. - Posición de la pelota respecto al	- Variando la potencia impresa a la pelota y la trayectoria. - En zonas predeterminadas. - Desarrollo del hábito de lanzar e ir al propio rebote. - Posición y movimiento de los brazos con y sin bandeja. - Aumentando la distancia progresivamente. - Aumentando la velocidad de lanzamiento. - Mejorar porcentajes de aciertos. - Variar posiciones respecto a la canasta. - Lanzamiento con oposición. - Lanzamiento en movimiento. - Lanzamiento en suspensión a la medioa vuelta. - Bandeja con gancho. - Bandeja salvando el aro. - Lanzamiento Mate (Dunck). **Dribling.** - Dribling variando la altura. - Ambidextría. - La posición corporal. Posición básica. - En diferentes posiciones: sentados, arrodillados, estirados. - Posición de la pelota respecto al

Basquet: Nivel Medio.

delante, al lado, detrás, etc. - Cambios de dirección. - De protección o bajo. - Alto, traslación veloz. - Por detrás de la espalda, faja. - Dribling con pivot. - Dribling entre piernas. - Dribling con recorridos complejos, cambio de mano espontáneo manteniendo la visión periférica. **Oposición, robar la pelota.** **- Arrancadas.** En función de la pierna y lado de salida. ▪ Normal: pierna correspondiente a la mano que tiene la pelota. ▪ Con paso cruzado con la pierna contraria a la mano que tiene la pelota. En función de la posición inicial. ▪ De cara al defensor. ▪ De espalda al defensor. - Detenciones. - Protección- libre avance. - Fintas de salida, fintas en dribling. - A un lado y salida por el mismo lado. **Pase.** - Pase de pecho corto con ambas manos. - Pase de pique con ambas manos.	delante, al lado, detrás, etc. - Cambios de dirección. - De protección o bajo. - Alto, traslación veloz. - Por detrás de la espalda, faja. - Dribling con pivot. - Dribling entre piernas. - Dribling con recorridos complejos, cambio de mano espontáneo manteniendo la visión periférica. **Oposición, robar la pelota.** **- Arrancadas.** En función de la pierna y lado de salida. ▪ Normal: pierna correspondiente a la mano que tiene la pelota. ▪ Con paso cruzado con la pierna contraria a la mano que tiene la pelota. En función de la posición inicial. ▪ De cara al defensor. ▪ De espalda al defensor. - Detenciones. - Protección- libre avance. - Fintas de salida, fintas en dribling. - A un lado y salida por el mismo lado. **Pase.** - Pase de pecho corto con ambas manos. - Pase de pique con ambas manos.	cuerpo: delante, al lado, detrás, etc. - Cambios de dirección. - De protección o bajo. - Alto, traslación veloz. - Por detrás de la espalda, faja. - Dribling con pivot. - Dribling entre piernas. - Dribling con recorridos complejos, cambio de mano espontáneo manteniendo la visión periférica. **Oposición, robar la pelota.** **- Arrancadas.** En función de la pierna y lado de salida. ▪ Normal: pierna correspondiente a la mano que tiene la pelota. ▪ Con paso cruzado con la pierna contraria a la mano que tiene la pelota. En función de la posición inicial. ▪ De cara al defensor. ▪ De espalda al defensor. - Detenciones. - Protección- libre avance. - Fintas de salida, fintas en dribling. - A un lado y salida por el mismo lado. **Pase.** **Nota**: en esta etapa deben reconocer todos	cuerpo: delante, al lado, detrás, etc. - Cambios de dirección. - De protección o bajo. - Alto, traslación veloz. - Por detrás de la espalda, faja. - Dribling con pivot. - Dribling entre piernas. - Dribling con recorridos complejos, cambio de mano espontáneo manteniendo la visión periférica. **Oposición, robar la pelota.** **- Arrancadas.** En función de la pierna y lado de salida. ▪ Normal: pierna correspondiente a la mano que tiene la pelota. ▪ Con paso cruzado con la pierna contraria a la mano que tiene la pelota. En función de la posición inicial. ▪ De cara al defensor. ▪ De espalda al defensor. - Detenciones. - Protección- libre avance. - Fintas de salida, fintas en dribling. - A un lado y salida por el mismo lado. **Pase.** **Nota**: en esta etapa deben reconocer todos

- Pase con ambas manos por encima de la cabeza. - Pase largo. - Pase haciendo rodar la pelota. - Variando las distancias: largos, cortos. - Pase por abajo con ambas manos. - Pase por abajo con una sola mano. - Pase de gancho. - Pase en suspensión. - Pase palmeando la pelota. - Pase bombeado. - Pase remate o culminación de dribling. - Oposición: pasador-receptor. - En carrera-saltando. - Encadenamiento de acciones.	- Pase con ambas manos por encima de la cabeza. - Pase largo. - Pase haciendo rodar la pelota. - Variando las distancias: largos, cortos. - Pase por abajo con ambas manos. - Pase por abajo con una sola mano. - Pase de gancho. - Pase en suspensión. - Pase palmeando la pelota. - Pase bombeado. - Pase remate o culminación de dribling. - Oposición: pasador-receptor. - En carrera-saltando. - Encadenamiento de acciones.	los pases que existen en la práctica del juego, con objeto de dominarlos sabiendo distinguir sus funciones para adecuarlos en situaciones de juego. Visión perférica para diferenciar el pase en función de la posición de los jugadores en el juego: - Pase: exterior – exterior. - Pase: exterior – interior. - Pase interior – interior. - Pase: interior - exterior.	los pases que existen en la práctica del juego, con objeto de dominarlos sabiendo distinguir sus funciones para adecuarlos en situaciones de juego. Visión perférica para diferenciar el pase en función de la posición de los jugadores en el juego: - Pase: exterior – exterior. - Pase: exterior – interior. - Pase interior – interior. - Pase: interior - exterior.
Recepción. - Amortiguación- Protección. - Recepciones en movimiento - Pase con ambas manos por encima de la cabeza. - Encadenar la recepción con la orientación al objeto mediante detenciones. - Ejercicios orientados a la toma de conciencia sobre:	**Recepción.** - Amortiguación- Protección. - Recepciones en movimiento - Pase con ambas manos por encima de la cabeza. - Encadenar la recepción con la orientación al objeto mediante detenciones. - Ejercicios orientados a la toma de conciencia sobre:	**Recepción.** - Combinación de los movimientos de recepción (finta dobles). - Movimientos de pies en fintas y arrancadas. - Tipos de salidas: de cara en reverso. - Encadenamiento de acciones posteriores a la recepción (en el mismo momento que se recibe la pelota, el jugador realiza la acción ofensiva subsiguiente). - Ejercicios orientados a la toma de	**Recepción.** - Combinación de los movimientos de recepción (finta dobles). - Movimientos de pies en fintas y arrancadas. - Tipos de salidas: de cara en reverso. - Encadenamiento de acciones posteriores a la recepción (en el mismo momento que se recibe la pelota, el jugador realiza la acción ofensiva subsiguiente). - Ejercicios orientados a la toma de

▪ Dirección y sentido de los movimientos de recepción con la trayectoria de la pelota. ▪ Mejora del ángulo y línea de pase. ▪ Ocupación de espacios libres. ▪ Ajuste temporal en la recepción en determinados espacios. ▪ Cambios de ritmo en espacios amplios. - Tipos de fintas. - Con recepción Alta y Baja.Con recepción interna y externa. **Giros y pivotes.** - En contacto con el suelo, con salto. - Encadenado con otras acciones. - Orientación a un objetivo. - Cambios de dirección. **Rebote.** - Educación del salto y la coordinación. - Educar la conducta de ir al rebote. - Posición básica de rebote. - Rebotes sin y con oposición semiactiva. - Salto y visión periférica. - Protección de la pelota. - Pase de apertura y continuación.	▪ Dirección y sentido de los movimientos de recepción con la trayectoria de la pelota. ▪ Mejora del ángulo y línea de pase. ▪ Ocupación de espacios libres. ▪ Ajuste temporal en la recepción en determinados espacios. ▪ Cambios de ritmo en espacios amplios. - Tipos de fintas. - Con recepción Alta y Baja. - Con recepción interna y externa. **Giros y pivotes.** - En contacto con el suelo, con salto. - Encadenado con otras acciones. - Orientación a un objetivo. - Cambios de dirección. **Rebote.** - Educación del salto y la coordinación. - Educar la conducta de ir al rebote. - Posición básica de rebote. - Rebotes sin y con oposición semiactiva. - Salto y visión periférica. - Protección de la pelota. - Pase de apertura y continuación.	conciencia sobre: ▪ Dirección y sentido de los movimientos de recepción con la trayectoria de la pelota. ▪ Mejora del ángulo y línea de pase. ▪ Ocupación de espacios libres. ▪ Ajuste temporal en la recepción en determinados espacios. ▪ Cambios de ritmo en espacios amplios. - Tipos de fintas. - Con recepción Alta y Baja. - Con recepción interna y externa. **Giros y pivotes.** - En contacto con el suelo, con salto. - Encadenado con otras acciones. - Orientación a un objetivo. - Cambios de dirección. **Rebote.** - Observar la trayectoria de la pelota durante el lanzamiento, para predecir la zona de rebote. - Luchar por ganar la posición y bloqueo del rebote e ir al rebote. - Diferenciación entre rebote corto y largo. - Rebote, pivote hacia lado externo y	conciencia sobre: ▪ Dirección y sentido de los movimientos de recepción con la trayectoria de la pelota. ▪ Mejora del ángulo y línea de pase. ▪ Ocupación de espacios libres. ▪ Ajuste temporal en la recepción en determinados espacios. ▪ Cambios de ritmo en espacios amplios. - Tipos de fintas.Con recepción Alta y Baja. - Con recepción interna y externa. **Giros y pivotes.** - En contacto con el suelo, con salto. - Encadenado con otras acciones. - Orientación a un objetivo. - Cambios de dirección. **Rebote.** - Observar la trayectoria de la pelota durante el lanzamiento, para predecir la zona de rebote. - Luchar por ganar la posición y bloqueo del rebote e ir al rebote. - Diferenciación entre rebote corto y largo. - Rebote, pivote hacia lado externo y

Paradas. - Sin pelota: cambios de ritmo y dirección. - En puntos determinados (una línea, soga, círculo). - Parada en 1 tiempo. - Parada en 2 tiempos. - Dribling + Parada. - Recepción + Parada. - Parada + Recepción. - Parada + Dribling. - Parada + Lanzamiento. - Parada en 2 tiempos con cambios de dirección. - Parada + Finta de salida. - Parada en 2 tiempos con giro. - **Paso de aproximación.** - Parada + Paso de aproximación + Pase. - Parada + Paso de aproximación + Lanzamiento. - Parada + Paso de aproximación + Lanzamiento en bandeja	**Paradas.** - Sin pelota: cambios de ritmo y dirección. - En puntos determinados (una línea, soga, círculo). - Parada en 1 tiempo. - Parada en 2 tiempos. - Dribling + Parada. - Recepción + Parada. - Parada + Recepción. - Parada + Dribling. - Parada + Lanzamiento. - Parada en 2 tiempos con cambios de dirección. - Parada + Finta de salida. - Parada en 2 tiempos con giro. **Paso de aproximación.** - Parada + Paso de aproximación + Pase. - Parada + Paso de aproximación + Lanzamiento. - Parada + Paso de aproximación + Lanzamiento en bandeja	primer pase de apertura. - Diversos encadenamientos con el contraataque y ocupación de carriles. - Rebote defensivo y ofensivo. **Paradas.** **Nota:** aprovechamiento táctico-ofensivo o defensivo de las paradas, con los encadenamientos anteriores y posteriores. - Parada de salto con batida de gran desplazamiento y caída equilibrada y orientada. - Parada de salto lateral, con penetración entre dos defensores. - Superación del defensor, salto y, en función de su recuperación, entrada en bandeja o parada y tiro. - Todo tipo de encadenamientos en base a las paradas que puedan enriquecer el bagaje técnico y experimental del jugador en el juego. **Paso de aproximación.** - Parada + Paso de aproximación + Pase. - Parada + Paso de aproximación + Lanzamiento. - Parada + Paso de aproximación + Lanzamiento en bandeja. - Encadenamiento de acciones	primer pase de apertura. - Diversos encadenamientos con el contraataque y ocupación de carriles. - Rebote defensivo y ofensivo. **Paradas.** **Nota:** aprovechamiento táctico-ofensivo o defensivo de las paradas, con los encadenamientos anteriores y posteriores. - Parada de salto con batida de gran desplazamiento y caída equilibrada y orientada. - Parada de salto lateral, con penetración entre dos defensores. - Superación del defensor, salto y, en función de su recuperación, entrada en bandeja o parada y tiro. - Todo tipo de encadenamientos en base a las paradas que puedan enriquecer el bagaje técnico y experimental del jugador en el juego. **Paso de aproximación.** - Parada + Paso de aproximación + Pase. - Parada + Paso de aproximación + Lanzamiento. - Parada + Paso de aproximación + Lanzamiento en bandeja. - Encadenamiento de acciones

Defensa Posición defensiva y desplazamiento con cambios de dirección, de ritmo, etc. - Defensa individual: ▪ Contener la ofensiva. ▪ Marcar al dribleador. ▪ Desbaratar el pase. ▪ Canalizar al dribleador hacia una trampa, encerrarlo. ▪ Noción básica de marcaje. ▪ Posición básica defensiva. ▪ Anticipar-ayudar-recuperar. ▪ Relevo defensivo. ▪ Disuadir la recepción. ▪ Intercepción del pase. ▪ Robo- desposesión. ▪ Recuperación de la pelota. - Defensa ▪ 1x1 ▪ 2x2 ▪ 3x3	**Defensa** Posición defensiva y desplazamiento con cambios de dirección, de ritmo, etc. - Defensa individual: ▪ Contener la ofensiva. ▪ Marcar al dribleador. ▪ Desbaratar el pase. ▪ Canalizar al dribleador hacia una trampa, encerrarlo. ▪ Noción básica de marcaje. ▪ Posición básica defensiva. ▪ Anticipar-ayudar-recuperar. ▪ Relevo defensivo. ▪ Disuadir la recepción. ▪ Intercepción del pase. ▪ Robo- desposesión. ▪ Recuperación de la pelota. - Defensa ▪ 1x1 ▪ 2x2 ▪ 3x3	anteriores. - Posiciones diferentes con respecto a la canasta. - Defensa semi-activa. - Defensa activa. **Defensa** Posición defensiva y desplazamiento con cambios de dirección, de ritmo, etc. - 1 x 1 Defensa hombre-pelota. Diferenciando antes, durante, después del dribling. - 2 x 2: Defensa jugador sin pelota: ▪ Defensa del lado fuerte en intercepción. - 3 x 3: Defensa jugador sin pelota: ▪ Defensa del lado débil en ayuda: triangulación. ▪ Situaciones simples de inferioridad numérica: 1x2; 1x3. ▪ Cambios defensivos. - 4 x 4: Ayudas y cambios defensivos, relevos. - 5 x 5: Con diferentes disposiciones iniciales: 1-3-1; 2-1-2; 1-4; 2-3. - Situaciones de superioridad numérica ofensiva 3x4; 4x5.	anteriores. - Posiciones diferentes con respecto a la canasta. - Defensa semi-activa. - Defensa activa. **Defensa** Posición defensiva y desplazamiento con cambios de dirección, de ritmo, etc. - 1 x 1 Defensa hombre-pelota. Diferenciando antes, durante, después del dribling. - 2 x 2: Defensa jugador sin pelota: ▪ Defensa del lado fuerte en intercepción. - 3 x 3: Defensa jugador sin pelota: ▪ Defensa del lado débil en ayuda: triangulación. ▪ Situaciones simples de inferioridad numérica: 1x2; 1x3. ▪ Cambios defensivos. - 4 x 4: Ayudas y cambios defensivos, relevos. - 5 x 5: Con diferentes disposiciones iniciales: 1-3-1; 2-1-2; 1-4; 2-3. - Situaciones de superioridad numérica ofensiva 3x4; 4x5.

- Defensa hombre – pelota. - Situación. - Posición del cuerpo. - Posición de brazos y manos. - Alineación con el atacante. - Distancia al atacante. - 4x4= Ayudas y cambios defensivos, relevos. - 5x5= Con diferentes disposiciones iniciales. - Conceptos técnico – tácticos de la defensa. - Defensa en zona: iniciación: 2-1-2; 2-3; 1-3-1. **Ataque** - Ofensiva a base de pases y más pases. - Contraataque: - Por las bandas. ▪ De 3 zonas. ▪ Simple-cruzado. ▪ De aplicación funcional. - Conceptos técnicos-tácticos de la ofensa. Jugador sin pelota: ▪ Posiciones básica ofensivas. ▪ Desplazamientos. ▪ Movimientos ofensivos.	- Defensa hombre – pelota. - Situación. - Posición del cuerpo. - Posición de brazos y manos. - Alineación con el atacante. - Distancia al atacante. - 4x4= Ayudas y cambios defensivos, relevos. - 5x5= Con diferentes disposiciones iniciales. - Conceptos técnico – tácticos de la defensa. - Defensa en zona: iniciación: 2-1-2; 2-3; 1-3-1. **Ataque** - Ofensiva a base de pases y más pases. - Contraataque: ▪ Por las bandas. ▪ De 3 zonas. ▪ Simple-cruzado. ▪ De aplicación funcional. - Conceptos técnicos-tácticos de la ofensa. Jugador sin pelota: ▪ Posiciones básica ofensivas. ▪ Desplazamientos. ▪ Movimientos ofensivos.	- Defensa ante el bloqueo ofensivo. - Fundamentos técnico-tácticos de la defensa en zona. - Conceptos técnico-tácticos de las defensas presionantes en medio campo y todo el campo de juego. - Principios de defensa para evitar los cruces, cortinas. - Tijeras defensivas. - Cambios de marca. - Defensa de Pressing: 2-3; 2-2-1. - Defensa en zona: Técnica: 2-1-2; 2-3; 1-3-1. - Presión en mitad de cancha: 1-3-1. **Ataque** - Ofensiva a base de pases y más pases. - Contraataque: ▪ Por las bandas. ▪ De 3 zonas. ▪ Simple-cruzado. ▪ De aplicación funcional. - Conceptos técnicos-tácticos de la ofensa. Jugador sin pelota: ▪ Posiciones básica ofensivas. ▪ Desplazamientos. ▪ Movimientos ofensivos.	- Defensa ante el bloqueo ofensivo. - Fundamentos técnico-tácticos de la defensa en zona. - Conceptos técnico-tácticos de las defensas presionantes en medio campo y todo el campo de juego. - Principios de defensa para evitar los cruces, cortinas. - Tijeras defensivas. - Cambios de marca. - Defensa de Pressing: 2-3; 2-2-1. - Defensa en zona: Técnica: 2-1-2; 2-3; 1-3-1. - Presión en mitad de cancha: 1-3-1. **Ataque** - Ofensiva a base de pases y más pases. - Contraataque: ▪ Por las bandas. ▪ De 3 zonas. ▪ Simple-cruzado. ▪ De aplicación funcional. - Conceptos técnicos-tácticos de la ofensa. Jugador sin pelota: ▪ Posiciones básica ofensivas. ▪ Desplazamientos. ▪ Movimientos ofensivos.

Basquet: Nivel Medio.

▪ Movimientos de recepción. Jugador con pelota: ▪ Adaptación - Control - Protección. ▪ Crear peligros. ▪ Fintas. ▪ Progresión dribling. ▪ Penetración. ▪ Pase. ▪ Lanzamiento. Posiciones y funciones de los jugadores: ▪ El base: Conduce la ofensiva. Controlar y pasar la pelota. Mucha rapidez de piernas. ▪ El 2ª base: Mejor encestador que el base. Dominador de la pelota. Conducir la ofensa. Desplazarse sin pelota. ▪ El pívot: Rapidez de reflejos. Robar rebotes. Eficacia para anotar. Organiza la defensa. ▪ El alero-anotador: Facilidad de tiro. Más veloz. Rápido de reflejos. Reboteador. Pasar con precisión. Defender en cada	▪ Movimientos de recepción. Jugador con pelota: ▪ Adaptación - Control - Protección. ▪ Crear peligros. ▪ Fintas. ▪ Progresión dribling. ▪ Penetración. ▪ Pase. ▪ Lanzamiento. Posiciones y funciones de los jugadores: ▪ El base: Conduce la ofensiva. Controlar y pasar la pelota. Mucha rapidez de piernas. ▪ El 2ª base: Mejor encestador que el base. Dominador de la pelota. Conducir la ofensa. Desplazarse sin pelota. ▪ El pívot: Rapidez de reflejos. Robar rebotes. Eficacia para anotar. Organiza la defensa. ▪ El alero-anotador: Facilidad de tiro. Más veloz. Rápido de reflejos. Reboteador. Pasar con precisión. Defender en cada rincón de la	▪ Movimientos de recepción. Jugador con pelota: ▪ Adaptación - Control - Protección. ▪ Crear peligros. ▪ Fintas. ▪ Cortinas. ▪ Cruces. ▪ Triangulación. ▪ Progresión dribling. ▪ Penetración. ▪ Pase. ▪ Lanzamiento. Posiciones y funciones de los jugadores. -Principio de ataque para evitar la defensa de zona: ▪ Lanzamiento efectivo de media distancia. ▪ Cortarse a través de la zona. ▪ Circulación de los postes - pivote. ▪ Circulación en 8.	▪ Movimientos de recepción. Jugador con pelota: ▪ Adaptación - Control - Protección. ▪ Crear peligros. ▪ Fintas. ▪ Cortinas. ▪ Cruces. ▪ Triangulación. ▪ Progresión dribling. ▪ Penetración. ▪ Pase.. ▪ Lanzamiento. Posiciones y funciones de los jugadores. -Principio de ataque para evitar la defensa de zona: ▪ Lanzamiento efectivo de media distancia. ▪ Cortarse a través de la zona. ▪ Circulación de los postes - pivote. ▪ Circulación en 8.

rincón de la cancha. Lanzador de todos los ángulos. Contraataque. Asumir el control del juego. ▪ El ala pívot: Reboteador sólido en defensa y ataque. Pasador-anotador y bloqueador. Driblador y corredor. Desplazamiento en toda la cancha a gran velocidad. Ayuda a controlar el juego dentro de la llave. ▪ El 6ª jugador o comodín. **Juegos.** - De aplicación de fundamentos. - Juegos reglados. - Juego reducido: 3 x 3; 4 x 4. - Juego Formal 5x5. - Aplicación del reglamento. **Encuentros**	cancha. Lanzador de todos los ángulos. Contraataque. Asumir el control del juego. ▪ El ala pívot: Reboteador sólido en defensa y ataque. Pasador-anotador y bloqueador. Driblador y corredor. Desplazamiento en toda la cancha a gran velocidad. Ayuda a controlar el juego dentro de la llave. ▪ El 6ª jugador o comodín. **Juegos.** - De aplicación de fundamentos. - Juegos reglados. - Juego Formal 5x5. - Aplicación del reglamento. **Encuentros**	**Juegos.** - De aplicación de fundamentos. - Juegos reglados. - Juego Formal 5x5. - Aplicación del reglamento. - Planillaje. **Encuentros**	**Juegos.** - De aplicación de fundamentos. - Juegos reglados. - Juego Formal 5x5. - Aplicación del reglamento. - Planillaje. Mesa de control. - Arbitraje. **Encuentros**

Basquet: Nivel Medio.

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

NIVEL MEDIO
CUALIDADES FÍSICAS

FLEXIBILIDAD

MUESTREO	NIVEL PRINCIPIANTE	NIVEL INTERMEDIO	NIVEL AVANZADO
• **Flexibilidad general:** ACTIVA (FNP) Facilitación Neuromuscular Propioceptiva. PASIVA. (*) MIXTA. (*)	• **Flexibilidad:** ACTIVA (FNP) Facilitación Neuromuscular Propioceptiva. (*) PASIVA. (*) MIXTA. (*)	• **Flexibilidad:** ACTIVA (FNP) Facilitación Neuromuscular Propioceptiva. (*) PASIVA. (*) MIXTA. (*)	• **Flexibilidad:** ACTIVA (FNP) Facilitación Neuromuscular Propioceptiva. (*) PASIVA. (*) MIXTA. (*)
	- Este contenido está centrado sobre articulaciones específicas que tengan importancia fundamental en el desarrollo de una determinada técnica deportiva.	- Este contenido está centrado sobre articulaciones específicas que tengan importancia fundamental en el desarrollo de una determinada técnica deportiva.	- Este contenido está centrado sobre articulaciones específicas que tengan importancia fundamental en el desarrollo de una determinada técnica deportiva.
- Este contenido se aplica en función: ▪ De la calidad de vida (concepto de salud). ▪ De la prevención de lesiones provenientes de la práctica deportiva. ▪ De la nueva estructuración corporal del adolescente. ▪ Del conocimiento topográfico específico del cuerpo. ▪ De la concientización de la	- Este contenido se aplica en función: ▪ De la calidad de vida (concepto de salud). ▪ De la prevención de lesiones provenientes de la práctica deportiva. ▪ De la nueva estructuración corporal del adolescente. ▪ Del conocimiento topográfico específico del cuerpo. ▪ De la concientización de la	- Este contenido se aplica en función: ▪ De la calidad de vida (concepto de salud). ▪ De la prevención de lesiones provenientes de la práctica deportiva. ▪ De la nueva estructuración corporal del adolescente. ▪ Del conocimiento topográfico específico del cuerpo. ▪ De la concientización de la	- Este contenido se aplica en función: ▪ De la calidad de vida (concepto de salud). ▪ De la prevención de lesiones provenientes de la práctica deportiva. ▪ De la nueva estructuración corporal del adolescente. ▪ Del conocimiento topográfico específico del cuerpo. ▪ De la concientización de la

información propioceptiva. - A través de: ▪ Movimientos sencillos de flexión. ▪ Movimientos de acción reducida (semi estáticos e isométricos).	información propioceptiva. - A través de: ▪ Utilización de trabajos en circuitos, individual y por parejas.	información propioceptiva. - A través de: ▪ Utilización de trabajos en circuitos, individual y por parejas.	información propioceptiva. - A través de: ▪ Utilización de trabajos en circuitos, individual y por parejas.

(*) **NOTA:** todas estas definiciones arriba expuestas están explicitadas en el glosario.

Cualidades Físicas: Nivel Medio.

CONSEJO PROVINCIAL DE EDUCACIÓN
PROVINCIA DEL NEUQUÉN

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

NIVEL MEDIO
CUALIDADES FÍSICAS

VELOCIDAD

MUESTREO	NIVEL PRINCIPIANTE	NIVEL INTERMEDIO	NIVEL AVANZADO
• **Velocidad:** Velocidad de movimientos aislados (rapidez) (*) - Tiempo de reacción simple, discriminativo y tiempo de movimiento aplicados en distintas situaciones. Velocidad de movimientos cíclicos (*) - Introducción al desarrollo sistemático de los diferentes componentes de la velocidad (aceleración, lanzada y prolongada).	• **Velocidad:** Velocidad de movimientos aislados (rapidez) (*) - Tiempo de reacción simple, discriminativo y tiempo de movimiento aplicados en distintas situaciones. Velocidad de movimientos cíclicos (*) - Desarrollo sistemático de los diferentes componentes de la velocidad aceleración, velocidad lanzada y velocidad prolongada. - Metodología del entrenamiento de la velocidad (método por repeticiones). - Trabajo sobre la frecuencia y longitud de la zancada (introducción). Introducción al desarrollo sistemático de los diferentes componentes de la velocidad (aceleración, lanzada y prolongada)	• **Velocidad:** Velocidad de movimientos aislados (rapidez) (*) - Tiempo de reacción simple, discriminativo y tiempo de movimiento aplicados en distintas situaciones. Velocidad de movimientos cíclicos (*) - Desarrollo sistemático de los diferentes componentes de la velocidad aceleración, velocidad lanzada y velocidad prolongada. - Utilización del método por repeticiones. - Trabajo sobre la frecuencia y longitud de la zancada (multisaltos)	• **Velocidad:** Velocidad de movimientos aislados (rapidez) (*) - Tiempo de reacción simple, discriminativo y tiempo de movimiento aplicados en distintas situaciones. Velocidad de movimientos cíclicos (*) - Desarrollo sistemático de los diferentes componentes de la velocidad aceleración, velocidad lanzada y velocidad prolongada. - Utilización del método por repeticiones y de series partidas. - Trabajo sobre la frecuencia y longitud de la zancada (multisaltos)

Velocidad de movimientos acíclicos (*)	Velocidad de movimientos acíclicos (*)	Velocidad de movimientos acíclicos (*)	Velocidad de movimientos acíclicos (*)
- Diferentes formas de aplicación de la velocidad de movimientos acíclicos a las distintas situaciones. - Velocidad de conducción del elemento deportivo. - Velocidad de cambios de ritmo y dirección.	- Diferentes formas de aplicación de la velocidad de movimientos acíclicos a las distintas situaciones. - Velocidad de conducción del elemento en el deporte. - Velocidad de cambios de ritmo y dirección.	- Según el deporte, con y sin compañero, con y sin oposición y según la táctica del juego. - Velocidad de conducción del elemento en el deporte. - Velocidad de cambios de ritmo y dirección. - Velocidad de toma de decisión (anticipación). - Velocidad de vigilancia del contrario (anticipación). - Aplicación al juego deportivo.	- Según el deporte, con y sin compañero, con y sin oposición y según la táctica del juego. - Velocidad de conducción del elemento en el deporte. - Velocidad de cambios de ritmo y dirección. - Velocidad de toma de decisión (anticipación). - Velocidad de vigilancia del contrario (anticipación). - Aplicación a situaciones concretas del juego deportivo: transición ataque-defensa. Transición defensa-ataque.

(*) **NOTA:** todas estas definiciones arriba expuestas están explicitadas en el glosario.

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

NIVEL MEDIO
CUALIDADES FÍSICAS

RESISTENCIA

MUESTREO	NIVEL PRINCIPIANTE	NIVEL INTERMEDIO	NIVEL AVANZADO
• **Resistencia:**	• **Resistencia:**	• **Resistencia:**	• **Resistencia:**
(*)Resistencia general aeróbica de base I de corta (3-10 min)	(*)Resistencia general aeróbica de base I de corta (3-10 min)	(*)Resistencia general aeróbica de base I de corta (3-10 min)	(*)Resistencia general aeróbica de base I de corta (3-10 min)
(*)Resistencia general aeróbica base I mediana duración.	(*)Resistencia general aeróbica base I mediana duración.	(*)Resistencia general aeróbica base I mediana duración.	(*)Resistencia general aeróbica base I mediana duración.
(*)Resistencia anaeróbica de corta duración dinámica general (menor a 10 seg.).	(*)Resistencia anaeróbica de corta duración dinámica general (menor a 10 seg.).	(*)Resistencia anaeróbica de corta duración dinámica general (menor a 10 seg.).	(*)Resistencia anaeróbica de corta duración dinámica general (menor a 10 seg.).
	(*)Resistencia anaeróbica de corta duración dinámica local (menor a 10 seg.).	(*)Resistencia anaeróbica de corta duración dinámica local (menor a 10 seg.).	(*)Resistencia anaeróbica de corta duración dinámica local (menor a 10 seg.).
Juegos: - Fisiológicos motores. - Deportivos.	**Juegos:** - Fisiológicos motores. - Deportivos.	**Juegos:** - Fisiológicos motores. - Deportivos.	**Juegos:** - Fisiológicos motores. - Deportivos.

Circuitos: - Por estaciones. - Coordinativos. **Gimnasia Aeróbica** **Deportes.** **Introducción al entrenamiento de la resistencia:** - Método fraccionado intensivo. - Método de juego de velocidades (fartlek). - Método continuo (iniciación)	**Circuitos:** - Por estaciones. - Coordinativos. **Gimnasia Aeróbica** **Deportes elegido.** **Introducción al entrenamiento de la resistencia:** - Método fraccionado intensivo (iniciación) - Método fraccionado extensivo (iniciación). - Método de juego de velocidades (fartlek). - Método continuo (iniciación)	**Circuitos:** - Por estaciones. - Coordinativos. **Gimnasia Aeróbica** **Deportes elegido.** **Introducción al entrenamiento de la resistencia:** - Método fraccionado intensivo. - Método fraccionado extensivo. - Método de juego de velocidades (fartlek). - Método continuo.	**Circuitos:** - Por estaciones. - Coordinativos. **Gimnasia Aeróbica** **Deportes elegido.** **Introducción al entrenamiento de la resistencia:** - Método fraccionado intensivo. - Método fraccionado extensivo. - Método de juego de velocidades (fartlek). - Método continuo.

(*) NOTA: todas estas definiciones arriba expuestas están explicitadas en el glosario.

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

NIVEL MEDIO
CUALIDADES FÍSICAS
FUERZA

MUESTREO	NIVEL PRINCIPIANTE	NIVEL INTERMEDIO	NIVEL AVANZADO
• **Fuerza:** (*) Fuerza resistencia y rápida. • Estimular la resistencia a la fuerza de los grandes grupos musculares en función de mejorar: - Calidad de vida. - Higiene. - Ajuste postural (prevención de alteraciones posturales): ▪ En función de los cambios antropométricos. ▪ En función del conocimiento topográfico específico del cuerpo. - Prevención de lesiones. - Concientización de la información propioceptiva. • Habilidades motoras básicas: ▪ Combinación de diferentes Habilidades Motoras Básicas en aplicaciones coordinativas y deportivas. • Introducción metodológica al entrenamiento (circuit training).	• **Fuerza:** (*) Fuerza resistencia y rápida. • Estimulación de aquellos grupos musculares relacionados con la disciplina elegida. • Ejercicios construidos. • Técnicas atléticas (saltos y lanzamientos). • Trabajos con diferentes elementos y con un compañero (medicim balls, bandas elásticas, peso del compañero, fuerza del compañero).	• **Fuerza:** (*) Fuerza resistencia y rápida. • Estimulación de aquellos grupos musculares relacionados con la disciplina deportiva elegida. • Ejercicios construidos. • Técnicas atléticas (saltos y lanzamientos). • Trabajos con diferentes elementos y con un compañero (medicim balls, bandas elásricas, peso del compañero, fuerza del compañero). (*) Fuerza explosiva. • Trabajo sobre la fuerza explosiva propia de la disciplina. • Multisaltos.	• **Fuerza:** (*) Fuerza resistencia y rápida. • Estimulación de aquellos grupos musculares relacionados con la disciplina deportiva elegida. • Ejercicios construidos. • Técnicas atléticas (saltos y lanzamientos). • Trabajos con diferentes elementos y con un compañero (medicim balls, bandas elásricas, peso del compañero, fuerza del compañero). (*) Fuerza explosiva. • Trabajo sobre la fuerza explosiva propia de la disciplina. • Multisaltos, saltabilidad. (introducción).

* **NOTA:** todas estas definiciones arriba expuestas, están explicitadas en el glosario.

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

NIVEL MEDIO
DESTREZAS-GIMNASIA

MUESTREO	NIVEL PRINCIPIANTE	NIVEL INTERMEDIO	NIVEL AVANZADO
Técnica básica de: • **Desplazamientos variados.** - Equilibrio: estables e inestables (con distintos elementos, en suelo, en altura, viga o similar). - Vueltas y giros: sin apoyos. - Saltos: con el cuerpo agrupado, con extensiones, con abducción, con aducción, con giros. - Balanceos - Suspensiones: toma palmar, dorsal y mixta en elementos de diferentes diámetros. - Reptaciones. - Tracciones. - Apoyos: con rechazos escapulares. - Posturas: estáticas y dinámicas aplicada a los ejercicios. - Esquemas posturales básicos. - Cualidades motoras básicas: resistencia, flexibilidad, agilidad, fuerza, coordinación. - Combinaciones de habilidades simples. - Estructuración espacio-tiempo-objeto.	**Técnica específica de:** • **Desplazamientos variados.** -Equilibrio estables e inestables (con distintos elementos, en suelo, en altura, viga o similar). -Vueltas y giros sin apoyos - Saltos. con el cuerpo agrupado, con extensiones, con abducción, con aducción, con giros. -Balanceos. - Suspensiones: toma palmar, dorsal y mixta en elementos de diferentes diámetros. -Reptaciones. -Tracciones. - Apoyos: con rechazos escapulares. - Posturas: estáticas y dinámicas aplicada a los ejercicios. -Esquemas posturales básicos. -Cualidades motoras básicas: resistencia, flexibilidad, agilidad, fuerza, coordinación. -Combinaciones de habilidades simples. -Estructuración espacio-tiempo-objeto.	**Técnica específica de:** • **Desplazamientos variados.** -Equilibrio estables e inestables (con distintos elementos, en suelo, en altura, viga o similar). -Vueltas y giros. sin apoyos - Saltos con el cuerpo agrupado, con extensiones, con abducción, con aducción, con giros. -Balanceos. - Suspensiones: toma palmar, dorsal y mixta en elementos de diferentes diámetros. -Reptaciones. -Tracciones. - Apoyos: con rechazos escapulares. - Posturas: estáticas y dinámicas aplicada a los ejercicios. -Esquemas posturales básicos. -Cualidades motoras básicas: resistencia, flexibilidad, agilidad, fuerza, coordinación. -Combinaciones de habilidades simples. -Estructuración espacio-tiempo-objeto.	**Perfeccionamiento de la técnica de:** • **Desplazamientos variados** -Equilibrio estables e inestables (con distintos elementos, en suelo, en altura, viga o similar). -Vueltas y giros. sin apoyos - Saltos con el cuerpo agrupado, con extensiones, con abducción, con aducción, con giros. -Balanceos. - Suspensiones: toma palmar, dorsal y mixta en elementos de diferentes diámetros. -Reptaciones. -Tracciones. - Apoyos: con rechazos escapulares. - Posturas: estáticas y dinámicas aplicada a los ejercicios. -Esquemas posturales básicos. -Cualidades motoras básicas: resistencia, flexibilidad, agilidad, fuerza, coordinación. -Combinaciones de habilidades simples. -Estructuración espacio-tiempo-objeto.
Nota: Los contenidos se complejizarán y combinarán de acuerdo a la etapa de enseñanza	**Nota:** Los contenidos se complejizarán y combinarán de acuerdo a la etapa de	**Nota:** Los contenidos se complejizarán y combinarán de acuerdo a la etapa de	**Nota:** Los contenidos se complejizarán y combinarán de acuerdo a la etapa de

que se encuentre el grupo. **Técnica básica de:** **Destrezas sobre colchoneta.** • **Rol adelante**: - Bolita. - A una pierna, sin vuelo previo en plano inclinado y horizontal. - Combinaciones. Combinaciones de habilidades más complejas. Estructuración espacio-tiempo. • **Rol atrás.** - Bolita. - En plano inclinado y horizontal. - A piernas separadas y extendidas. A una pierna. - A piernas separadas y extendidas. - A piernas juntas y extendidas. - Por vertical o Justed.	enseñanza que se encuentre el grupo. **Técnica básica de:** **Destrezas sobre colchoneta.** • **Rol adelante**: - Bolita. - A una pierna, sin vuelo previo en plano inclinado y horizontal. - Rol volado con impulso simultáneo de ambas piernas. - Rol a piernas separadas y extendidas. - Rol a piernas juntas y extendidas. - Rol con vuelo previo y cuerpo extendido. - Combinaciones. Combinaciones de habilidades más complejas. Estructuración espacio-tiempo. • **Rol atrás.** - Bolita. - En plano inclinado y horizontal. - A piernas separadas y extendidas. A una pierna. - A piernas separadas y extendidas. - A piernas juntas y extendidas.	enseñanza que se encuentre el grupo. **Técnica específica de:** **Destrezas sobre colchoneta.** • **Rol adelante**: - Bolita. - A una pierna, sin vuelo previo en plano inclinado y horizontal. - Rol volado con impulso simultáneo de ambas piernas. - Rol a piernas separadas y extendidas. - Rol a piernas juntas y extendidas. - Rol con vuelo previo y cuerpo extendido. - Rol con vuelo previo con impulso simultáneo de ambas piernas, subiendo con 1 pierna flexionada y la otra extendida. - Rol con vuelo previo con impulso de 1 pierna y subiendo con 1 pie. Combinaciones de habilidades más complejas. Estructuración espacio-tiempo. • **Rol atrás** - Bolita. - En plano inclinado y horizontal. - A piernas separadas y extendidas. A una pierna. - A piernas separadas y extendidas. - A piernas juntas y extendidas.	enseñanza que se encuentre el grupo. **Perfeccionamiento de la técnica de:** **Destrezas sobre colchoneta.** • **Rol adelante**: - Bolita. - Rol a piernas juntas y extendidas. - A una pierna, sin vuelo previo en plano inclinado y horizontal. - Rol volado con impulso simultáneo de ambas piernas. - Rol a piernas separadas y extendidas. - Rol con vuelo previo y cuerpo extendido. - Rol con vuelo previo con impulso simultáneo de ambas piernas, subiendo con 1 pierna flexionada y la otra extendida. - Rol con vuelo previo con impulso de 1 pierna y subiendo con 1 pie. Combinaciones de habilidades más complejas. Estructuración espacio-tiempo. • **Rol atrás** - Bolita. - En plano inclinado y horizontal. - A piernas separadas y extendidas. A una pierna. - A piernas separadas y extendidas. - A piernas juntas y extendidas.

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

- A piernas juntas y extendidas.	- Por vertical o Justed. - A piernas juntas y extendidas.	- Por vertical o Justed. - A piernas juntas y extendidas.	- Por vertical o Justed. - A piernas juntas y extendidas.
• **Vertical.** - Con impulso de una pierna. - Vertical y pivote, sobre un brazo. - Vertical con fuerza controlada. - Trípode. - Vertical en fuerza a brazos extendidos. - Vertical rol subida a 2 piernas. - Vertical rol subida a 1 pierna. **Bajar desde la vertical:** - A piernas separadas y extendidas. - A piernas juntas y extendidas. - Vertical rol: subiendo a 2 piernas, subiendo a 1 pierna. - Vertical secante. **Subir a la vertical :** - Agrupado. - A piernas abiertas y extendidas. - A piernas juntas y extendidas.	• **Vertical.** - Con impulso de una pierna. - Vertical y pivote, sobre un brazo. - Vertical con fuerza controlada. - Trípode. - Vertical en fuerza a brazos extendidos. - Vertical rol subida a 2 piernas. - Vertical rol subida a 1 pierna. **Bajar desde la vertical:** - A piernas separadas y extendidas. - A piernas juntas y extendidas. - Vertical rol: subiendo a 2 piernas, subiendo a 1 pierna. - Vertical secante. **Subir a la vertical :** - Agrupado. - A piernas abiertas y extendidas. - A piernas juntas y extendidas. - De frente: con impulso de una pierna, de dos.	• **Vertical.** - Con impulso de una pierna - Vertical y pivote, sobre un brazo. - Vertical con fuerza controlada. - Trípode. - Vertical en fuerza a brazos. . - Vertical rol subida a 2 piernas. - Vertical rol subida a 1 pierna. **Bajar desde la vertical:** - A piernas separadas y extendidas. - A piernas juntas y extendidas. - Vertical rol: subiendo a 2 piernas, subiendo a 1 pierna. - Vertical secante. - En dirección contraria a la entrada. Manteniendo el frente. Cambiando el frente. **Subir a la vertical :** - Agrupado. - A piernas abiertas y extendidas. - A piernas juntas y extendidas. - De frente: con impulso de una pierna, de dos. - Lateral. - De espaldas.	• **Vertical.** - Con impulso de una pierna - Vertical y pivote, sobre un brazo. - Vertical con fuerza controlada. - Trípode. - Vertical en fuerza a brazos. . - Vertical rol subida a 2 piernas. - Vertical rol subida a 1 pierna. **Bajar desde la vertical:** - A piernas separadas y extendidas. - A piernas juntas y extendidas. - Vertical rol: subiendo a 2 piernas, subiendo a 1 pierna. - Vertical secante. - En dirección contraria a la entrada. Manteniendo el frente. Cambiando el frente. **Subir a la vertical :** - Agrupado. - A piernas abiertas y extendidas. - A piernas juntas y extendidas. - De frente: con impulso de una pierna, de dos. - Lateral. - De espaldas.

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

Técnica básica de: • **Medialuna**. (O rueda lateral). - Con rechazo de hombros. - Con apoyo entre sogas. - De ida y vuelta. • **Rondó o medialuna cerrada.**	**Técnica específica de:** • **Medialuna**. (O rueda lateral) - Con rechazo de hombros. - Con apoyo entre sogas. - De ida y vuelta. • **Rondó o medialuna cerrada.**	**Técnica específica de:** • **Medialuna**. (O rueda lateral) - Con rechazo de hombros. - Con apoyo entre sogas. - Según los apoyos: a una mano proximal, a una mano distal. - De ida y vuelta. • **Rondó o medialuna cerrada.** - Según la velocidad: lenta, rápida, progresivamente acelerada. - Con vuelo previo suspendida. - Con vuelo posterior con rechazo.	**Perfeccionamiento de la técnica de:** • **Medialuna**. (O rueda lateral) - Con rechazo de hombros. - Con apoyo entre sogas. - Según los apoyos: a una mano proximal, a una mano distal. - De ida y vuelta. • **Rondó o medialuna cerrada.** - Según la velocidad: lenta, rápida, progresivamente acelerada. - Con vuelo previo suspendida. - Con vuelo posterior con rechazo.
Técnica básica de: • **Saltos y Piques.** - Con y sin carrera previa. - Con carrera previa, pique y caída con 2 pies juntos. - Caída con una pierna y luego la otra (ejemplo: salto tijera). - Coordinación de movimientos de carrera. - Paso de valla. - El pique, impulso de brazos. - Suspensión y caída. - Sentido cinestésico de las posiciones del cuerpo en el pique y el salto. - Potencia de piernas.	**Técnica específica de:** • **Saltos y Piques.** - Con y sin carrera previa. - Con carrera previa, pique y caída con 2 pies juntos. - Caída con una pierna y luego la otra (ejemplo: salto tijera). - Coordinación de movimientos de carrera. - Paso de valla. - El pique, impulso de brazos. - Suspensión y caída. - Sentido cinestésico de las posiciones del cuerpo en el pique y el salto.	**Técnica específica de:** • **Saltos y Piques.** - Con y sin carrera previa. - Con carrera previa, pique y caída con 2 pies juntos. - Caída con una pierna y luego la otra (ejemplo: salto tijera). - Coordinación de movimientos de carrera. - Paso de valla. - El pique, impulso de brazos. - Suspensión y caída. - Sentido cinestésico de las posiciones del cuerpo en el pique y el salto. - Potencia de piernas.	**Perfeccionamiento de la técnica de:** • **Saltos y Piques.** - Con y sin carrera previa. - Con carrera previa, pique y caída con 2 pies juntos. - Caída con una pierna y luego la otra (ejemplo: salto tijera). - Coordinación de movimientos de carrera. - Paso de valla. - El pique, impulso de brazos. - Suspensión y caída. - Sentido cinestésico de las posiciones del cuerpo en el pique y el salto.

Destrezas-Gimnasia: Nivel Medio.

- Armonía de los movimientos del impulso de brazos y el rebote de piernas. - En el suelo y trampolín. **Técnica:** • **Saltos o pasajes sobre cajón.** - Conejito, con apoyo, pasaje directo. - Conejito volador. - Conejo doble (caída con 2 pies). - Conejito con giro y salto. - Caballito. - Tijera. - Montar a caballito. - Conejo corto. - Conejo largo. - La rueda. - Salto tijera. - Rango agrupado: con cajón transversal, con y sin apoyo de pies. - Rango con cajón longitudinal: apoyo de pies en cuclillas. - Rango con piernas separadas con cajón transversal. - Rango bolita, pasaje directo. - Rol adelante, cajón longitudinal. - Rol atrás. - Vertical. - Vertical rol.	- Potencia de piernas. - Armonía de los movimientos del impulso de brazos y el rebote de piernas. - En el suelo y trampolín. **Técnica específica de:** • **Saltos o pasajes sobre cajón.** - Conejito, con apoyo, pasaje directo. - Conejito volador. - Conejo doble (caída con 2 pies). - Conejito con giro y salto. - Caballito. - Tijera. - Montar a caballito. - Conejo corto. - Conejo largo. - La rueda. - Salto tijera. - Rango agrupado: con cajón transversal, con y sin apoyo de pies. - Rango con cajón longitudinal: apoyo de pies en cuclillas. - Rango con piernas separadas con cajón transversal. - Rango bolita, pasaje directo. - Rol adelante, cajón longitudinal. - Rol atrás. - Vertical.	- Armonía de los movimientos del impulso de brazos y el rebote de piernas. - En el suelo y trampolín. **Técnica específica de:** • **Saltos o pasajes sobre cajón.** - Conejito, con apoyo, pasaje directo. - Conejito volador. - Conejo doble (caída con 2 pies). - Conejito con giro y salto. - Caballito. - Tijera. - Montar a caballito. - Conejo corto. - Conejo largo. - La rueda. - Salto tijera. - Rango agrupado: con cajón transversal, con y sin apoyo de pies. - Rango con cajón longitudinal: apoyo de pies en cuclillas. - Rango con piernas separadas con cajón transversal. - Rango bolita, pasaje directo. - Rol adelante, cajón longitudinal. - Rol atrás. - Vertical. - Vertical rol.	- Potencia de piernas. - Armonía de los movimientos del impulso de brazos y el rebote de piernas. - En el suelo y trampolín. **Perfeccionamiento de la técnica de:** • **Saltos o pasajes sobre cajón.** - Conejito, con apoyo, pasaje directo. - Conejito volador. - Conejo doble (caída con 2 pies). - Conejito con giro y salto. - Caballito. - Tijera. - Montar a caballito. - Conejo corto. - Conejo largo. - La rueda. - Salto tijera. - Rango agrupado: con cajón transversal, con y sin apoyo de pies. - Rango con cajón longitudinal: apoyo de pies en cuclillas. - Rango con piernas separadas con cajón transversal. - Rango bolita, pasaje directo. - Rol adelante, cajón longitudinal. - Rol atrás. - Vertical.

- Medialuna. • **Combinaciones.** - De las destrezas aprendidas con y sin música. - Creaciones. Series. • **Encuentros.**	- Vertical rol. - Medialuna. • **Combinaciones.** - De las destrezas aprendidas con y sin música. - Complejizando las combinaciones, con y sin elementos. - Creaciones. Series. • **Encuentros.**	- Medialuna. • **Combinaciones.** - De las destrezas aprendidas con y sin música. - Complejizando las combinaciones, con y sin elementos. - Creaciones. Series. • **Encuentros.**	- Vertical rol. - Medialuna. • **Combinaciones.** - De las destrezas aprendidas con y sin música. - Complejizando las combinaciones, con y sin elementos. - Creaciones. Series. • **Encuentros.**
NOTA: • La adquisición de las destrezas se incorporará siguiendo una metodología adecuada para cada nivel de aprendizaje en que se encuentre el alumno, con y sin ayudante y graduando la altura del cajón.			

CONSEJO PROVINCIAL DE EDUCACIÓN
PROVINCIA DEL NEUQUÉN

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

NIVEL MEDIO
GIMNASIA RITMICA

MUESTREO	NIVEL PRINCIPIANTE	NIVEL INTERMEDIO	NIVEL AVANZADO
Mecánica de: • **Desplazamientos variados.** - Balanceos y Circunducciones. - Movimientos de tronco y ondas. - Equilibrios. - Vueltas y Giros. - Saltos y Piques. - Pre-acrobacias. - Posiciones y movimientos básicos de brazos y piernas. **Nota :** Juegos para desarrollar la destreza, imaginación y ritmo uniendo los ejercicios. • **Desplazamientos:** Mecánica de: a) **Pasos rítmicos:** paso de marcha, paso suave, paso alto, largo, doble paso, triple paso, paso de vals, hacia atrás, con giros, con paso cruzado, paso picado, lateral, rodado, redondo. b) **Carreras:** suaves, picada, larga, alta, lateral, lateral cruzada, con ritmo de vals, doble paso hacia delante, doble paso hacia atrás, doble paso lateral, triple paso lateral. c) **Balanceos y Circunducciones.** - Balanceos en el plano: frontal, transversal, sagital o anteroposterior,	**Técnica básica de:** • **Desplazamientos variados.** -Balanceos y Circunducciones. -Movimientos de tronco y ondas. -Equilibrios. -Vueltas y Giros. -Saltos y Piques. -Pre-acrobacias. -Posiciones y movimientos básicos de brazos y piernas. **Nota :** Juegos para desarrollar la destreza, imaginación y ritmo uniendo los ejercicios. • **Desplazamientos:** Mecánica de: a) **Pasos rítmicos:** paso de marcha, paso suave, paso alto, largo, doble paso, triple paso, paso de vals, hacia atrás, con giros, con paso cruzado, paso picado, lateral, rodado, redondo. b) **Carreras:** suaves, picada, larga, alta, lateral, lateral cruzada, con ritmo de vals, doble paso hacia delante, doble paso hacia atrás, doble paso lateral, triple paso lateral. c) **Balanceos y Circunducciones.** - Balanceos en el plano: frontal, transversal, sagital o anteroposterior,	**Técnica de:** • **Desplazamientos variados.** - Balanceos y Circunducciones. - Movimientos de tronco y ondas. - Equilibrios. - Vueltas y Giros. - Saltos y Piques. - Pre-acrobacias. - Posiciones y movimientos básicos de brazos y piernas. **Nota :** Juegos para desarrollar la destreza, imaginación y ritmo uniendo los ejercicios. • **Desplazamientos:** Mecánica de: a) **Pasos rítmicos:** paso de marcha, paso suave, paso alto, largo, doble paso, triple paso, paso de vals, hacia atrás, con giros, con paso cruzado, paso picado, lateral, rodado, redondo. b) **Carreras:** suaves, picada, larga, alta, lateral, lateral cruzada, con ritmo de vals, doble paso hacia delante, doble paso hacia atrás, doble paso lateral, triple paso lateral. c) **Balanceos y Circunducciones..** - Balanceos en el plano: frontal, transversal, sagital o anteroposterior,	**Perfeccionamiento de la técnica de:** • **Desplazamientos variados.** - Balanceos y Circunducciones. - Movimientos de tronco y ondas. - Equilibrios. - Vueltas y Giros. - Saltos y Piques. - Pre-acrobacias. - Posiciones y movimientos básicos de brazos y piernas. **Nota :** Juegos para desarrollar la destreza, imaginación y ritmo uniendo los ejercicios. • **Desplazamientos:** Mecánica de: a) **Pasos rítmicos:** paso de marcha, paso suave, paso alto, largo, doble paso, triple paso, paso de vals, hacia atrás, con giros, con paso cruzado, paso picado, lateral, rodado, redondo. b) **Carreras:** suaves, picada, larga, alta, lateral, lateral cruzada, con ritmo de vals, doble paso hacia delante, doble paso hacia atrás, doble paso lateral, triple paso lateral. c) **Balanceos y Circunducciones.** - Balanceos en el plano: frontal, transversal, sagital o anteroposterior,

posteroanterior, horizontal, hacia el interior o exterior, hacia la derecha e izquierda. - En forma simultánea o alternada. **d) <u>Ondas:</u>** - Ocho con los brazos. - Movimientos preparatorios. - Movimientos de flexión del tronco. - Movimiento de extensión del tronco. - Movimientos de pié. - Flexión lateral del tronco. - Circunducción del tronco. - Onda hacia adelante. - Onda lateral. - Onda hacia atrás. **<u>e) Equilibrios:</u>** •<u>Sobre una pierna:</u> - Con pierna de apoyo flexionada. - Distintas posiciones, adelante, atrás, Plancha facial, dorsal. - Equilibrio en Fondo: adelante, atrás, lateral. - Equilibrio dorsal. - Equilibrio sobre rodillas. - Equilibrio sobre glúteos. - Vueltas y Giros: tipos: con paso, con resorte. - Con caída en el suelo. - Con equilibrio al final	posteroanterior, horizontal, hacia el interior o exterior, hacia la derecha e izquierda. - En forma simultánea o alternada. **d) <u>Ondas:</u>** - Ocho con los brazos. - Movimientos preparatorios. - Movimientos de flexión del tronco. - Movimiento de extensión del tronco. - Movimientos de pié. - Flexión lateral del tronco. - Circunducción del tronco. - Onda hacia adelante. - Onda lateral. - Onda hacia atrás. **<u>e) Equilibrios:</u>** •<u>Sobre una pierna:</u> - Con pierna de apoyo flexionada. - Distintas posiciones, adelante, atrás, Plancha facial, dorsal. - Equilibrio en Fondo: adelante, atrás, lateral. - Equilibrio dorsal. - Equilibrio sobre rodillas. - Equilibrio sobre glúteos. - Vueltas y Giros: tipos: con paso, con resorte. - Con caída en el suelo. - Con equilibrio al final	posteroanterior, horizontal, hacia el interior o exterior, hacia la derecha e izquierda. - En forma simultánea o alternada. **d) <u>Ondas:</u>** - Ocho con los brazos. - Movimientos preparatorios. - Movimientos de flexión del tronco. - Movimiento de extensión del tronco. - Movimientos de pié. - Flexión lateral del tronco. - Circunducción del tronco. - Onda hacia adelante. - Onda lateral. - Onda hacia atrás. **<u>e) Equilibrios:</u>** •<u>Sobre una pierna:</u> - Con pierna de apoyo flexionada. - Distintas posiciones, adelante, atrás, Plancha facial, dorsal. - Equilibrio en Fondo: adelante, atrás, lateral. - Equilibrio dorsal. - Equilibrio sobre rodillas. - Equilibrio sobre glúteos. - Vueltas y Giros: tipos: con paso, con resorte. - Con caída en el suelo. - Con equilibrio al final	posteroanterior, horizontal, hacia el interior o exterior, hacia la derecha e izquierda. - En forma simultánea o alternada. **d) <u>Ondas:</u>** - Ocho con los brazos. - Movimientos preparatorios. - Movimientos de flexión del tronco. - Movimiento de extensión del tronco. - Movimientos de pié. - Flexión lateral del tronco. - Circunducción del tronco. - Onda hacia adelante. - Onda lateral. - Onda hacia atrás. **<u>e) Equilibrios:</u>** •<u>Sobre una pierna:</u> - Con pierna de apoyo flexionada. - Distintas posiciones, adelante, atrás, Plancha facial, dorsal. - Equilibrio en Fondo: adelante, atrás, lateral. - Equilibrio dorsal. - Equilibrio sobre rodillas. - Equilibrio sobre glúteos. - Vueltas y Giros: tipos: con paso, con resorte. - Con caída en el suelo. - Con equilibrio al final

- Con desplazamiento. - Con salto. **f) Giros:** •Medio Giro: 4 – 2 – 1 tiempo. •Giro Completo: 8 – 4 – 2 – 1 tiempo. - Giros desde la posición de pie. - Giro de rodilla. - Giro sobre glúteos. - Giro sobre la espalda. - Realizar estos giros con y sin apoyo de una compañera, con diferentes posiciones de brazos y piernas. - Alternar impulsos fuertes con suaves. **g) Saltos:** • Saltos preparatorios: en 1°, 2° y 5° posición. • Saltos y caídas con los dos pies simultáneamente: - Salto arqueando el cuerpo. - Salto agrupado. - Salto de gato. - Salto abierto a dos piernas. - Salto de carpa. - Salto de corso. - Salto en círculo. • Impulso con un solo pie y caídas de uno o dos pies. • Elevaciones o saltos alternativos sobre cada pierna, elevando flexionada la pierna libre.	- Con desplazamiento. - Con salto. **f) Giros:** •Medio Giro: 4 – 2 – 1 tiempo. •Giro Completo: 8 – 4 – 2 – 1 tiempo. - Giros desde la posición de pie. - Giro de rodilla. - Giro sobre glúteos. - Giro sobre la espalda. - Realizar estos giros con y sin apoyo de una compañera, con diferentes posiciones de brazos y piernas. - Alternar impulsos fuertes con suaves. **g) Saltos:** • Saltos preparatorios: en 1°, 2° y 5° posición. • Saltos y caídas con los dos pies simultáneamente: - Salto arqueando el cuerpo. - Salto agrupado. - Salto de gato. - Salto abierto a dos piernas. - Salto de carpa. - Salto de corso. - Salto en círculo. • Impulso con un solo pie y caídas de uno o dos pies. • Elevaciones o saltos alternativos sobre cada pierna, elevando flexionada la pierna libre.	- Con desplazamiento. - Con salto. **f) Giros:** •Medio Giro: 4 – 2 – 1 tiempo. •Giro Completo: 8 – 4 – 2 – 1 tiempo. - Giros desde la posición de pie. - Giro de rodilla. - Giro sobre glúteos. - Giro sobre la espalda. - Realizar estos giros con y sin apoyo de una compañera, con diferentes posiciones de brazos y piernas. - Alternar impulsos fuertes con suaves. **g) Saltos:** • Saltos preparatorios: en 1°, 2° y 5° posición. • Saltos y caídas con los dos pies simultáneamente: - Salto arqueando el cuerpo. - Salto agrupado. - Salto de gato. - Salto abierto a dos piernas. - Salto de carpa. - Salto de corso. - Salto en círculo. • Impulso con un solo pie y caídas de uno o dos pies. • Elevaciones o saltos alternativos sobre cada pierna, elevando flexionada la pierna libre.	- Con desplazamiento. - Con salto. **f) Giros:** •Medio Giro: 4 – 2 – 1 tiempo. •Giro Completo: 8 – 4 – 2 – 1 tiempo. - Giros desde la posición de pie. - Giro de rodilla. - Giro sobre glúteos. - Giro sobre la espalda. - Realizar estos giros con y sin apoyo de una compañera, con diferentes posiciones de brazos y piernas. - Alternar impulsos fuertes con suaves. **g) Saltos:** • Saltos preparatorios: en 1°, 2° y 5° posición. • Saltos y caídas con los dos pies simultáneamente: - Salto arqueando el cuerpo. - Salto agrupado. - Salto de gato. - Salto abierto a dos piernas. - Salto de carpa. - Salto de corso. - Salto en círculo. • Impulso con un solo pie y caídas de uno o dos pies. • Elevaciones o saltos alternativos sobre cada pierna, elevando flexionada la pierna libre.

- Saltos de tijeras. - Saltos al galope. - Salto agrupado. - Salto abierto hacia la derecha e izquierda. - Salto de zancada: lateral, con giro. - Salto de cabriola: lateral. - Salto de volada. - Salto de una pierna.	- Saltos de tijeras. - Saltos al galope. - Salto agrupado. - Salto abierto hacia la derecha e izquierda. - Salto de zancada: lateral, con giro. - Salto de cabriola: lateral. - Salto de volada. - Salto de una pierna.	- Saltos de tijeras. - Saltos al galope. - Salto agrupado. - Salto abierto hacia la derecha e izquierda. - Salto de zancada: lateral, con giro. - Salto de cabriola: lateral. - Salto de volada. - Salto de una pierna.	- Saltos de tijeras. - Saltos al galope. - Salto agrupado. - Salto abierto hacia la derecha e izquierda. - Salto de zancada: lateral, con giro. - Salto de cabriola: lateral. - Salto de volada. - Salto de una pierna. - Salto de cabeza con doble paso.
h) Preacrobacia: •Volteretas: - Hacia delante: con manos, sin manos, sobre un hombro. - Hacia atrás: sobre los dos hombros, un solo hombro. - Rodar lateralmente: - Juntando las rodillas al pecho: razos arriba, brazos abajo. - Abriendo las piernas extendidas: brazos arriba, brazos abajo. • Spagat: frontal, lateral. • Apoyo pasajero sobre una o dos manos. • Plancha facial.	**h) Preacrobacia:** •Volteretas: - Hacia delante: con manos, sin manos, sobre un hombro. - Hacia atrás: sobre los dos hombros, un solo hombro. - Rodar lateralmente: - Juntando las rodillas al pecho: razos arriba, brazos abajo. - Abriendo las piernas extendidas: brazos arriba, brazos abajo. • Spagat: frontal, lateral. • Apoyo pasajero sobre una o dos manos. • Plancha facial.	**h) Preacrobacia:** •Volteretas: - Hacia delante: con manos, sin manos, sobre un hombro. - Hacia atrás: sobre los dos hombros, un solo hombro. - Rodar lateralmente: - Juntando las rodillas al pecho: razos arriba, brazos abajo. - Abriendo las piernas extendidas: brazos arriba, brazos abajo. • Spagat: frontal, lateral. • Apoyo pasajero sobre una o dos manos. • Plancha facial.	**h) Preacrobacia:** •Volteretas: - Hacia delante: con manos, sin manos, sobre un hombro. - Hacia atrás: sobre los dos hombros, un solo hombro. - Rodar lateralmente: - Juntando las rodillas al pecho: razos arriba, brazos abajo. - Abriendo las piernas extendidas: brazos arriba, brazos abajo. • Spagat: frontal, lateral. • Apoyo pasajero sobre una o dos manos. • Plancha facial.
i) Montaje de Manos Libres: • Esquema con y sin acompañamiento musical combinando los contenidos anteriormente aprendidos. • **Gimnasia rítmica con elementos:**	**i) Montaje de Manos Libres:** • Esquema con y sin acompañamiento musical combinando los contenidos anteriormente aprendidos. **Gimnasia rítmica con elementos:**	**i) Montaje de Manos Libres:** • Esquema con y sin acompañamiento musical combinando los contenidos anteriormente aprendidos. **Gimnasia rítmica con elementos:**	**i) Montaje de Manos Libres:** • Esquema con y sin acompañamiento musical combinando los contenidos anteriormente aprendidos. **Gimnasia rítmica con elementos:**

1-Soga: • Mecánica de los movimientos utilizando el elementos. • Movimientos amplios y lentos. • Movimientos cortos y rápidos. • Movimientos circulares: balanceos, rotaciones, circunducciones, movimientos en ocho; en los planos : - Horizontal: sobre la cabeza, alrededor del cuerpo, alrededor de las piernas. - Frontal: adelante del cuerpo, detrás del cuerpo. - Sagital: derecha del cuerpo, izquierda del cuerpo. **Los saltitos:** Con la vuelta en sentido: - Hacia delante. - Hacia atrás. A una velocidad: Lenta: dos saltitos en una vuelta. Normal: un saltito en una vuelta. Rápida: 1 saltito en 2 o 3 vueltas. Con la soga abierta cada extremo en una mano. - Pudiéndose: cruzar y descruzar. - Con 2 pies, con 1 pie, con caída a 1 o 2 pies. - Saltitos en el sitio y con desplazamientos. **Los saltos:** - Hacia adelante, atrás y lateral. - Con la cuerda: abierta sujeta: por cada extremo	**1-Soga:** • Técnica básica de los movimientos utilizando el elemento. • Movimientos amplios y lentos. • Movimientos cortos y rápidos. • Movimientos circulares: balanceos, rotaciones, circunducciones, movimientos en ocho; en los planos : - Horizontal: sobre la cabeza, alrededor del cuerpo, alrededor de las piernas. - Frontal: adelante del cuerpo, detrás del cuerpo. - Sagital: derecha del cuerpo, izquierda del cuerpo. **Los saltitos:** Con la vuelta en sentido: - Hacia delante. - Hacia atrás. A una velocidad: Lenta: dos saltitos en una vuelta. Normal: un saltito en una vuelta. Rápida: 1 saltito en 2 o 3 vueltas. Con la soga abierta cada extremo en una mano. - Pudiéndose: cruzar y descruzar. - Con 2 pies, con 1 pie, con caída a 1 o 2 pies. - Saltitos en el sitio y con desplazamientos. **Los saltos:** - Hacia adelante, atrás y lateral. - Con la cuerda: abierta sujeta: por cada	**1-Soga:** • Técnica de los movimientos utilizando el elemento. • Movimientos amplios y lentos. • Movimientos cortos y rápidos. • Movimientos circulares: balanceos, rotaciones, circunducciones, movimientos en ocho; en los planos : - Horizontal: sobre la cabeza, alrededor del cuerpo, alrededor de las piernas. - Frontal: adelante del cuerpo, detrás del cuerpo. - Sagital: derecha del cuerpo, izquierda del cuerpo. **Los saltitos:** Con la vuelta en sentido: - Hacia delante. - Hacia atrás. A una velocidad: Lenta: dos saltitos en una vuelta. Normal: un saltito en una vuelta. Rápida: 1 saltito en 2 o 3 vueltas. Con la soga abierta cada extremo en una mano. - Pudiéndose: cruzar y descruzar. - Con 2 pies, con 1 pie, con caída a 1 o 2 pies. - Saltitos en el sitio y con desplazamientos. **Los saltos:** - Hacia adelante, atrás y lateral. - Con la cuerda: abierta sujeta: por cada	**1-Soga:** • Perfeccionamiento de la técnica utilizando el elemento. • Movimientos amplios y lentos. • Movimientos cortos y rápidos. • Movimientos circulares: balanceos, rotaciones, circunducciones, movimientos en ocho; en los planos: - Horizontal: sobre la cabeza, alrededor del cuerpo, alrededor de las piernas. - Frontal: adelante del cuerpo, detrás del cuerpo. - Sagital: derecha del cuerpo, izquierda del cuerpo. **Los saltitos:** Con la vuelta en sentido: - Hacia delante. - Hacia atrás. A una velocidad: Lenta: dos saltitos en una vuelta. Normal: un saltito en una vuelta. Rápida: 1 saltito en 2 o 3 vueltas. Con la soga abierta cada extremos en una mano. - Pudiéndose: cruzar y descruzar. - Con 2 pies, con 1 pie, con caída a 1 o 2 pies. - Saltitos en el sitio y con desplazamientos. **Los saltos:** - Hacia adelante, atrás y lateral. - Con la cuerda: abierta sujeta: por cada

en su parte media. - Plegada en 2: sujeta por: 1 o 2 manos. - Plegada en 3 o 4: sujeta con 2 manos. - La vuelta de la soga durante el salto puede ser a diferentes velocidades: normal: 1 salto en cada vuelta. Lenta: 2 saltos en una vuelta Rápida: 1 alto durante 2 o 3 vueltas. - Salto con la cuerda abierta. - Saltos con la cuerda plegada y los dos extremos sujetos por una mano. - Saltos en altura. - Saltos en longitud. **Los lanzamientos:** • Lanzamientos y recogidas: Con la soga: - Extendida: una mano, dos manos. - Abierta: dos manos por los extremos, dos manos por la mitad. - Plegadas en dos partes: una o dos manos. - Plegadas en 3 partes: una o dos manos. - Plegadas en 4 partes: una o dos manos. • Formas de recoger la soga: - Por un extremo. - Por dos extremos. - Por la parte media. • Lanzamiento y recepción de un solo cabo de la soga: - En el plano sagital, transversal y horizontal. - Lanzamiento de la soga extendida. • Lanzamiento y recepción de la soga:	extremo en su parte media. - Plegada en 2: sujeta por: 1 o 2 manos. - Plegada en 3 o 4: sujeta con 2 manos. - La vuelta de la soga durante el salto puede ser a diferentes velocidades: normal: 1 salto en cada vuelta. Lenta: 2 saltos en una vuelta Rápida: 1 alto durante 2 o 3 vueltas. - Salto con la cuerda abierta. - Saltos con la cuerda plegada y los dos extremos sujetos por una mano. - Saltos en altura. - Saltos en longitud. **Los lanzamientos:** • Lanzamientos y recogidas: Con la soga: - Extendida: una mano, dos manos. - Abierta: dos manos por los extremos, dos manos por la mitad. - Plegadas en dos partes: una o dos manos. - Plegadas en 3 partes: una o dos manos. - Plegadas en 4 partes: una o dos manos. • Formas de recoger la soga: - Por un extremo. - Por dos extremos. - Por la parte media. • Lanzamiento y recepción de un solo cabo de la soga: - En el plano sagital, transversal y horizontal. - Lanzamiento de la soga extendida. • Lanzamiento y recepción de la soga:	extremo en su parte media. - Plegada en 2: sujeta por: 1 o 2 manos. - Plegada en 3 o 4: sujeta con 2 manos. - La vuelta de la soga durante el salto puede ser a diferentes velocidades: normal: 1 salto en cada vuelta. Lenta: 2 saltos en una vuelta Rápida: 1 alto durante 2 o 3 vueltas. - Salto con la cuerda abierta. - Saltos con la cuerda plegada y los dos extremos sujetos por una mano. - Saltos en altura. - Saltos en longitud. **Los lanzamientos:** • Lanzamientos y recogidas: Con la soga: - Extendida: una mano, dos manos. - Abierta: dos manos por los extremos, dos manos por la mitad. - Plegadas en dos partes: una o dos manos. - Plegadas en 3 partes: una o dos manos. - Plegadas en 4 partes: una o dos manos. • Formas de recoger la soga: - Por un extremo. - Por dos extremos. - Por la parte media. • Lanzamiento y recepción de un solo cabo de la soga: - En el plano sagital, transversal y horizontal. - Lanzamiento de la soga extendida. • Lanzamiento y recepción de la soga:	extremo en su parte media. - Plegada en 2: sujeta por: 1 o 2 manos. - Plegada en 3 o 4: sujeta con 2 manos. - La vuelta de la soga durante el salto puede ser a diferentes velocidades: normal: 1 salto en cada vuelta. Lenta: 2 saltos en una vuelta Rápida: 1 alto durante 2 o 3 vueltas. - Salto con la cuerda abierta. - Saltos con la cuerda plegada y los dos extremos sujetos por una mano. - Saltos en altura. - Saltos en longitud. **Los lanzamientos:** • Lanzamientos y recogidas: Con la soga: - Extendida: una mano, dos manos. - Abierta: dos manos por los extremos, dos manos por la mitad. - Plegadas en dos partes: una o dos manos. - Plegadas en 3 partes: una o dos manos. - Plegadas en 4 partes: una o dos manos. • Formas de recoger la soga: - Por un extremo. - Por dos extremos. - Por la parte media. • Lanzamiento y recepción de un solo cabo de la soga: - En el plano sagital, transversal y horizontal. - Lanzamiento de la soga extendida. • Lanzamiento y recepción de la soga:

- Lanzamiento con dos manos. • El enrollamiento de la soga: - Enrollamiento y equilibrio. - Enrollamiento con la soga plegada. - Enrollamiento con la soga extendida. - En las distintas partes del cuerpo, a derecha e izquierda, con diferentes movimientos: giros, desplazamientos y ondas. - Enrollar y desenrollar con paso de vals. • Enrosque total con la soga extendida: - Con giros, en distintas partes del cuerpo, manteniendo equilibrio. • Movimientos de equilibrio: - Soga sujeta con las 2 manos. - Soga sujeta con una 1 mano. - Soga sujetando una pierna en distintas posiciones. • Montaje con la soga: - Esquemas con acompañamiento musical. - Creaciones: individuales, grupales. **1-Pelota:** • Mecánica de los movimientos utilizando la pelota. • Movimientos circulares (balanceos, circunducciones y movimientos en forma de 8):	- Lanzamiento con dos manos. • El enrollamiento de la soga: - Enrollamiento y equilibrio. - Enrollamiento con la soga plegada. - Enrollamiento con la soga extendida. - En las distintas partes del cuerpo, a derecha e izquierda, con diferentes movimientos: giros, desplazamientos y ondas. - Enrollar y desenrollar con paso de vals. • Enrosque total con la soga extendida: - Con giros, en distintas partes del cuerpo, manteniendo equilibrio. • Movimientos de equilibrio: - Soga sujeta con las 2 manos. - Soga sujeta con una 1 mano. - Soga sujetando una pierna en distintas posiciones. • Montaje con la soga: - Esquemas con acompañamiento musical. **1-Pelota:** • Técnica básica de los movimientos utilizando la pelota. • Movimientos circulares (balanceos, circunducciones y movimientos en forma de 8):	- Lanzamiento con dos manos. • El enrollamiento de la soga: - Enrollamiento y equilibrio. - Enrollamiento con la soga plegada. - Enrollamiento con la soga extendida. - En las distintas partes del cuerpo, a derecha e izquierda, con diferentes movimientos: giros, desplazamientos y ondas. - Enrollar y desenrollar con paso de vals. • Enrosque total con la soga extendida: - Con giros, en distintas partes del cuerpo, manteniendo equilibrio. • Movimientos de equilibrio: - Soga sujeta con las 2 manos. - Soga sujeta con una 1 mano. - Soga sujetando una pierna en distintas posiciones. • Montaje con la soga: - Esquemas con acompañamiento musical. - Creaciones: individuales, grupales. **1-Pelota:** • Técnica de los movimientos utilizando la pelota. • Movimientos circulares (balanceos, circunducciones y movimientos en forma de 8):	- Lanzamiento con dos manos. • El enrollamiento de la soga: - Enrollamiento y equilibrio. - Enrollamiento con la soga plegada. - Enrollamiento con la soga extendida. - En las distintas partes del cuerpo, a derecha e izquierda, con diferentes movimientos: giros, desplazamientos y ondas. - Enrollar y desenrollar con paso de vals. • Enrosque total con la soga extendida: - Con giros, en distintas partes del cuerpo, manteniendo equilibrio. • Movimientos de equilibrio: - Soga sujeta con las 2 manos. - Soga sujeta con una 1 mano. - Soga sujetando una pierna en distintas posiciones. • Montaje con la soga: - Esquemas con acompañamiento musical. - Creaciones: individuales, grupales. **1-Pelota:** • Perfeccionamiento de la técnica de los movimientos utilizando la pelota. • Movimientos circulares (balanceos, circunducciones y movimientos en forma de 8):

- Con una: Posición normal del brazo. - Con dos manos: rotación interna del brazo. En los planos frontal: facial, dorsal. Sagital: anteroposterior, y posteroanterior. Horizontal: Sobre la cabeza y debajo de ella. • **Balanceos:** - Balanceos en el plano frontal: de una mano a la otra. Con dos manos. Con una mano. Con desplazamientos. - En el plano sagital: hacia adelante y atrás, con una y dos manos, cambiando de manos: delante del cuerpo, detrás del cuerpo. Coordinar con flexión y extensión de piernas. Con diferentes desplazamientos, lanzamientos y equilibrios. - Con rotación interna del brazo: Con diferentes desplazamientos, lanzamientos y equilibrios. - En el plano horizontal: balanceo de un lado hacia el otro y viceversa, con una mano, con dos manos, con diferentes movimientos y desplazamientos, cambiando de mano adelante del cuerpo. • **Circunducciones:** - En el plano frontal: con dos manos, con una mano, cambiando la mano, sobre o bajo la cabeza, con diferentes desplazamientos y lanzamientos. - En el plano sagital: con las dos manos, con una	- Con una: Posición normal del brazo. - Con dos manos: rotación interna del brazo. En los planos frontal: facial, dorsal. Sagital: anteroposterior, y posteroanterior. Horizontal: Sobre la cabeza y debajo. • **Balanceos:** - Balanceos en el plano frontal: de una mano a la otra. Con dos manos. Con una mano. Con desplazamientos. - En el plano sagital: hacia adelante y atrás, con una y dos manos, cambiando de manos: delante del cuerpo, detrás del cuerpo. Coordinar con flexión y extensión de piernas. Con diferentes desplazamientos, lanzamientos y equilibrios. - Con rotación interna del brazo: Con diferentes desplazamientos, lanzamientos y equilibrios. - En el plano horizontal: balanceo de un lado hacia el otro y viceversa, con una mano, con dos manos, con diferentes movimientos y desplazamientos, cambiando de mano adelante del cuerpo. • **Circunducciones:** - En el plano frontal: con dos manos, con una mano, cambiando la mano, sobre o bajo la cabeza, con diferentes desplazamientos y lanzamientos. - En el plano sagital: con las dos manos, con	- Con una: Posición normal del brazo. - Con dos manos: rotación interna del brazo. En los planos frontal: facial, dorsal. Sagital: anteroposterior, y posteroanterior. Horizontal: Sobre la cabeza y debajo de ella. • **Balanceos:** - Balanceos en el plano frontal: de una mano a la otra. Con dos manos. Con una mano. Con desplazamientos. - En el plano sagital: hacia adelante y atrás, con una y dos manos, cambiando de manos: delante del cuerpo, detrás del cuerpo. Coordinar con flexión y extensión de piernas. Con diferentes desplazamientos, lanzamientos y equilibrios. - Con rotación interna del brazo: Con diferentes desplazamientos, lanzamientos y equilibrios. - En el plano horizontal: balanceo de un lado hacia el otro y viceversa, con una mano, con dos manos, con diferentes movimientos y desplazamientos, cambiando de mano adelante del cuerpo. • **Circunducciones:** - En el plano frontal: con dos manos, con una mano, cambiando la mano, sobre o bajo la cabeza, con diferentes desplazamientos y lanzamientos. - En el plano sagital: con las dos manos, con	- Con una: Posición normal del brazo. - Con dos manos: rotación interna del brazo. En los planos frontal: facial, dorsal. Sagital: anteroposterior, y posteroanterior. Horizontal: Sobre la cabeza y debajo de ella. • **Balanceos:** - Balanceos en el plano frontal: de una mano a la otra. Con dos manos. Con una mano. Con desplazamientos. - En el plano sagital: hacia adelante y atrás, con una y dos manos, cambiando de manos: delante del cuerpo, detrás del cuerpo. Coordinar con flexión y extensión de piernas. Con diferentes desplazamientos, lanzamientos y equilibrios. - Con rotación interna del brazo: Con diferentes desplazamientos, lanzamientos y equilibrios. - En el plano horizontal: balanceo de un lado hacia el otro y viceversa, con una mano, con dos manos, con diferentes movimientos y desplazamientos, cambiando de mano adelante del cuerpo. • **Circunducciones:** - En el plano frontal: con dos manos, con una mano, cambiando la mano, sobre o bajo la cabeza, con diferentes desplazamientos y lanzamientos. - En el plano sagital: con las dos manos, con

mano, hacia adelante y hacia atrás, con diferentes desplazamientos. - En el plano horizontal: con dos manos, con una mano, cambiando de manos, en posición estática, en equilibrio, con desplazamiento. • **Piques:** - Piques con trayectoria vertical, oblicua, a 45°. - Sobre el suelo: delante, lateral, atrás, alrededor. Impulsado por: una o dos manos: palma-dorso; impulsado por el pecho, con la rodilla, pie, etc. - Sobre el cuerpo: sobre el hombro, pecho, rodilla, pie, espaldas, etc. Se puede recoger con: una mano, dos manos, palmas, dorso, pies. - Los piques se pueden realizar con y sin desplazamientos. • **Rotaciones:** - Sobre el cuerpo: palma de la mano. - Sobre el suelo: de rodillas, desde sentada, en posición de pie, haciéndola girar hacia uno y otro lado. - Se puede recoger con: una mano, dos manos, el dorso, la palma. • **Rodamientos:** - Sobre el suelo; con y sin desplazamientos, de rodillas, sentada sobre los talones, sentada con las piernas extendidas en v, en el plano sagital,	una mano, hacia adelante y hacia atrás, con diferentes desplazamientos. - En el plano horizontal: con dos manos, con una mano, cambiando de manos, en posición estática, en equilibrio, con desplazamiento. • **Piques:** - Piques con trayectoria vertical, oblicua, a 45°. - Sobre el suelo: delante, lateral, atrás, alrededor. Impulsado por: una o dos manos: palma-dorso; impulsado por el pecho, con la rodilla, pie, etc. - Sobre el cuerpo: sobre el hombro, pecho, rodilla, pie, espaldas, etc. Se puede recoger con: una mano, dos manos, palmas, dorso, pies. - Los piques se pueden realizar con y sin desplazamientos. • **Rotaciones:** - Sobre el cuerpo: palma de la mano. - Sobre el suelo: de rodillas, desde sentada, en posición de pie, haciéndola girar hacia uno y otro lado. - Se puede recoger con: una mano, dos manos, el dorso, la palma. • **Rodamientos:** - Sobre el suelo; con y sin desplazamientos, de rodillas, sentada sobre los talones, sentada con las piernas extendidas en v, en el plano	una mano, hacia adelante y hacia atrás, con diferentes desplazamientos. - En el plano horizontal: con dos manos, con una mano, cambiando de manos, en posición estática, en equilibrio, con desplazamiento. • **Piques:** - Piques con trayectoria vertical, oblicua, a 45°. - Sobre el suelo: delante, lateral, atrás, alrededor. Impulsado por: una o dos manos: palma-dorso; impulsado por el pecho, con la rodilla, pie, etc. - Sobre el cuerpo: sobre el hombro, pecho, rodilla, pie, espaldas, etc. Se puede recoger con: una mano, dos manos, palmas, dorso, pies. - Los piques se pueden realizar con y sin desplazamientos. • **Rotaciones:** - Sobre el cuerpo: palma de la mano. - Sobre el suelo: de rodillas, desde sentada, en posición de pie, haciéndola girar hacia uno y otro lado. - Se puede recoger con: una mano, dos manos, el dorso, la palma. • **Rodamientos:** - Sobre el suelo; con y sin desplazamientos, de rodillas, sentada sobre los talones, sentada con las piernas extendidas en v, en el plano	una mano, hacia adelante y hacia atrás, con diferentes desplazamientos. - En el plano horizontal: con dos manos, con una mano, cambiando de manos, en posición estática, en equilibrio, con desplazamiento. • **Piques:** - Piques con trayectoria vertical, oblicua, a 45°. - Sobre el suelo: delante, lateral, atrás, alrededor. Impulsado por: una o dos manos: palma-dorso; impulsado por el pecho, con la rodilla, pie, etc. - Sobre el cuerpo: sobre el hombro, pecho, rodilla, pie, espaldas, etc. Se puede recoger con: una mano, dos manos, palmas, dorso, pies. - Los piques se pueden realizar con y sin desplazamientos. • **Rotaciones:** - Sobre el cuerpo: palma de la mano. - Sobre el suelo: de rodillas, desde sentada, en posición de pie, haciéndola girar hacia uno y otro lado. - Se puede recoger con: una mano, dos manos, el dorso, la palma. • **Rodamientos:** - Sobre el suelo; con y sin desplazamientos, de rodillas, sentada sobre los talones, sentada con las piernas extendidas en v, en el plano

con una mano, cambiando de mano y de sentido, con diferentes movimientos de brazos, entre las piernas, en tendido prono rodar de un lado hacia el otro por abajo del pecho, en tendido supino: rodar de un lado hacia el otro por debajo de los hombros, de pie rodar la pelota de un lado a otro cambiando la mano realizando diferentes movimientos y desplazamientos. Rodar hacia atrás, y hacia adelante, cambiando de mano. Rodamientos en desplazamientos: hacia adelante. - Sobre el cuerpo por: un brazo, dos brazos, pecho, espalda, piernas, cuerpo extendido: prono-supino. Hacia arriba, hacia abajo, anteroposterior, derecha-izquierda. • **Lanzamientos y recepciones:** - Con una mano: palma, dorso, con versión, sin versión. - Con dos manos: palma, dorso: cruzadas, sin cruzar. - Con pies. - Hacia adelante, atrás, lateral, mediante un impulso, circunducción, rodamiento, balanceo. - Con desplazamientos: vertical: bajo y alto. - Recogidas con: una mano: palma-dorso. Dos manos: palma-dorso: cruzadas, sin cruzar. - Lanzar y recoger después de un pique, sin pique.	sagital, con una mano, cambiando de mano y de sentido, con diferentes movimientos de brazos, entre las piernas, en tendido prono rodar de un lado hacia el otro por abajo del pecho, en tendido supino: rodar de un lado hacia el otro por debajo de los hombros, de pie rodar la pelota de un lado a otro cambiando la mano realizando diferentes movimientos y desplazamientos. Rodar hacia atrás, y hacia adelante, cambiando de mano. Rodamientos en desplazamientos: hacia adelante. - Sobre el cuerpo por: un brazo, dos brazos, pecho, espalda, piernas, cuerpo extendido: prono-supino. Hacia arriba, hacia abajo, anteroposterior, derecha-izquierda. • **Lanzamientos y recepciones:** - Con una mano: palma, dorso, con versión, sin versión. - Con dos manos: palma, dorso: cruzadas, sin cruzar. - Con pies. - Hacia adelante, atrás, lateral, mediante un impulso, circunducción, rodamiento, balanceo. - Con desplazamientos: vertical: bajo y alto. - Recogidas con: una mano: palma-dorso. Dos manos: palma-dorso: cruzadas, sin cruzar. - Lanzar y recoger después de un pique, sin pique.	sagital, con una mano, cambiando de mano y de sentido, con diferentes movimientos de brazos, entre las piernas, en tendido prono rodar de un lado hacia el otro por abajo del pecho, en tendido supino: rodar de un lado hacia el otro por debajo de los hombros, de pie rodar la pelota de un lado a otro cambiando la mano realizando diferentes movimientos y desplazamientos. Rodar hacia atrás, y hacia adelante, cambiando de mano. Rodamientos en desplazamientos: hacia adelante. - Sobre el cuerpo por: un brazo, dos brazos, pecho, espalda, piernas, cuerpo extendido: prono-supino. Hacia arriba, hacia abajo, anteroposterior, derecha-izquierda. • **Lanzamientos y recepciones:** - Con una mano: palma, dorso, con versión, sin versión. - Con dos manos: palma, dorso: cruzadas, sin cruzar. - Con pies. - Hacia adelante, atrás, lateral, mediante un impulso, circunducción, rodamiento, balanceo. - Con desplazamientos: vertical: bajo y alto. - Recogidas con: una mano: palma-dorso. Dos manos: palma-dorso: cruzadas, sin cruzar. - Lanzar y recoger después de un pique, sin pique.	sagital, con una mano, cambiando de mano y de sentido, con diferentes movimientos de brazos, entre las piernas, en tendido prono rodar de un lado hacia el otro por abajo del pecho, en tendido supino: rodar de un lado hacia el otro por debajo de los hombros, de pie rodar la pelota de un lado a otro cambiando la mano realizando diferentes movimientos y desplazamientos. Rodar hacia atrás, y hacia adelante, cambiando de mano. Rodamientos en desplazamientos: hacia adelante. En curva, en 8. - Sobre el cuerpo por: un brazo, dos brazos, pecho, espalda, piernas, cuerpo extendido: prono-supino. Hacia arriba, hacia abajo, anteroposterior, derecha-izquierda. • **Lanzamientos y recepciones:** - Con una mano: palma, dorso, con versión, sin versión. - Con dos manos: palma, dorso: cruzadas, sin cruzar. - Con pies. - Hacia adelante, atrás, lateral, mediante un impulso, circunducción, rodamiento, balanceo. - Con desplazamientos: vertical: bajo y alto. - Recogidas con: una mano: palma-dorso. Dos manos: palma-dorso: cruzadas, sin cruzar. - Lanzar y recoger después de un pique, sin pique.

• Equilibrio de pelota: - Sobre la mano: palma-dorso combinándola con elementos de manos libres. • Montaje con pelotas: - Esquemas con acompañamiento musicales. - Creaciones: individuales y grupales. **3-Aro:** Mecánica de los movimientos utilizando el aro. • Formas de agarrar el aro: - Toma dorsal con una y dos manos. - Toma con palma arriba con una y dos manos. - Toma radial con una mano, toma exterior con dos manos. - Toma cubital con dos manos, toma interior con dos manos. - Toma mixta con dos manos. - Posición del cuerpo lateral, transversal. • **Balanceos:** En el plano vertical: - Balanceos hacia la izquierda o derecha, por encima de la cabeza, balanceos simultaneo, con diferente toma. - Balanceos adelante: arriba o atrás. - Balanceos simultáneos con diferente toma. - Balanceos en el plano diagonal: arriba, abajo, izquierda o derecha, simultáneo, con diferente toma. En el plano horizontal:	• Equilibrio de pelota: - Sobre la mano: palma-dorso combinándola con elementos de manos libres. • Montaje con pelotas: - Esquemas con acompañamiento musicales. - Creaciones: individuales y grupales. **3-Aro:** Técnica básica de los movimientos utilizando el aro. • Formas de agarrar el aro: - Toma dorsal con una y dos manos. - Toma con palma arriba con una y dos manos. - Toma radial con una mano, toma exterior con dos manos. - Toma cubital con dos manos, toma interior con dos manos. - Toma mixta con dos manos. - Posición del cuerpo lateral, transversal. • **Balanceos:** En el plano vertical: - Balanceos hacia la izquierda o derecha, por encima de la cabeza, balanceos simultaneo, con diferente toma. - Balanceos adelante: arriba o atrás. - Balanceos simultáneos con diferente toma. - Balanceos en el plano diagonal: arriba, abajo, izquierda o derecha, simultáneo, con diferente toma. En el plano horizontal:	• Equilibrio de pelotas sobre la mano: palma-dorso, combinándolo con elementos de manos libres. • Montaje con pelotas: - Esquemas con acompañamiento musicales. - Creaciones: individuales y grupales. **3-Aro:** Técnica de los movimientos utilizando el aro. • Formas de agarrar el aro: - Toma dorsal con una y dos manos. - Toma con palma arriba con una y dos manos. - Toma radial con una mano, toma exterior con dos manos. - Toma cubital con dos manos, toma interior con dos manos. - Toma mixta con dos manos. - Posición del cuerpo lateral, transversal. • **Balanceos:** En el plano vertical: - Balanceos hacia la izquierda o derecha, por encima de la cabeza, balanceos simultaneo, con diferente toma. - Balanceos adelante: arriba o atrás. - Balanceos simultáneos con diferente toma. - Balanceos en el plano diagonal: arriba, abajo, izquierda o derecha, simultáneo, con diferente toma. En el plano horizontal:	• Equilibrio de pelota: - Sobre la mano: palma-dorso combinándola con elementos de manos libres. • Montaje con pelotas: - Esquemas con acompañamiento musicales. - Creaciones: individuales y grupales. **3-Aro:** Perfeccionamiento de la técnica de los movimientos utilizando el aro. • Formas de agarrar el aro: - Toma dorsal con una y dos manos. - Toma con palma arriba con una y dos manos. - Toma radial con una mano, toma exterior con dos manos. - Toma cubital con dos manos, toma interior con dos manos. - Toma mixta con dos manos. - Posición del cuerpo lateral, transversal. • **Balanceos:** En el plano vertical: - Balanceos hacia la izquierda o derecha, por encima de la cabeza, balanceos simultaneo, con diferente toma. - Balanceos adelante: arriba o atrás. - Balanceos simultáneos con diferente toma. - Balanceos en el plano diagonal: arriba, abajo, izquierda o derecha, simultáneo, con diferente toma. En el plano horizontal:

- Balanceos a la izquierda-derecha, simultáneo. En los planos verticales: - Circular simultaneo a la izquierda o derecha con diferentes toma. - Volteo del aro hacia la izquierda y derecha. - Balanceo circular adelante o atrás, simultaneo, con giros, con diferente toma. En el plano horizontal: - Balanceo circular horizontal a la izquierda - derecha, delante del cuerpo por encima de la cabeza, con pase, en torno al cuerpo: a la altura de la cadera. - Balanceo en 8 en los distintos planos, derecha e izquierda, delante del cuerpo y detrás de la cabeza, con diferentes tomas. - Balanceos especiales: basculante a la derecha e izquierda, adelante y atrás.	- Balanceos a la izquierda-derecha, simultáneo. En los planos verticales: - Circular simultaneo a la izquierda o derecha con diferentes toma. - Volteo del aro hacia la izquierda y derecha. - Balanceo circular adelante o atrás, simultaneo, con giros, con diferente toma. En el plano horizontal: - Balanceo circular horizontal a la izquierda - derecha, delante del cuerpo por encima de la cabeza, con pase, en torno al cuerpo: a la altura de la cadera. - Balanceo en 8 en los distintos planos, derecha e izquierda, delante del cuerpo y detrás de la cabeza, con diferentes tomas. - Balanceos especiales: basculante a la derecha e izquierda, adelante y atrás.	- Balanceos a la izquierda-derecha, simultáneo. En los planos verticales: - Circular simultaneo a la izquierda o derecha con diferentes toma. - Volteo del aro hacia la izquierda y derecha. - Balanceo circular adelante o atrás, simultaneo, con giros, con diferente toma. En el plano horizontal: - Balanceo circular horizontal a la izquierda - derecha, delante del cuerpo por encima de la cabeza, con pase, en torno al cuerpo: a la altura de la cadera. - Balanceo en 8 en los distintos planos, derecha e izquierda, delante del cuerpo y detrás de la cabeza, con diferentes tomas. - Balanceos especiales: basculante a la derecha e izquierda, adelante y atrás.	- Balanceos a la izquierda-derecha, simultáneo. En los planos verticales: - Circular simultaneo a la izquierda o derecha con diferentes toma. - Volteo del aro hacia la izquierda y derecha. - Balanceo circular adelante o atrás, simultaneo, con giros, con diferente toma. En el plano horizontal: - Balanceo circular horizontal a la izquierda - derecha, delante del cuerpo por encima de la cabeza, con pase, en torno al cuerpo: a la altura de la cadera. - Balanceo en 8 en los distintos planos, derecha e izquierda, delante del cuerpo y detrás de la cabeza, con diferentes tomas. - Balanceos especiales: basculante a la derecha e izquierda, adelante y atrás.
• **Saltos con pasada del aro:** - Salto con dos piernas y descenso sobre una y dos piernas. - Salto con una pierna y descenso sobre la pierna de salto. - Salto con péndulo. - Salto adelante con toque adelante. - Salto lateral con toque lateral. - Salto con una pierna y descenso con la pierna de balanceo. - Salto con una pierna y descenso sobre dos.	• **Saltos con pasada del aro:** - Salto con dos piernas y descenso sobre una y dos piernas. - Salto con una pierna y descenso sobre la pierna de salto. - Salto con péndulo. - Salto adelante con toque adelante. - Salto lateral con toque lateral. - Salto con una pierna y descenso con la pierna de balanceo. - Salto con una pierna y descenso sobre dos.	• **Saltos con pasada del aro:** - Salto con dos piernas y descenso sobre una y dos piernas. - Salto con una pierna y descenso sobre la pierna de salto. - Salto con péndulo. - Salto adelante con toque adelante. - Salto lateral con toque lateral. - Salto con una pierna y descenso con la pierna de balanceo. - Salto con una pierna y descenso sobre dos.	• **Saltos con pasada del aro:** - Salto con dos piernas y descenso sobre una y dos piernas. - Salto con una pierna y descenso sobre la pierna de salto. - Salto con péndulo. - Salto adelante con toque adelante. - Salto lateral con toque lateral. - Salto con una pierna y descenso con la pierna de balanceo. - Salto con una pierna y descenso sobre dos.

Destrezas-Gimnasia: Nivel Medio.

• **Lanzamientos y atrapes:** - Lanzar y atrapar del mismo lado. - Lanzamiento arriba. - Lanzamiento a los costados. - Bimanual, unimanual. - Por adelante del cuerpo. - Lanzamientos a partir del balanceo circular o en 8 en los diferentes planos. - Lanzamiento arriba a partir de los giros en los diferentes planos.	• **Lanzamientos y atrapes:** - Lanzar y atrapar del mismo lado. - Lanzamiento arriba. - Lanzamiento a los costados. - Bimanual, unimanual. - Por adelante del cuerpo. - Lanzamientos a partir del balanceo circular o en 8 en los diferentes planos. - Lanzamiento arriba a partir de los giros en los diferentes planos.	• **Lanzamientos y atrapes:** - Lanzar y atrapar del mismo lado. - Lanzamiento arriba. - Lanzamiento a los costados. - Bimanual, unimanual. - Por adelante del cuerpo. - Lanzamientos a partir del balanceo circular o en 8 en los diferentes planos. - Lanzamiento arriba a partir de los giros en los diferentes planos.	• **Lanzamientos y atrapes:** - Lanzar y atrapar del mismo lado. - Lanzamiento arriba. - Lanzamiento a los costados. - Bimanual, unimanual. - Por adelante del cuerpo. - Lanzamientos a partir del balanceo circular o en 8 en los diferentes planos. - Lanzamiento arriba a partir de los giros en los diferentes planos.
• **Giros:** - En los diferentes ejes. - En torno a la mano en los diferentes planos. - Giros en torno al cuerpo. - Montaje con aros. - Esquemas con acompañamiento musical. - Creaciones individuales y grupales.	• **Giros:** - En los diferentes ejes. - En torno a la mano en los diferentes planos. - Giros en torno al cuerpo. - Montaje con aros. - Esquemas con acompañamiento musical. - Creaciones individuales y grupales.	• **Giros:** - En los diferentes ejes. - En torno a la mano en los diferentes planos. - Giros en torno al cuerpo. - Montaje con aros. - Esquemas con acompañamiento musical. - Creaciones individuales y grupales.	• **Giros:** - En los diferentes ejes. - En torno a la mano en los diferentes planos. - Giros en torno al cuerpo. - Montaje con aros. - Esquemas con acompañamiento musical. - Creaciones individuales y grupales.
4-Cintas: - Balanceos en los diferentes planos, a la izquierda, a la derecha, por encima de la cabeza, adelante y atrás. Viceversa. - En diagonal, izquierda - derecha. - Circulares: adelante o atrás, en los diferentes planos, izquierda o derecha, viceversa. - Balanceos en 8 en los diferentes planos. - Giros manuales en los diferentes planos.	**4-Cintas:** - Balanceos en los diferentes planos, a la izquierda, a la derecha, por encima de la cabeza, adelante y atrás. Viceversa. - En diagonal, izquierda - derecha. - Circulares: adelante o atrás, en los diferentes planos, izquierda o derecha, viceversa. - Balanceos en 8 en los diferentes planos. - Giros manuales en los diferentes planos.	**4-Cintas:** - Balanceos en los diferentes planos, a la izquierda, a la derecha, por encima de la cabeza, adelante y atrás. Viceversa. - En diagonal, izquierda - derecha. - Circulares: adelante o atrás, en los diferentes planos, izquierda o derecha, viceversa. - Balanceos en 8 en los diferentes planos. - Giros manuales en los diferentes planos.	**4-Cintas:** - Balanceos en los diferentes planos, a la izquierda, a la derecha, por encima de la cabeza, adelante y atrás. Viceversa. - En diagonal, izquierda - derecha. - Circulares: adelante o atrás, en los diferentes planos, izquierda o derecha, viceversa. - Balanceos en 8 en los diferentes planos. - Giros manuales en los diferentes planos.

- Giros manuales en 8 en los diferentes planos. - Serpentinas: vertical y horizontal. - Espirales en los diferentes planos. • <u>Lanzamientos y atrapes:</u> - Por encima de la cabeza a partir de un balanceo en los diferentes planos. • <u>Montaje con cintas:</u> - Esquema con acompañamiento musical. - Creaciones individuales y grupales. **Encuentros.**	- Giros manuales en 8 en los diferentes planos. - Serpentinas: vertical y horizontal. - Espirales en los diferentes planos. • <u>Lanzamientos y atrapes:</u> - Por encima de la cabeza a partir de un balanceo en los diferentes planos. • <u>Montaje con cintas:</u> - Esquema con acompañamiento musical. - Creaciones individuales y grupales. **Encuentros.**	- Giros manuales en 8 en los diferentes planos. - Serpentinas: vertical y horizontal. - Espirales en los diferentes planos. • <u>Lanzamientos y atrapes:</u> - Por encima de la cabeza a partir de un balanceo en los diferentes planos. • <u>Montaje con cintas:</u> - Esquema con acompañamiento musical. - Creaciones individuales y grupales. •**<u>Nota:</u>** Con la misma secuenciación se puede trabajar con otros elementos: clavas, banderas, paños, panderetas, bastón, etc. **Encuentros.**	- -Giros manuales en 8 en los diferentes planos. - Serpentinas: vertical y horizontal. - Espirales en los diferentes planos. • <u>Lanzamientos y atrapes:</u> - Por encima de la cabeza a partir de un balanceo en los diferentes planos. • <u>Montaje con cintas:</u> - Esquema con acompañamiento musical. - Creaciones individuales y grupales. •**<u>Nota:</u>** Con la misma secuenciación se puede trabajar con otros elementos: clavas, banderas, paños, panderetas, bastón, etc. **Encuentros.**

CONSEJO PROVINCIAL DE EDUCACIÓN

PROVINCIA DEL NEUQUÉN

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

NIVEL MEDIO
ACTIVIDADES EN LA NIEVE / ESQUI

MUESTREO	NIVEL PRINCIPIANTE	NIVEL INTERMEDIO	NIVEL AVANZADO
Nota: La secuenciación de los contenidos dependerá del momento en que el alumno comience su aprendizaje y de la cantidad de clases.			
• **Generalidades** - Característica de la nieve y sus posibilidades. - Aviso a personas que pertenecen a la localidad. - Tránsito en la nieve (reconocimiento). Puntos de referencia. Orientación con respecto al cerro (valle – montaña). - Salidas cortas. - Salidas largas. - Desplazamientos: caminatas, deslizamientos con bolsas de nylon, raquetas, trineos. - Construcciones simples. - Juegos Deportivos, de orientación. - Cuidados de materiales, elementos e instalaciones. - Observar señales de precaución existentes en el cerro.	• **Generalidades** - Característica de la nieve y sus posibilidades. - Aviso a personas que pertenecen a la localidad. - Tránsito en la nieve (reconocimiento). Puntos de referencia. Orientación con respecto al cerro (valle – montaña). - Salidas cortas. - Salidas largas. - Desplazamientos: caminatas, deslizamientos con bolsas de nylon, raquetas, trineos. - Construcciones simples. - Juegos Deportivos, de orientación. - Cuidados de materiales, elementos e instalaciones. - Observar señales de precaución existentes en el cerro.	• **Generalidades** - Característica de la nieve y sus posibilidades. - Aviso a personas que pertenecen a la localidad. - Tránsito en la nieve (reconocimiento). Puntos de referencia. Orientación con respecto al cerro (valle – montaña). - Salidas cortas. - Salidas largas. - Desplazamientos: caminatas, deslizamientos con bolsas de nylon, raquetas, trineos. - Construcciones simples. - Juegos Deportivos, de orientación. - Cuidados de materiales, elementos e instalaciones. - Observar señales de precaución existentes en el cerro.	• **Generalidades.** - Característica de la nieve y sus posibilidades. - Aviso a personas que pertenecen a la localidad. - Tránsito en la nieve (reconocimiento). Puntos de referencia. Orientación con respecto al cerro (valle – montaña). - Salidas cortas. - Salidas largas. - Desplazamientos: caminatas, deslizamientos con bolsas de nylon, raquetas, trineos. - Construcciones de refugios. - Juegos Deportivos, de Orientación. - Cuidados de materiales, elementos e instalaciones. - Observar señales de precaución existentes en el cerro.

- Información general sobre límites donde pueden moverse y quienes son las personas que cumplen funciones en el cerro ejemplo: instructores, operarios de medios, patrulleros, etc. - Desplazarse: sentir el peso del cuerpo y dimensiones del equipo. Técnica Básica. - Paso escalera: Técnica básica. - Paso patinador: adelante y atrás: Técnica Básica. • **Cuña** **Técnica básica.** - Trabajos de cantos. - Freno con la cuña (descenso directo, con la velocidad realizar mecánica de cuña). - Superando obstáculos. • **Giros** **Técnica básica** - Hacia izquierda y derecha. - Paso del peso del cuerpo.	- Información general sobre límites donde pueden moverse y quienes son las personas que cumplen funciones en el cerro ejemplo: instructores, operarios de medios, patrulleros, etc. - Desplazarse: sentir el peso del cuerpo y dimensiones del equipo. Técnica Específica. - Paso escalera: Técnica Específica. - Paso patinador: adelante y atrás: Técnica Específica. • **Cuña** **Técnica Específica** - Trabajos de cantos. - Freno con la cuña (descenso directo, con la velocidad realizar mecánica de cuña). - Adelante, atrás. - Superando obstáculos. • **Giros** **Técnica Específica** - Hacia izquierda y derecha. - Paso del peso del cuerpo.	- Información general sobre límites donde pueden moverse y quienes son las personas que cumplen funciones en el cerro ejemplo: instructores, operarios de medios, patrulleros, etc. - Desplazarse: sentir el peso del cuerpo y dimensiones del equipo. Técnica Específica. - Paso escalera: Técnica Específica. - Paso patinador: adelante y atrás: Técnica Específica.	- Información general sobre límites donde pueden moverse y quienes son las personas que cumplen funciones en el cerro ejemplo: instructores, operarios de medios, patrulleros, etc. - Desplazarse: sentir el peso del cuerpo y dimensiones del equipo. Perfeccionamiento de la técnica Específica. - Paso escalera: Perfeccionamiento de la Técnica Específica. - Paso patinador: adelante y atrás: Perfeccionamiento de la Técnica Específica.

- Libre y dirigido (lugar de giro). - Orientación del pecho hacia el valle. • **Desplazamientos - Cuña - Giro** **Técnica básica** - En diferentes pistas. - Libre y dirigido (lugar de giro). - Diferentes desniveles. • **Travesías** **Técnica Básica** - Libre. - Dirigida (lugar de giro). - Con diferentes desniveles. - Ascenso Poma. - Iniciación al Derrape. **Encuentros**	- Libre y dirigido (lugar de giro). - Orientación del pecho hacia el valle. • **Desplazamientos- Cuña – Giro** **Técnica Específica** - En diferentes pistas. - Libre y dirigido (lugar de giro). - Diferentes pendientes. • **Travesías** **Técnica Específica.** - Libre. - Dirigida (lugar de giro). - En diferentes pistas. - Ascenso Poma. - Ascenso en diferentes medios. - Travesía en Bosque. - Derrape: técnica básica. - • **Paralelo largo:** iniciación • **Largada shus:** iniciación. **Encuentros**	• **Travesías** **Técnica Específica.** - Libre. - Dirigida (lugar de giro). - En diferentes pistas. - Ascenso Poma. - Ascenso en diferentes medios. - Travesía en Bosque. - Derrape: técnica específica. - Aplicando el paralelo largo. • **Paralelo largo:** técnica básica. • **Largada shus:** técnica básica. **Saltos de bamps:** iniciación **Encuentros**	• **Travesías** **Técnica Específica.** - Libre. - Dirigida (lugar de giro). - En diferentes pistas. - Ascenso Poma. - Ascenso en diferentes medios. - Travesía en Bosque. - Derrape: Perfeccionamiento de la técnica. - Aplicando el paralelo largo. • **Paralelo largo:** perfeccionamiento de la técnica. • **Largada shus:** perfeccionamiento de la técnica . **Saltos de bamps:** perfeccionamiento de la técnica . . **Encuentros**

CONSEJO PROVINCIAL DE EDUCACIÓN

PROVINCIA DEL NEUQUÉN

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

Actividades en la nieve / Esquí: Nivel Medio.

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

NIVEL MEDIO
FÚTBOL

MUESTREO	NIVEL PRINCIPIANTE	NIVEL INTERMEDIO	NIVEL AVANZADO
ACCIONES MOTORAS • Fundamentos aprendidos anteriormente: afianzamiento. • Habilidades motrices: complejización. • Acciones motrices: precisión. • Carrera y salto: perfeccionamiento. • Técnicas individuales y colectivas.	**CAPACIDADES COORDINATIVAS Y CUALIDADES FÍSICAS** • Capacidades: estimulación mediante acciones físico-técnico-tácticas Ejemplo: - **Coordinación:** Mejorar la coordinación dinámica en carrera, salto, cabeceo, remates, en ejercitaciones en parejas, etc. - **Velocidad:** Juegos con y sin pelota de reacciones rápidas y distancias cortas. - **Fuerza:** Lanzamientos, tracciones, saltos, carreras cortas, suspenciones, roles y rolidos, etc. - **Flexibilidad:** Movimientos articulares de gran amplitud en todas las articulaciones implicadas. - **Resistencia:** trabajos aeróbicos y progresivos.	**CAPACIDADES COORDINATIVAS Y CUALIDADES FÍSICAS** • Capacidades: desarrollo mediante acciones físico-técnico-tácticas: Ejemplo: - **Coordinación** - **Velocidad.** - **Resistencia.** - **Fuerza.** - **Flexibilidad.** Teniendo en cuenta los diferentes: - Métodos. - Repeticiones. - Pausas.	**CAPACIDADES COORDINATIVAS Y CUALIDADES FÍSICAS** • Capacidades: desarrollo mediante acciones físico-técnico-tácticas:. Ejemplo: - **Coordinación** - **Velocidad.** - **Resistencia.** - **Fuerza.** - **Flexibilidad.** Teniendo en cuenta los diferentes: - Métodos. - Repeticiones. - Pausas.

TÉCNICA – TÁCTICA BÁSICA	TÉCNICA - TÁCTICA	PERFECCIONAMIENTO DE LA TÉCNICA TÁCTICA	AUTOMATIZACIÓN DE LA TÉCNICA - TÁCTICA
Perfeccionamiento de lo aprendido en el Nivel Primario **El pase y la recepción:** El pase según la superficie de contacto: ▪ Pase con borde interno. ▪ Pase con borde externo. ▪ Pase con empeine. El pase según la distancia: ▪ Corto. ▪ Medio. ▪ Largo. El pase según la altura: ▪ Raso. ▪ Medio. ▪ Alto. El pase según la dirección: ▪ Adelante. ▪ Atrás. ▪ Lateral. ▪ Diagonal. El pase según la superficie de contacto:	**El pase y la recepción:** Pase ▪ Con la punta y el taco. ▪ Centros. ▪ Pared frontal. ▪ Definiciones de gol.	**Acciones ofensivas:** - Tijera. - Rabona. - Chilena - Con efecto (Comba) - Remates de volea, media volea y media tijera. - Pared doble - Falsa pared definiciones con precisión. **Acciones defensivas:** - Cargas. - Despejes. - Intercepción. - Contemporización. - Entrada. - Cobertura. - Doblaje y desdoblaje. - Cruces. - Barreras.	**Acciones ofensivas:** - Caños / túneles. - Prolongaciones. - Desvíos. - Giros y fintas **Acciones defensivas:** - Entradas: ▪ Frontal. ▪ Lateral. ▪ De atrás. ▪ Deslizante.

▪ Superficie interior del pie. ▪ Superficie exterior del pie. ▪ Empeine. ▪ Punta. ▪ Taco. ▪ Planta (en cuña). ▪ Muslo. ▪ Abdomen. ▪ Cabeza. ▪ Pecho (amortiguación). - Precisión. - Control orientado. - Paredes y combinaciones. **Remate** - Empeine total. - Empeine exterior. - Empeine interior. - Sobrepique (entre pique) - Volea. **Golpe de cabeza:** **Cabeceo con ambos perfiles (parietales)** - Ofensivo (remate de cabeza). - Defensivo. - Con desplazamientos en todas las	Recepción ▪ Con el empeine. ▪ Con la planta del pie. "Todos los controles deben ser orientados hacia una acción posterior" **Remate** - Cortos. - Largos. - Con precisión global (arco) **Golpe de cabeza** **Cabeceo frontal y con ambos perfiles (parietales)** - Ofensivo (remate de cabeza). - Defensivo. - Con desplazamientos en todas las	**Recepción** ▪ Con el empeine. ▪ Con la planta del pie. "Todos los controles deben ser orientados hacia una acción posterior" **Remate** - Cortos. - Largos. - Con precisión específica (zonas determinadas del arco). **Golpe de cabeza** - Palomita. - Peinada	▪ **Coordinación óptima de los sistemas ofensivos y defensivos.**

direcciones.	direcciones. - Con saltos.		
El arquero: - Posición preparatoria. - Ubicación del arquero. - Recepción: ▪ Recepción de pelotas rasantes. ▪ Recepción a media altura. ▪ Recepción de las pelotas altas.	**El arquero:** - Técnicas especificas del arquero - Colocación - Recepciones básicas - Bloqueos - Saques básicos: ▪ Con el pie. ▪ Con la mano. - La estirada-volada. - Desvío de la pelota. - Despeje de puños.	**El arquero:** - Armado de la barrera. - Jugadas con pelotas detenidas - El penal - Salidas y despejes - Saques con la mano: rasante, péndulo, sobre hombro y catapulta. - Saques con el pie: volea, media volea y a pie firme	**El arquero:** - Armado de la barrera. - Jugadas con pelotas detenidas - El penal - Salidas y despejes - Saques con la mano: rasante, péndulo, sobre hombro y catapulta. - Saques con el pie: volea, media volea y a pie firme
Conducción y dribling **(con y sin oposición)** - Borde interno. - Borde externo. - Empeine. - Planta del pie. - Alternado. - En línea recta.	**Conducción y dribling** **(con y sin oposición)** - Gambetas cortas y/o largas. - Fintas. - Amagues.	**Conducción y dribling** - Combinación de todos los fundamentos de la conducción, finta y gambetas en situaciones de juego	**Conducción y dribling** - Combinación de todo lo anterior con precisión y autonomía.

- En zig-zag (con y sin obstáculos) **Aspectos reglamentarios** **Reglamento adaptado "las reglas que no se cobran":** - Posición adelantada. - Pase al arquero. - Tiro libre directo o indirecto. - Cambios. - Sanciones disciplinarias: ▪ Tarjeta amarilla: amonestación. ▪ Tarjeta roja: expulsión. **Juego** • **Juegos reducidos** - 5 vs 5 al 8 vs8 • **Aspectos tácticos:** - Sistemas defensivo y ofensivos básicos - Iniciación a las zonas. **Ubicación:** - Arquero - Defensas. - Medios. - Delanteros.	**Aspectos reglamentarios** - Reglamento oficial - Tratamiento especial de las reglas: ▪ Off-side. ▪ Pases al arquero. **Juego** • **Fútbol formal** - 11 vs 11 • **Aspectos tácticos:** - Iniciación a los sistemas de juego. ▪ Ejemplo: 4-4-2 -Sistemas defensivos ▪ En zona ▪ Combinado	**Aspectos reglamentarios** - Reglamento e iniciación al arbitraje. **Juego** • **Fútbol formal** - 11 vs 11 • **Aspectos tácticos:** - Pressing. - Jugadas con pelotas detenidas.	**Aspectos reglamentarios** - Reglamento y Prácticas de arbitrajes. **Juego** • **Fútbol formal** - 11 vs 11 • **Aspectos tácticos:** - Pressing. - Jugadas con pelotas detenidas.

En todos los casos vivenciar: - Lados izquierdo y derecho del terreno - Sistema de juego: ▪ 1- 2- 2 ▪ 1- 3- 3 ▪ 1- 2- 2- 1. ▪ 1- 2- 2- 2. ▪ 1- 3- 2- 2. **Encuentros**	**Encuentros**	**Encuentros**	**Encuentros**

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

NIVEL MEDIO
HANDBALL

MUESTREO	NIVEL PRINCIPIANTE	NIVEL INTERMEDIO	NIVEL AVANZADO
NOTA: los siguientes contenidos se complejizarán de acuerdo con los conocimientos previos adquiridos por los alumnos. **TÉCNICA – TÁCTICA BÁSICA** **COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL** Desplazamientos sin pelota: - Direcciones: ▪ Adelante ▪ Atrás ▪ Laterales ▪ Diagonales ▪ Curvilíneos - Saltos: en toda su variedad, diferentes impulsos y direcciones. - Detenciones.	**TÉCNICA – TÁCTICA** **COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL:** Desplazamientos sin pelota: Direcciones: ▪ Adelante ▪ Atrás ▪ Laterales ▪ Diagonales ▪ Curvilíneos - Saltos: en toda su variedad, diferentes impulsos y direcciones. - Detenciones.	**PERFECCIONAMIENTO DE LA TÉCNICA - TÁCTICA** **COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL:** Desplazamientos sin pelota: Direcciones: ▪ Adelante ▪ Atrás ▪ Laterales ▪ Diagonales ▪ Curvilíneos - Saltos: en toda su variedad, diferentes impulsos y direcciones. - Detenciones.	**Nota:** Los siguientes contenidos se complejizarán de acuerdo con los conocimientos previos adquiridos por los alumnos. **AUTOMATIZACIÓN DE LA TÉCNICA - TÁCTICA** **COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL:** Desplazamientos sin pelota: - Direcciones: ▪ Adelante ▪ Atrás ▪ Laterales ▪ Diagonales ▪ Curvilíneos - Saltos: en toda su variedad, diferentes impulsos y direcciones. - Detenciones.

- Posturas. - Agilidad gimnástica: giros, apoyos, equilibrio en inversión, combinaciones. - Combinaciones de desplazamientos.	- Posturas. - Agilidad gimnástica: giros, apoyos, equilibrio en inversión, combinaciones. - Combinaciones de desplazamientos.	- Posturas. - Agilidad gimnástica: giros, apoyos, equilibrio en inversión, combinaciones. - Combinaciones de desplazamientos.	- Posturas. - Agilidad gimnástica: giros, apoyos, equilibrio en inversión, combinaciones. - Combinaciones de desplazamientos.
COORDINACIÓN VISO – MOTORA (ÓCULO-MANUAL):	**COORDINACIÓN VISO – MOTORA (ÓCULO-MANUAL) :**	**COORDINACIÓN VISO – MOTORA (ÓCULO-MANUAL:**	**COORDINACIÓN VISO – MOTORA (ÓCULO-MANUAL):**
- Adaptación con el elemento. - Lanzamientos de todo tipo: estático con una y otra mano variando las distancias y pelotas. - Lanzamiento con un pie fijo: sobre un hombro, bajo mano, de espalda bajo mano, sobre un hombro lateral, penal. - Lanzamiento con salto y desplazamiento: suspendido en longiutd y en alto, saltar-recibir-lanzar, saltar y golpear, con parábola. - Lanzamiento utilizando mano hábil y no hábil y diferentes pelotas. - Golpes a la pelota de todo tipo.	- Lanzamientos de todo tipo: estático con una y otra mano variando las distancias y pelotas. - Lanzamiento con un pie fijo: sobre un hombro, bajo mano, de espalda bajo mano, sobre un hombro lateral, penal. - Lanzamiento con salto y desplazamiento: suspendido en longiutd y en alto, saltar-recibir-lanzar, saltar y golpear, con parábola. - Lanzamiento con caída al frente. - Lanzamientos con caída lateral sobre brazo de tiro. - Lanzamiento de revés.	- Lanzamientos de todo tipo: estático con una y otra mano variando las distancias y pelotas. - Lanzamiento con un pie fijo: sobre un hombro, bajo mano, de espalda bajo mano, sobre un hombro lateral, penal. - Lanzamiento con salto y desplazamiento: suspendido en longiutd y en alto, saltar-recibir-lanzar, saltar y golpear, con parábola. - Lanzamiento con caída al frente. - Lanzamientos con caída lateral sobre brazo de tiro. - Lanzamiento de revés.	- Lanzamiento de todo tipo: estático con una y otra mano variando las distancias y pelotas. - Lanzamiento con un pie fijo: sobre un hombro, bajo mano, de espalda bajo mano, sobre un hombro lateral, penal. - Lanzamiento con salto y desplazamiento: suspendido en longitud y en alto, saltar-recibir-lanzar, saltar y golpear, con parábola. - Lanzamiento con caída al frente. - Lanzamientos con caída lateral sobre brazo de tiro. - Lanzamiento de revés.

- Combinaciones. - Manejo de móviles de todas las formas posibles. - Presiones, tracciones quite del elemento. - Todo tipo de recepciones, variando distancias y pelotas. - Atrapar, recoger, transportar, picar de todas las formas posibles.	- Lanzamiento utilizando mano hábil y no hábil y diferentes pelotas.	- Lanzamiento sobre la cabeza y caída lateral. - Lanzamiento bajo la cadera y caída lateral. - Lanzamiento utilizando mano hábil y no hábil y diferentes pelotas.	- Lanzamiento sobre la cabeza y caída lateral. - Lanzamiento bajo la cadera y caída lateral. - Lanzamiento utilizando mano hábil y no hábil y diferentes pelotas.
Dribling: alto, medio, bajo, con mano hábil y no hábil, con y sin obstáculo. Con una mano, alternando manos, bajos, largos, en zig-zag, detención.	Dribling: alto, medio, bajo, con mano hábil y no hábil, con y sin obstáculo. Con una mano, alternando manos, bajos, largos, en zig-zag, detención.	Dribling: alto, medio, bajo, con mano hábil y no hábil, con y sin obstáculo. Con una mano, alternando manos, bajos, largos, en zig-zag, detención.	Dribling: alto, medio, bajo, con mano hábil y no hábil, con y sin obstáculo. Con una mano, alternando manos, bajos, largos, en zig-zag, detención.
Pase y recepción: directo, indirecto, dinámico, con desplazamiento, con una y otra mano, variando desplazamientos direcciones y distancias.	Pase y recepción: directo, indirecto, estático, dinámico, con desplazamiento, con una y otra mano, variando desplazamientos direcciones y distancias.	Pase y recepción: incremento de la velocidad y distancia. Directo, indirecto, dinámico, con desplazamiento, con una y otra mano, variando desplazamientos direcciones y distancias.	Pase y recepción: incremento de la velocidad y distancia. Directo, indirecto, dinámico, con desplazamiento, con una y otra mano, variando desplazamientos direcciones y distancias.
Pases: Con una mano: sobre el hombro, de revés,	Pases: Con una mano: sobre el hombro, de revés,	Pases: Mayor exigencia técnica: con una mano: sobre	Pases: Mayor exigencia técnica: con una mano: sobre

Handball: Nivel Medio.

bajo mano, de gancho, suspendido, de faja. Recepciones: a distintas alturas y distancias. Bloqueo: (iniciación) de frente, de costado, con desplazamiento lateral, de piernas. **ESTRUCTURACIÓN ESPACIO-TIEMPO** - Terreno de juego: reconocimiento - Espacios libres: reconocimiento - Trayectorias: apreciación - Distancias: apreciación - Velocidades y direcciones: apreciación - Ritmos: tiempo fuertes y débiles.	bajo mano, suspendido, de faja. Recepciones: a distintas alturas y distancias. Bloqueo: de frente, de costado, con desplazamiento lateral, de piernas. **ESTRUCTURACIÓN ESPACIO-TIEMPO** - Terreno de juego: reconocimiento - Espacios libres: reconocimiento - Trayectorias: apreciación - Distancias: apreciación - Velocidades y direcciones: apreciación - Ritmos: tiempo fuertes y débiles.	el hombro, de revés, bajo mano, suspendido, de faja. Recepciones: Mayor exigencia técnica: recepción a la carrera sobre mano anterior y mano posterior. A distintas alturas y distancias. Bloqueo: de frente, de costado, con desplazamiento lateral, de piernas. **ESTRUCTURACIÓN ESPACIO-TIEMPO** - Terreno de juego: reconocimiento - Espacios libres: reconocimiento - Trayectorias: apreciación - Distancias: apreciación - Velocidades y direcciones: apreciación - Ritmos: tiempo fuertes y débiles.	el hombro, de revés, bajo mano, suspendido, de faja. Recepciones: Mayor exigencia técnica: recepción a la carrera sobre mano anterior y mano posterior. A distintas alturas y distancias. Bloqueo: de frente, de costado, con desplazamiento lateral, de piernas. **ESTRUCTURACIÓN ESPACIO-TIEMPO** - Terreno de juego: reconocimiento - Espacios libres: reconocimiento - Trayectorias: apreciación - Distancias: apreciación - Velocidades y direcciones: apreciación - Ritmos: tiempo fuertes y débiles.

- Orientación en el espacio. - Orientación y localización de objetos. Estructuración Espacio en Acción. - Espacios libres: Observación y localización - Observación de compañeros en movimiento: en simetría y asimetría, eludir y engañar. Movimientos y acciones en función de los mismos. - Espacios: amplios, reducidos, compartidos, con límites y sublímites, con obstáculos a distintas alturas. - Manipulación de objetos en el espacio. - Desplazamientos alternativos o simultáneos en el tiempo. - Desplazamientos en función de móviles y o compañeros. - Habilidades básicas. - Habilidades gimnásticas en el espacio. **MECANISMO PERCEPTIVO:** - Mensajes sensoriales, reconocer, decodificar, interpretar e integrar	- Orientación en el espacio. - Orientación y localización de objetos. Estructuración Espacio en Acción. - Espacios libres: Observación y localización - Observación de compañeros en movimiento: en simetría y asimetría, eludir y engañar. Movimientos y acciones en función de los mismos. - Espacios: amplios, reducidos, compartidos, con límites y sublímites, con obstáculos a distintas alturas. - Manipulación de objetos en el espacio. - Desplazamientos alternativos o simultáneos en el tiempo. - Desplazamientos en función de móviles y o compañeros. - Habilidades básicas. - Habilidades gimnásticas en el espacio. **MECANISMO PERCEPTIVO:** - Mensajes sensoriales, reconocer, decodificar, interpretar e integrar	- Orientación en el espacio. - Orientación y localización de objetos. Estructuración Espacio en Acción: - Espacios libres: Observación y localización - Observación de compañeros en movimiento: en simetría y asimetría, eludir y engañar. Movimientos y acciones en función de los mismos. - Espacios: amplios, reducidos, compartidos, con límites y sublímites, con obstáculos a distintas alturas. - Manipulación de objetos en el espacio. - Desplazamientos alternativos o simultáneos en el tiempo. - Desplazamientos en función de móviles y o compañeros. - Habilidades básicas. - Habilidades gimnásticas en el espacio. **MECANISMO PERCEPTIVO:** - Reconocer, decodificar, interpretar Mensajes sensoriales, integrar estímulos.	- Orientación en el espacio. - Orientación y localización de objetos. Estructuración del Espacio en Acción. - Espacios libres: Observación y localización - Observación de compañeros en movimiento: en simetría y asimetría, eludir y engañar. Movimientos y acciones en función de los mismos. - Espacios: amplios, reducidos, compartidos, con límites y sublímites, con obstáculos a distintas alturas. - Manipulación de objetos en el espacio. - Desplazamientos alternativos o simultáneos en el tiempo. - Desplazamientos en función de móviles y o compañeros. - Habilidades básicas. - Habilidades gimnásticas en el espacio. **MECANISMO PERCEPTIVO:** - Reconocer, decodificar, interpretar mensajes sensoriales, integrar estímulos.

Handball: Nivel Medio.

estímulos. - Percepción de la situación. - Solución mental (selección de respuesta). - Solución motriz (ejecución de la respuesta). - Registro de información (memoria motora).	estímulos. - Percepción de la situación. - Solución mental (selección de respuesta). - Solución motriz (ejecución de la respuesta). - Registro de información (memoria motora).	- Percepción de la situación. - Solución mental (selección de respuesta). - Solución motriz (ejecución de la respuesta). - Registro de información (memoria motora).	- Percepción de la situación. - Solución mental (selección de respuesta). - Solución motriz (ejecución de la respuesta). - Registro de información (memoria motora).
EQUILIBRIO DINÁMICO Ajuste corporal, reequilibración. - Actitud de defensa y ataque. - Desplazamientos globales en defensa y ataque. - Pases y recepciones. - Desmarcación y marcación con oponentes.	**EQUILIBRIO DINÁMICO** Ajuste corporal, reequilibración. - Actitud de defensa y ataque. - Desplazamientos en defensa y ataque. - Pases y recepciones. - Desmarcación y marcación con oponentes.	**EQUILIBRIO DINÁMICO** Ajuste corporal, reequilibración. - Actitud de defensa y ataque. - Desplazamientos en defensa y ataque. - Pases y recepciones. - Desmarcación y marcación con oponentes.	**EQUILIBRIO DINÁMICO** Ajuste corporal, reequilibración. - Actitud de defensa y ataque. - Desplazamientos en defensa y ataque. - Pases y recepciones. - Desmarcación y marcación con oponentes.
DEFENSA a) Recuperación de la pelota. b) Primera acción atacante. Intercepción de la pelota: - Colocación en la línea de pase.	**DEFENSA** a) Recuperación de la pelota. b) Primera acción atacante. Intercepción de la pelota: - Colocación en la línea de pase.	**DEFENSA** a) Recuperación de la pelota. b) Primera acción atacante. Intercepción de la pelota: - Colocación en la línea de pase.	**DEFENSA** a) Recuperación de la pelota. b) Primera acción atacante. Intercepción de la pelota: - Colocación en la línea de pase.

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

Acciones para evitar el ataque: - Evitar el avance del jugador contrario sin pelota. - Evitar el avance del jugador contrario con pelota. - Evitar el pase. - Evitar la recepción. - Evitar el lanzamiento. - Dificultar las acciones técnicas de los jugadores atacantes. Defensa Individual: a) En toda la cancha. b) En media cancha. c) En 9 mts. Sistema Defensivo • 3-3 abierta. • 5-1.	Acciones para evitar el ataque: - Evitar el avance del jugador contrario sin pelota. - Evitar el avance del jugador contrario con pelota. - Evitar el pase. - Evitar la recepción. - Evitar el lanzamiento. - Dificultar las acciones técnicas de los jugadores atacantes. Sistema Defensivo • 3-3 abierta. • 5-1. • 3-2-1.	Acciones para evitar el ataque: - Evitar el avance del jugador contrario sin pelota. - Evitar el avance del jugador contrario con pelota. - Evitar el pase. - Evitar la recepción. - Evitar el lanzamiento. - Dificultar las acciones técnicas de los jugadores atacantes. Sistema Defensivo • 3-3 abierta. • 5-1. • 3-2-1. • 4-2.	Acciones para evitar el ataque: - Evitar el avance del jugador contrario sin pelota. - Evitar el avance del jugador contrario con pelota. - Evitar el pase. - Evitar la recepción. - Evitar el lanzamiento. - Dificultar las acciones técnicas de los jugadores atacantes. Sistema Defensivo • 3-3 abierta. • 5-1. • 3-2-1. • 4-2.

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

• Ubicación y movimientos de los jugadores, puestos específicos. **ATAQUE** Jugador sin pelota: - Compañero con pelota: ayuda, apoyo, asistencia. - Espacios libres: ocupar y actuar en aquellos espacios útiles que se producen en el juego. - Arco contrario: avance. - Posiciones en el ataque. - Desmarcarse. - Fintear - Ampliación de espacios. - Reducción de espacios. - Pedir la pelota.	• Ubicación y movimientos de los jugadores. • Defensa en inferioridad y superioridad numérica. • Defensa combinada sobre hombre y zona. **ATAQUE** Jugador sin pelota: - Compañero con pelota: ayuda, apoyo, asistencia. - Espacios libres: ocupar y actuar en aquellos espacios útiles que se producen en el juego. - Arco contrario: avance. - Posiciones en el ataque. - Desmarcarse. - Fintear - Ampliación de espacios. - Reducción de espacios. - Pedir la pelota. - Recepción.	• 6-0. • Ubicación y movimientos de los jugadores. • Defensa en inferioridad y superioridad numérica. • Defensa combinada sobre hombre y zona. **ATAQUE** Jugador sin pelota: - Compañero con pelota: ayuda, apoyo, asistencia. - Espacios libres: ocupar y actuar en aquellos espacios útiles que se producen en el juego. - Arco contrario: avance. - Posiciones en el ataque. - Desmarcarse. - Fintear - Ampliación de espacios. - Reducción de espacios. - Pedir la pelota. - Recepción.	• 6-0. • Ubicación y movimientos de los jugadores. • Defensa en inferioridad y superioridad numérica. • Defensa combinada sobre hombre y zona. **ATAQUE** Jugador sin pelota: - Compañero con pelota: ayuda, apoyo, asistencia. - Espacios libres: ocupar y actuar en aquellos espacios útiles que se producen en el juego. - Arco contrario: avance. - Posiciones en el ataque. - Desmarcarse. - Fintear - Ampliación de espacios. - Reducción de espacios. - Pedir la pelota. - Recepción.

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

- Recepción. - Dirigir el juego. - Esperar. <u>Jugador con pelota:</u> - Progresar al arco. - Pase al jugador mejor situado. - Observación de zonas vacías. - Superación del defensor. - Ampliar espacios: recibir y pasar en carrera: distintos tipos de recepción y pases, recibir y lanzar en carrera, pasar con oposición próxima, pasar al compañero desmarcado, lanzar en salto a distintas zonas del arco. - Dominar el dribling en carrera. - Elegir pasar o lanzar. - Superar al defensor: con pelota, sin pelota, distintos momentos y espacios, orientación al arco, proteger la pelota. - Rítmo de tres tiempos.	- Dirigir el juego. - Esperar. <u>Jugador con pelota:</u> - Progresar al arco. - Pase al jugador mejor situado. - Observación de zonas vacías. - Superación del defensor. - Ampliar espacios: recibir y pasar en carrera: distintos tipos de recepción y pases, recibir y lanzar en carrera, pasar con oposición próxima, pasar al compañero desmarcado, lanzar en salto a distintas zonas del arco. - Dominar el dribling en carrera. - Elegir pasar o lanzar. - Superar al defensor: con pelota, sin pelota, distintos momentos y espacios, orientación al arco, proteger la pelota. - Rítmo de tres y seis tiempos.Combinación. <u>Táctica Colectiva</u> - Amagues. - Fintas simples.	- Dirigir el juego. - Esperar. <u>Jugador con pelota:</u> - Progresar al arco. - Pase al jugador mejor situado. - Observación de zonas vacías. - Superación del defensor. - Ampliar espacios: recibir y pasar en carrera: distintos tipos de recepción y pases, recibir y lanzar en carrera, pasar con oposición próxima, pasar al compañero desmarcado, lanzar en salto a distintas zonas del arco. - Dominar el dribling en carrera. - Elegir pasar o lanzar. - Superar al defensor: con pelota, sin pelota, distintos momentos y espacios, orientación al arco, proteger la pelota. - Rítmo de tres y seis tiempos.Combinación <u>Táctica Colectiva</u> - Amagues.	- Dirigir el juego. - Esperar. <u>Jugador con pelota:</u> - Progresar al arco. - Pase al jugador mejor situado. - Observación de zonas vacías. - Superación del defensor. - Ampliar espacios: recibir y pasar en carrera: distintos tipos de recepción y pases, recibir y lanzar en carrera, pasar con oposición próxima, pasar al compañero desmarcado, lanzar en salto a distintas zonas del arco. - Dominar el dribling en carrera. - Elegir pasar o lanzar. - Superar al defensor: con pelota, sin pelota, distintos momentos y espacios, orientación al arco, proteger la pelota - Rítmo de tres y seis tiempos.Combinación. <u>Táctica Colectiva</u> - Amagues.

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

Sistema Ofensivo • 3-3 con un pivot o circulador. • 3-2-1 • Características, ubicación y función delos jugadores, puestos específicos. **Nota:** con el juego se darán en forma	- Fintas simples con giros. - Cruces. - Cortinas. - Pantallas. - Basculación. Contraataque: • Simple: velocidad de reacción, velocidad de desplazamiento. • Ampliado: elección de opcionestácticas y ejercicios ejecutados con rapidez. Búsqueda de espacios de mayor efectividad. Sistema Ofensivo • 3-3 con dos pivot o circulador. • 3-2-1. • Características, ubicación y función de los jugadores, puestos específicos.	- Fintas simples. - Fintas simples con giros. - Cruces. - Cortinas. - Pantallas. - Basculación. Contraataque: • Simple: velocidad de reacción, velocidad de desplazamiento. • Ampliado: elección de opcionestácticas y ejercicios ejecutados con rapidez. Búsqueda de espacios de mayor efectividad. Sistema Ofensivo • 3-3 con dos pivot o circulador. • 3-2-1. • 2-2-2. • Características, ubicación y función de los jugadores, puestos específicos.	- Fintas simples. - Fintas simples con giros. - Cruces. - Cortinas. - Pantallas. - Basculación. Contraataque: • Simple: velocidad de reacción, velocidad de desplazamiento. • Ampliado: elección de opcionestácticas y ejercicios ejecutados con rapidez. Búsqueda de espacios de mayor efectividad. Sistema Ofensivo • 3-3 con dos pivot o circulador. • 3-2-1. • 2-2-2. • Características, ubicación y función de los jugadores, puestos específicos.

simultánea los contenidos anteriores. **JUEGOS** - Juegos Aplicativos. - Juego de Cooperación. - Juego de Fundamentación. - Juegos Reglados. - Juegos Predeportivos: el castillo, la torre, los diez pases, aro móvil, delegado, etc Juegos Reducidos - 2 vs 1; 2 vs 2; 2 vs 3; 3 vs 3; etc.(aplicando los nuevos fundamentos aprendidos). - Pase y recepción. - Desplazamientos. - Marcación. - Desmarcarques. - Contenidos de técnicas y tácticas. - Elaboración de distintas estrategias de resolución de problemas. - Lanzamientos planos de oposición: un plano de oposición contra el arquero, dos planos de oposición contra el	**Nota:** con el juego se darán en forma simultánea los contenidos anteriores. **JUEGOS** - Juegos Aplicativos. - Juego de Cooperación. - Juego de Fundamentación. - Juegos Reglados. - Juegos Predeportivos. Juegos Reducidos - 2 vs 1; 2 vs 2; 2 vs 3; 3 vs 3; etc.(aplicando los nuevos fundamentos aprendidos). - Pase y recepción. - Desplazamientos. - Marcación. - Desmarcarques. - Contenidos de técnicas y tácticas. - Elaboración de distintas estrategias de resolución de problemas. - Lanzamientos planos de oposición: un plano de oposición contra el arquero, dos	Juegos Reducidos - 2 vs 1; 2 vs 2; 2 vs 3; 3 vs 3; etc.(aplicando los nuevos fundamentos aprendidos). - Pase y recepción. - Desplazamientos. - Marcación. - Desmarcarques. - Contenidos de técnicas y tácticas. - Elaboración de distintas estrategias de resolución de problemas. - Lanzamientos planos de oposición: un plano de oposición contra el arquero, dos	Juegos Reducidos - 2 vs 1; 2 vs 2; 2 vs 3; 3 vs 3; etc.(aplicando los nuevos fundamentos aprendidos). - Pase y recepción. - Desplazamientos. - Marcación. - Desmarcarques. - Contenidos de técnicas y tácticas. - Elaboración de distintas estrategias de resolución de problemas. - Lanzamientos planos de oposición: un plano de oposición contra el arquero, dos

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

arquero y el defensor directo. Juego Formal - 7 vs 7. Reglamento - Aplicación. **Encuentros**	planos de oposición contra el arquero y el defensor directo. Juego Formal - 7 vs 7. Reglamento - Aplicación. Arbitraje. Planillaje. **Encuentros**	planos de oposición contra el arquero y el defensor directo. Juegos Formal - 7 vs 7. Reglamento - Aplicación. Arbitraje. Planillaje. Organización de torneos. **Encuentros**	planos de oposición contra el arquero y el defensor directo. Juegos Formal - 7 vs 7. Reglamento - Aplicación. Arbitraje. Planillaje. Organización de torneos. **Encuentros.**

Handball: Nivel Medio.

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

NIVEL MEDIO
NATACIÓN

MUESTREO	NIVEL PRINCIPIANTE	NIVEL INTERMEDIO	NIVEL AVANZADO
Nota: el muestreo se realizará teniendo en cuenta los contenidos de nivel primario complejizando las actividades de acuerdo a las condiciones del alumno en el medio acuático.	**Nota:** La secuenciación de los contenidos dependerá del momento en que el alumno comience su aprendizaje, cantidad de clases por semana, por año.		
Ambientación: **Fuera y dentro del agua:** • Prevención e higiene. • Dominio corporal. • Desplazamientos. • Distintas sensaciones: - Temporo espaciales. - Pérdida del equilibrio, etc. • Inmersión. • Flotación: - Dorsal. - Ventral - Vertical - Agrupada - Forzada.	**Técnica Básica de:** **Crol y Espalda** • Alineación del cuerpo. • Movimiento de brazos y piernas. • Respiración. • Coordinación. **Técnica Básica de:** **Vueltas y partidas:** • Crol • Espalda. • Llegadas: Toques.	**Técnica de:** **Crol y Espalda** • Alineación del cuerpo. • Movimiento de brazos y piernas. • Respiración. • Coordinación. **Técnica de:** **Vueltas y Partidas** • Vuelta de Crol: americana • Vuelta de Espalda. • Vuelta de Pecho y Mariposa • Partida de Crol, Espalda, Pecho y Mariposa. • Llegadas: Toques.	**Perfeccionamiento de la Técnica de:** **Crol y Espalda** • Alineación del cuerpo. • Movimiento de brazos y piernas. • Respiración. • Coordinación. **Perfeccionamiento de la Técnica de:** **Vueltas y Partidas** • Vuelta de Crol: americana • Vuelta de Espalda. • Vuelta de Pecho y Mariposa. • Partida de Crol, Espalda, Pecho y Mariposa. • Llegadas: Toques.

• Cambios de posición: inversión, rolidos, ventral-vertical, ventral-dorsal, dorsal-ventral. Reequilibración. • Conciencia respiratoria. • Saltos y zambullidas. **Técnica Básica de:** **Vueltas y Partidas** • Vuelta de Crol. • Vuelta de Espalda. **Mecánica respiratoria:** • Apnea. • Inspiración. • Espiración en forma estática y dinámica. **Técnica respiratoria:** • Respiración bilateral. **Técnica Básica de:** **Propulsión:** - Acción de brazos: Crawl, espalda - Coordinación de brazos y piernas: crawl, espalda.	**Resistencia** • 100 metros. **Velocidad** • 25 metros de ambas técnicas. **Iniciación a las técnicas básicas de:** **Mariposa y Pecho.** • Coordinación global de brazos y piernas. **Nado Subacuático.** **Juegos acuáticos:** • Predeportivos. • Aplicativos • Postas.	**Resistencia** • 200 – 400 metros. **Velocidad** • 25 – 50 metros. **Técnica de:** **Mariposa y Pecho:** • Alineación del cuerpo • Movimientos de brazos y piernas. • Respiración. • Coordinación. **Pruebas Combinadas.** **Nado Subacuático.** **Juegos acuáticos:** • Predeportivos. • Aplicativos • Postas. • Iniciación al Waterpolo.	**Resistencia** • 400 metros y más. **Velocidad** • 50 metros. **Perfeccionamiento de la Técnica de:** **Mariposa y Pecho:** • Alineación del cuerpo • Movimientos de brazos y piernas. • Respiración. • Coordinación. • Nado continuo de pecho y mariposa. **Pruebas Combinadas.** **Nado Subacuático.** **Juegos acuáticos:** • Predeportivos. • Aplicativos • Postas. • Iniciación al Waterpolo.

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

• **Nado Subacuático.** • **Juegos acuáticos.** • Predeportivos. • Aplicativos • Postas. **Movilidad y Flexibilidad..** **Encuentros**	**Movilidad y Flexibilidad.** **Nota:** Se recomienda no trabajar en velocidad hasta no tener automatizados los movimientos del estilo. Durante el aprendizaje trabajar en distancias cortas y mucha pausa. **Encuentros**	**Movilidad y Flexibilidad.** **Encuentros**	**Movilidad y Flexibilidad.** **Encuentros**

CONSEJO PROVINCIAL DE EDUCACIÓN

PROVINCIA DEL NEUQUÉN

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

NIVEL MEDIO
SOCIO AFECTIVOS

En relación con uno mismo	En relación con los otros	En relación al medio ambiente	En relación al conocimiento	En relación al espíritu lúdico
• Conocer, respetar, querer y cuidar el propio cuerpo. • Autoconciencia corporal, autoestima, auto evaluación, tolerancia, afán de superación, valoración del esfuerzo individual. • Perseverancia en la búsqueda de la eficiencia motriz. • Responsabilidad, adaptación y aceptación. • Transferir lo aprendido a la vida cotidiana y futura, uso del tiempo libre (Clubes, grupos juveniles) • Vinculación a una práctica deportiva de su interés, como	• Convivencia, participación, cooperación, solidaridad, integración social y pertenencia grupal. • Valorar la libertad y la justicia, tolerar el éxito y la frustración, reconocer y respetar las posibilidades y límites propios y ajenos. • Afirmar la vida, el bien común sobre las tendencias destructivas, la enfermedad y las dependencias psicofísicas. • Respeto por las posibilidades y limitaciones de los otros. • Respeto por el cuerpo de los demás.	• Evidenciar disposición y capacidad para programar, organizar y ejecutar en grupo actividades en la naturaleza y al aire libre. • Espíritu de aventura, prudencia y decisión. • Contribuir al desarrollo de conciencia sobre nutrición, salud e higiene. • Respeto por las condiciones de higiene y seguridad en la práctica de actividades. • Conservación del ambiente vinculado con los conceptos de calidad de vida y desarrollo sostenible.	• Conocer la lógica de los deportes practicados, dominar sus principios tácticos-estratégicos y de modo general las técnicas específicas básicas. • Distinguir las desigualdades y similitudes entre los deportes abiertos y cerrados; individuales y de conjunto en cuanto a las exigencias motoras, físicas, síquicas, perceptivas, relacionales y sociales que suponen, y a los beneficios y perjuicios que su práctica implica para la salud. • Conocer efectos y consecuencias de las adicciones. • Reflexión crítica sobre los resultados obtenidos y las	• El juego como parte del espacio propio de la imaginación creadora, la invención, la experimentación y la expresión corporal. • Negación, modificación, acuerdos, respeto de las reglas que posibilitan la igualdad de oportunidades para todos. • Tolerancia y serenidad frente a la victoria y a la derrota. • Afán de superación individual y grupal. • Espontaneidad y deshinibición. • Disposición para jugar con otros, acordar reglas, y respetarlas.

forma de expresión y recreación personal. • Disposición para jugar y jugar con los otros. • Actitud frente a la importancia de la educación física para una vida sana. • Respetar reglas. Límites y acuerdos. • Hábitos de higiene y salud del propio cuerpo, hidratación, vestimenta, protección a fuentes de calor y frío. • Hábitos de seguridad, respeto de las consignas, mantenerse en grupo, identificación de lugares peligrosos.	• Valoración del trabajo cooperativo, pertenencia al grupo. • Construcción de pautas de convivencias, normas, hábitos. • Colaboración para realizar actividades comunes. • Pautas de relación, atención generalizada de las consignas.	• Cuidado de materiales, elementos, instalaciones en la práctica de las actividades. • Generación de una cultura del esfuerzo, valoración del trabajo individual y grupal y construcción de formas de expresión personal y grupal. Autonomía individual. • Conocimiento de señalizaciones e información general sobre el terreno de trabajo.	estrategias utilizadas. • Posición crítica ante los mensajes de los medios de comunicación social referidos al cuerpo, la salud y las prácticas deportivas. • Espíritu de investigación. • Valoración estética. • Beneficios y perjuicios de la práctica deportiva: higiene, prevenciones, entrada en calor previa a la actividad deportiva y posterior trabajo regenerativo, cuidados y seguridad. • Reglas de cada deporte, sus particularidades y diferencias. Técnicas de seguridad propias de las actividades de vida en la naturaleza. • Cambios corporales en la actividad física: frecuencia cardíaca y respiratoria, temperatura, fatiga, etc. • Inconvenientes posturales y ejercicios inconvenientes. Grupos musculares, articulaciones y movimientos.	

CONSEJO PROVINCIAL DE EDUCACIÓN

PROVINCIA DEL NEUQUÉN

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

NIVEL MEDIO
SOFTBOL

MUESTREO	NIVEL PRINCIPIANTE	NIVEL INTERMEDIO	NIVEL AVANZADO
• **Juegos Predeportivos:** "Campo de juego": Logros del juego: Se reduce el tamaño de la pelota, zona buena reglamentaria. Se completa la regla del "pisa y corre". **Nota:** elemento a utilizar, pelota de trapo tamaño softbol, o de goma. " Campo de juego": Logros del juego: Todos sus aspectos reglamentarios y elementos a utilizar, pelota de trapo, goma, bate. "Campo de juego": Logros del juego: Aparece la [1]pelota reglamentaria y el bate oficial. Se continuará jugando con las reglas aplicadas hasta el momento y se incorporarán aquellas que deriven de situaciones de juego.	• **Defensa** **Técnica Individual General** Recepción de pelotas rodadas: - De frente. - Hacia los lados. - En forma lenta. - Toques de bola. Recepción de pelotas de aire: - Hacia delante. - Hacia atrás. - De línea. - Hacia los lados. **Técnica Individual Especial** Lanzador - Toma de la pelota.	• **Defensa** **Perfeccionamiento de la Técnica Individual General** Recepción de pelotas rodadas: - De frente. - Hacia los lados. - En forma lenta. - Toques de bola. Pelotas de aire: - Hacia delante. - Hacia atrás. - De línea. - Hacia los lados. **Perfeccionamiento de la Técnica Individual Especial** Lanzador Trayectoria y velocidad de la pelota.	• **Defensa** **Automatización de la Técnica Individual General** Recepción de pelotas rodadas: - De frente. - Hacia los lados. - En forma lenta. - Toques de bola. Pelotas de aire. Pases y recepciones: - Hacia delante. - Hacia atrás. - De línea. - Hacia los lados. **Automatización de la Técnica Individual Especial** Características psico-físicas de cada jugador. Lanzador - Trayectoria y velocidad de la pelota.

[1] **Nota:** Se recomienda usar pelota Sof.

• **Juego Adaptado:** - 3 períodos - 3 muertos. - 3 entradas. • **Defensa** **Técnica Básica Individual General.** Manera de tomar la pelota: defectos más comunes. Pases o manera de arrojar la pelota: sobre hombro, péndulo, de debajo de costado (sobre cadera, bajo cadera). Lanzamiento: péndulo. Recepción o maneras de recibir la pelota: - Sin guante: señalando la importancia de separar bien los dedos sobre costuras. Con y sin desplazamiento. - Con guante: de un pase, de aire, rodando. Con y sin desplazamiento. Combinaciones con y sin desplazamiento. Ubicación de los jugadores en la cancha.	- Tipos de lanzamientos. - Desplazamientos. - Colaboración con las bases. - Lanzamiento medio - Molino. Receptor: Posición: - Previo al lanzamiento. - Listo para recibir. - Recepción: alta y baja. - Asistencia a las bases. - Cubrimiento de las bases. Jugador de 1ª base: - Recepción de revés. - Ubicación - Desplazamiento. - Formas de pisar las bases. Jugador de 2ª base Posición y ubicación - Recepción de pelotas - Formas de pasar la pelota.	- Lanzamiento molino. - Técnica de desplazamiento y colaboración con las bases. Receptor: Posición: - Previo al lanzamiento. - Listo para recibir. - Recepción: alta y baja. - Asistencia a las bases. - Cubrimiento de las bases. Jugador de 1ª base: - Recepción de revés: ▪ Sin modificar el pie de pívot. ▪ Cambiando la posición de los pies. Técnica de ubicación y desplazamiento. - Formas de pisar las bases: ▪ Distancia del corredor-bateador. ▪ Necesidad de doble jugada. Jugador de 2ª base Posición y ubicación: - Recepción de pelotas - Formas de pasar la pelota.	- Lanzamiento molino. - Desplazamiento y colaboración con las bases. - Lanzamiento rápido; Curvo afuera; Curvo adentro; Lanzamiento lento; Lanzamiento elevado. Receptor: Posición: - Previo al lanzamiento. - Listo para recibir. - Recepción: alta y baja. - Asistencia a las bases. - Cubrimiento de las bases. Jugador de 1ª base: - Recepción de revés: ▪ Sin modificar el pie de pívot. ▪ Cambiando la posición de los pies. Perfeccionamiento y automatización de ubicación y desplazamiento. - Formas de pisar las bases: ▪ Distancia del corredor-bateador. ▪ Necesidad de doble jugada. Jugador de 2ª base Posición y ubicación: Recepción de pelotas - Formas de pasar la pelota.

Softbol: Nivel Medio.

Función de los jugadores. **Técnica Básica de Conjunto:** - Formación defensiva (cubrimientos). • **Ataque** **Técnica Básica Individual General:** Bateo: - Dirección. - Control. - Ubicación. - Bunt. Manera de correr las bases. - Como correr 1 base. - Como correr más de 1 base. - Como pisarlas, importancia de no frenarse, posición del pie. - Como arrojarse. Slide: (deslizamientos). De espalda, de frente, de costado - Como arrojarse. Slide: (deslizamientos). De espalda, de frente, de costado. - De espalda, de frente, de costado. **Técnica Básica de Conjunto** - Orden de bateo.	- Jugadas con el receptor. - Acciones entre 2ª base y Parador corto. Jugador de 3ª base Posición y ubicación. - Recepción de pelotas - Recepción de bunts. Short-stop: (interbase) - Ubicación y acción. - Cubrimiento a segunda y tercera base. Jugadores de campo - Izquierdo- Centro- Derecho. - Acción de cubrimiento. **Técnica de Conjunto.** - Mecánica de manos y brazos - Perfeccionamiento de la técnica de pase de abajo, de costado, sobre y bajo cintura. - Técnica de recepción de pelotas rodadas y pelotas de aire (Fly) con y sin desplazamiento. - Encerrona.	- Doble play. - Jugadas con el receptor. - Acciones entre 2ª base y Receptor corto. Jugador de 3ª base Posición y ubicación. - Recepción de pelotas - Recepción de bunts. Short-stop: (interbase) - Ubicación y acción. - Cubrimientos sobre 2da. y 3ra bases. Jugadores de campo - Izquierdo- Centro- Derecho. - Técnica de acción de cubrimiento. **Perfeccionamiento de la Técnica de Conjunto.** - Técnica de manos y brazos - Perfeccionamiento y automatización de la técnica de pase de abajo, de costado, sobre y bajo cintura. - Asistencia a las bases. - Técnica de recepción de pelotas rodadas y pelotas de aire (Fly) con y sin desplazamiento.	- Doble play. - Jugadas con el receptor. - Acciones entre 2ª base y Receptor corto. Jugador de 3ª base Posición y ubicación. - Recepción de pelotas - Recepción de bunts. Short-stop: (interbase) Ubicación y acción. - Cubrimientos sobre 2da. y 3ra. Bases. - Posibles jugadas. Jugadores de campo - Izquierdo- Centro- Derecho. - Perfeccionamiento y automatización de acción de cubrimiento. **Automatización de la Técnica de Conjunto.** - Técnica de manos y brazos - Perfeccionamiento y automatización de la técnica de pase de abajo, de costado, sobre y bajo cintura. - Asistencia a las bases. - Técnica de recepción de pelotas rodadas y pelotas de aire (Fly) con y sin desplazamiento.

Softbol: Nivel Medio.

- Táctica: antes del juego. - Estrategia: durante el juego. **Encuentros .**	• **Ataque** **Técnica de Conjunto** Orden de bateo: - 1° bateador: seguro; veloz; dirección de bateo. - 2° bateador: similar al 1°; bunts; bateo hacia atrás de 1ª. - 3° - 4° - 5° bateador: potencia (Carreras) más veloz el 3°; más seguro el 5°. - 6° bateador: similar al 1°; carreras empujadas; seguridad de bateo. - 7° bateador: Potencia. - 8° y 9° bateador: los menos seguros; lanzador y receptor. Estrategias ofensivas - Consejeros: ▪ Jugada de sacrificio. ▪ Batear y correr. ▪ Robo de base. ▪ Doble robo. ▪ Encerrona. Resolución en ataque y defensa de situaciones - Defensa cerrada y abierta del diamante y campo exterior. - Encerrona.	• **Ataque** **Perfeccionamiento de la Técnica de Conjunto** Orden de bateo: - 1° bateador: seguro; veloz; dirección de bateo. - 2° bateador: similar al 1°; bunts; bateo hacia atrás de 1ª. - 3° - 4° - 5° bateador: potencia (Carreras) más veloz el 3°; más seguro el 5°. - 6° bateador: similar al 1°; carreras empujadas; seguridad de bateo. - 7° bateador: Potencia. - 8° y 9° bateador: los menos seguros, lanzador y receptor. Estrategias ofensivas - Consejeros ▪ Jugada de sacrificio. ▪ Batear y correr. ▪ Robo de base. ▪ Doble robo. ▪ Encerrona. Resolución en ataque y defensa de situaciones	• **Ataque** **Automatización de la Técnica de Conjunto** Orden de bateo: - 1° bateador: seguro; veloz; dirección de bateo. - 2° bateador: similar al 1°; bunts; bateo hacia atrás de 1ª. - 3° - 4° - 5° bateador: potencia (Carreras) más veloz el 3°; más seguro el 5°. - 6° bateador: similar al 1°; carreras empujadas; seguridad de bateo. - 7° bateador: Potencia. - 8° y 9° bateador: los menos seguros; lanzador y receptor. Estrategias ofensivas - Consejeros ▪ Jugada de sacrificio. ▪ Batear y correr. ▪ Robo de base. ▪ Doble robo. ▪ Encerrona. Resolución en ataque y defensa de

	de juego. Ejemplo: tercer out, por 1era., la entrada no vale. (reglamento) •**Juego formal.** - Reglamentación afianzando las reglas establecidas en el nivel anterior. **Encuentros.**	de juego. Ejemplos: Doble play. •**Juego formal.** - Con aplicación completa del reglamento. - Arbitraje. - Competencias. **Encuentros.**	situaciones de juego. Ejemplos: Doble play, triple play. •**Juego formal.** - Con aplicación completa del reglamento. - Arbitraje. - Competencias. - Encuentros. - Organización de torneos. **Encuentros.**

CONSEJO PROVINCIAL DE EDUCACIÓN

PROVINCIA DEL NEUQUÉN

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

NIVEL MEDIO
VIDA EN LA NATURALEZA

MUESTREO	NIVEL PRINCIPIANTE	NIVEL INTERMEDIO	NIVEL AVANZADO
CAMPO DE LA TÉCNICA BÁSICA-ESPECIAL	**CAMPO DE LA TÉCNICA BÁSICA-ESPECIAL**	**CAMPO DE LA TÉCNICA BÁSICA-ESPECIAL**	**CAMPO DE LA TÉCNICA BÁSICA-ESPECIAL**
• **Actividades Campamentiles** - Pernocte - Campamento de corta duración: (2-3 días). - Campamento de larga duración: (5-7 días). - Volante. - Vivac. - Programación, organización. - Planificación y distribución de tareas. - Mantenimiento de provisiones. - Normas de convivencia. - Organización y Planificación de las actividades. • **Equipo general** **Bolsas de dormir y camas:** - Clases. - Cuidados. - Improvisadas. - Construcción de bolsas.	• **Actividades Campamentiles** - Pernocte - Campamento de larga duración: (5-7 días). - Volante. Base. - Vivac. - Programación, organización. - Planificación y distribución de tareas.- - Mantenimiento de provisiones. - Normas de convivencia. - Organización y Planificación de las actividades. • **Equipo general** **Bolsas de dormir y camas:** - Clases. - Cuidados. - Improvisadas. - Construcción de bolsas.	• **Actividades Campamentiles** - Pernocte - Campamento de larga duración: (5-7 días). - Campamento de larga duración: (10 días). - Volante. - Vivac. - Programación, organización. - Planificación y distribución de tareas.- - Mantenimiento de provisiones. - Normas de convivencia - Organización y Planificación de las actividades. • **Equipo general** **Bolsas de dormir y camas:** - Clases. - Cuidados. - Improvisadas. - Construcción de bolsas.	• **Actividades Campamentiles** - Pernocte - Campamento de larga duración: (5-7 días). - Campamento de larga duración: (10 días). - Volante. - Vivac. - Programación, organización. - Planificación y distribución de tareas.- - Mantenimiento de provisiones. - Normas de convivencia. - Organización y Planificación de las actividades. • **Equipo general** **Bolsas de dormir y camas:** - Clases. - Cuidados. - Improvisadas. - Construcción de bolsas.

- Tendidos de camas. **Armado de mochilas:** Manejo de equipos. - Equipo técnico obligatorio: nociones básicas y su adecuada utilización. **Armado y desarmado de carpas** • **Fuegos:** - Selección de madera. - Encendido y apagado. - Prevención de incendios - Clases de fogatas: Para iluminación, fogón y cocción. • **Cocina al aire libre: (bajo impacto ambiental)** - Cocina rústica: hornos con latas. - Embalaje de provisiones. - Mantenimiento de alimentos. - Nutrición. - Leyes de alimentos. - Menúes de cocina rústica. - Cocina lenta. - Cocina rápida. • **Herramientas:** - Clases, cuidados, usos y precauciones de: ▪ Cuchillos, cortaplumas, palas, martillos, pinzas, alicates, sierra de mano.	- Tendidos de camas. **Armado de mochilas:** Manejo de equipos. - Equipo técnico obligatorio: nociones básicas y su adecuada utilización. **Armado y desarmado de carpas** • **Fuegos:** - Selección de madera. - Encendido y apagado. - Prevención de incendios. - Clases de fogatas: Para iluminación, fogón y cocción. • **Cocina al aire libre: (bajo impacto ambiental)** - Cocina rústica: hornos con latas. - Embalaje de provisiones. - Mantenimiento de alimentos. - Nutrición. - Leyes de alimentos. - Menúes de cocina rústica. - Cocina lenta. - Cocina rápida. • **Herramientas:** - Clases, cuidados, usos y precauciones de: ▪ Cuchillos, cortaplumas, palas, martillos, pinzas, alicates, sierra de mano.	- Tendidos de camas. **Armado de mochilas:** Manejo de equipos. - Equipo técnico obligatorio: nociones básicas y su adecuada utilización. **Armado y desarmado de carpas** • **Fuegos:** - Selección de madera. - Encendido y apagado. - Prevención de incendios. - Clases de fogatas: Para iluminación, fogón y cocción. • **Cocina al aire libre: (bajo impacto ambiental)** - Cocina rústica: hornos con latas - Embalaje de provisiones. - Mantenimiento de alimentos. - Nutrición. - Leyes de alimentos. - Menúes de cocina rústica. - Cocina lenta. - Cocina rápida. • **Herramientas:** - Clases, cuidados, usos y precauciones de: ▪ Cuchillos, cortaplumas, palas, martillos, pinzas, alicates, sierra de mano.	- Tendidos de camas. **Armado de mochilas:** Manejo de equipos. - Equipo técnico obligatorio: nociones básicas y su adecuada utilización. **Armado y desarmado de carpas** • **Fuegos:** - Selección de madera. - Encendido y apagado. - Prevención de incendios. - Clases de fogatas: Para iluminación, fogón y cocción. • **Cocina al aire libre: (bajo impacto ambiental)** - Cocina rústica: hornos con latas. - Embalaje de provisiones. - Mantenimiento de alimentos. - Nutrición. - Leyes de alimentos. - Menúes de cocina rústica. - Cocina lenta. - Cocina rápida. • **Herramientas:** - Clases, cuidados, usos y precauciones de: ▪ Cuchillos, cortaplumas, palas, martillos, pinzas, alicates, sierra de mano.

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

• **Cabuyería:** - Nudos simples. - Prusik. - Doble común. - Presilla de alondra. - Vuelta de ballestrinque. - Vuelta de rizo. - Vuelta de guía. - Nudo de pesca. - Nudo en 8. - Amarre cuadrado. - As de guía corredizo. • **Refugios.** • **Construcciones rústicas:** - Construcciones básicas: bancos, basureros, - leñeras, - Fogón para cocina. - Utensilios de cocina: jarro, colador, olla. - Puentes. - Construcciones rústicas de utilidad, refugios y vivac. • **Actividades comunitarias, en pequeños grupos.** • **Medidas de seguridad.**	• **Cabuyería:** - Nudos simples. - Prusik. - Doble común. - Presilla de alondra. - Vuelta de ballestrinque. - Vuelta de rizo. - Vuelta de guía. - Nudo de pesca. - Nudo en 8. - Amarre cuadrado. - As de guía corredizo. • **Refugios.** • **Construcciones rústicas:** - Construcciones básicas: bancos, basureros, - leñeras, - Fogón para cocina. - Utensilios de cocina: jarro, colador, olla. - Puentes. Construcciones rústicas de utilidad, refugios y vivac. • **Actividades comunitarias, en pequeños grupos.** • **Medidas de seguridad.**	• **Cabuyería:** - Nudos simples. - Prusik. - Doble común. - Presilla de alondra. - Vuelta de ballestrinque. - Vuelta de rizo. - Vuelta de guía. - Nudo de pesca. - Nudo en 8. - Amarre cuadrado. - As de guía corredizo. • **Refugios.** • **Construcciones rústicas:** - Construcciones básicas: bancos, basureros, - leñeras, - Fogón para cocina. - Utensilios de cocina: jarro, colador, olla. - Puentes. Construcciones rústicas de utilidad, refugios y vivac. • **Actividades comunitarias, en pequeños grupos.** • **Medidas de seguridad.**	• **Cabuyería:** - Nudos simples. - Prusik. - Doble común. - Presilla de alondra. - Vuelta de ballestrinque. - Vuelta de rizo. - Vuelta de guía. - Nudo de pesca. - Nudo en 8. - Amarre cuadrado. - As de guía corredizo. • **Refugios.** • **Construcciones rústicas:** - Construcciones básicas: bancos, basureros, - leñeras, - Fogón para cocina. - Utensilios de cocina: jarro, colador, olla. - Puentes. Construcciones rústicas de utilidad, refugios y vivac. **Actividades comunitarias, en pequeños grupos.** • **Medidas de seguridad.**

• **Higiene personal y ambiental.**	• **Higiene personal y ambiental.**	• **Higiene personal y ambiental.**	• **Higiene personal y ambiental.**
CAMPO DE EXTENSIÓN DEPORTIVA	**CAMPO DE EXTENSIÓN DEPORTIVA**	**CAMPO DE EXTENSIÓN DEPORTIVA**	**CAMPO DE EXTENSIÓN DEPORTIVA**
• **Caminatas captadoras de imágenes y sonidos:** - Formas naturales raras. - Paisajes desde el campamento. - Paisajes fuera del campamento. - Escenas del campamento. - Ruidos y sonidos. • **Caminatas en diferentes terrenos y ascensiones:** - Ritmo. - Respiración. - Paso de marcha. - Descansos. - Alimentación. - Suministro de líquidos. - Organización.	• **Caminatas captadoras de imágenes y sonidos:** - Formas naturales raras. - Paisajes desde el campamento. - Paisajes fuera del campamento. - Escenas del campamento. - Ruidos y sonidos. • **Caminatas en diferentes terrenos y ascensiones:** - Ritmo. - Respiración. - Paso de marcha. - Descansos. - Alimentación. - Suministro de líquidos. - Organización.	• **Caminatas captadoras de imágenes y sonidos:** - Formas naturales raras. - Paisajes desde el campamento. - Paisajes fuera del campamento. - Escenas del campamento. - Ruidos y sonidos. • **Caminatas en diferentes terrenos y ascensiones:** - Ritmo. - Respiración. - Paso de marcha. - Descansos. - Alimentación. - Suministro de líquidos. - Organización.	• **Caminatas captadoras de imágenes y sonidos:** - Formas naturales raras. - Paisajes desde el campamento. - Paisajes fuera del campamento. - Escenas del campamento. - Ruidos y sonidos. • **Caminatas en diferentes terrenos y ascensiones:** - Ritmo. - Respiración. - Paso de marcha. - Descansos. - Alimentación. - Suministro de líquidos. - Organización.

- Ascensiones sin carga. - Ascensiones con carga. - Caminatas con obstáculos propios del medio natural. - Caminatas de reconocimiento del lugar. - Caminatas aumentando las distancias. - Caminatas nocturnas con y sin iluminación artificial. - Caminatas guiadas. - Trekking - Cuerdas fijas o deportes verticales (circuito de cuerdas). - Escalada deportiva (tirolesa, rapel, trepada). - Ascensos y descensos con sogas en plano inclinado y vertical. - Caminatas en la nieve. - Nórdicos. - Raquetas. - Juegos invernales. - Trineos. - Travesías • **Actividades de orientación:** - En la naturaleza: por señales, mapas o instrumentos de orientación. - Ubicación de las instalaciones del	- Ascensiones sin carga. - Ascensiones con carga. - Caminatas con obstáculos propios del medio natural. - Caminatas de reconocimiento del lugar. - Caminatas aumentando las distancias. - Caminatas nocturnas con y sin iluminación artificial. - Caminatas guiadas. - Trekking - Cuerdas fijas o deportes verticales (circuito de cuerdas). - Escalada deportiva (tirolesa, rapel, trepada). - Ascensos y descensos con sogas en plano inclinado y vertical. - Caminatas en la nieve. - Nórdicos. - Raquetas. - Juegos invernales. - Trineos. - Travesías • **Actividades de orientación:** - En la naturaleza: por señales, mapas o instrumentos de orientación. - Ubicación de las instalaciones del	- Ascensiones sin carga. - Ascensiones con carga. - Caminatas con obstáculos propios del medio natural. - Caminatas de reconocimiento del lugar. - Caminatas aumentando las distancias. - Caminatas nocturnas con y sin iluminación artificial. - Caminatas guiadas. - Trekking. - Cuerdas fijas o deportes verticales (circuito de cuerdas). - Escalada deportiva (tirolesa, rapel, trepada). - Ascensos y descensos con sogas en plano inclinado y vertical. - Escalada en roca. - Rallys y cross contry. - Caminatas en la nieve. - Nórdicos. - Raquetas. - Juegos invernales. - Trineos. - Travesías • **Actividades de orientación:** - En la naturaleza: por señales, mapas o instrumentos de orientación. - Ubicación de las instalaciones del	- Ascensiones sin carga. - Ascensiones con carga. - Caminatas con obstáculos propios del medio natural. - Caminatas de reconocimiento del lugar. - Caminatas aumentando las distancias. - Caminatas nocturnas con y sin iluminación artificial. - Caminatas guiadas. - Trekking. - Cuerdas fijas o deportes verticales (circuito de cuerdas). - Escalada deportiva (tirolesa, rapel, trepada). - Ascensos y descensos con sogas en plano inclinado y vertical. - Escalada en roca. - Rallys y cross contry. - Caminatas en la nieve. - Nórdicos. - Raquetas. - Juegos invernales. - Trineos. - Travesías • **Actividades de orientación:** - En la naturaleza: por señales, mapas o instrumentos de orientación. - Ubicación de las instalaciones del

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

campamento. - Confección de croquis. - Cartografía: cartas topográficas - Construcción y uso de brújula. - Orientación con puntos cardinales. - Handic- Sistema de radio. • **Recolección:** Elementos de la naturaleza sin destruir (Flores, piedras, hojas, cortezas del suelo, piñas, etc.), para manualidades y decoración. • **Bicicleteadas:** -Iniciación al Ciclo Turismo • **Canotaje.** Canoa canadiense.	campamento. - Confección de croquis. - Cartografía: cartas topográficas - Construcción y uso de brújula. - Orientación con puntos cardinales. - Handic- Sistema de radio. • **Recolección:** Elementos de la naturaleza sin destruir (Flores, piedras, hojas, cortezas del suelo, piñas, etc.), para manualidades y decoración. • **Bicicleteadas:** en llano y barda - Taller de reparación -Iniciación al Ciclo Turismo • **Canotaje.** Canoa canadiense. Kayac, Slalom, y Travesía	campamento. - Confección de croquis. - Cartografía: cartas topográficas. - Construcción y uso de brújula. - Orientación con puntos cardinales. - Handic- Sistema de radio. • **Recolección:** Elementos de la naturaleza sin destruir (Flores, piedras, hojas, cortezas del suelo, piñas, etc.), para manualidades y decoración. • **Bicicleteadas:** en llano y barda -Taller de reparación -Ciclo Turismo • **Canotaje.** Canoa canadiense. Kayac, Slalom, y Travesía	campamento. - Confección de croquis. - Cartografía: cartas topográficas. - Construcción y uso de brújula. - Orientación con puntos cardinales. - Handic- Sistema de radio. - Orientación con G.P.S. • **Recolección:** Elementos de la naturaleza sin destruir (Flores, piedras, hojas, cortezas del suelo, piñas, etc.), para manualidades y decoración. • **Bicicleteadas:** en llano y barda -Técnica de Ciclo Turismo -Montain bike • **Canotaje.** Canoa canadiense. Kayac, Slalom, y Travesía

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

CAMPO DE LOS GRANDES JUEGOS AL AIRE LIBRE	CAMPO DE LOS GRANDES JUEGOS AL AIRE LIBRE	CAMPO DE LOS GRANDES JUEGOS AL AIRE LIBRE	CAMPO DE LOS GRANDES JUEGOS AL AIRE LIBRE
• **Juegos:** ▪ Persecución. ▪ Asecho. ▪ Búsqueda. ▪ Ataque y defensa. ▪ Sensoriales y de percepción. ▪ Aplicación de conocimientos. ▪ Nocturnos. ▪ Orientación. ▪ Grandes juegos en la naturaleza. ▪ Grandes juegos combinados. ▪ Juegos expresivos. ▪ Juegos teatrales.	• **Juegos:** ▪ Persecución. ▪ Asecho. ▪ Búsqueda. ▪ Ataque y defensa. ▪ Sensoriales y de percepción. ▪ Aplicación de conocimientos. ▪ Nocturnos. ▪ Orientación. ▪ Grandes juegos en la naturaleza. ▪ Grandes juegos combinados. ▪ Juegos expresivos. ▪ Juegos teatrales.	• **Juegos:** ▪ Persecución. ▪ Asecho. ▪ Búsqueda. ▪ Ataque y defensa. ▪ Sensoriales y de percepción. ▪ Aplicación de conocimientos. ▪ Nocturnos. ▪ Orientación. ▪ Grandes juegos en la naturaleza. ▪ Grandes juegos combinados. ▪ Juegos expresivos. ▪ Juegos teatrales.	• **Juegos:** ▪ Persecución. ▪ Asecho. ▪ Búsqueda. ▪ Ataque y defensa. ▪ Sensoriales y de percepción. ▪ Aplicación de conocimientos. ▪ Nocturnos. ▪ Orientación. ▪ Grandes juegos en la naturaleza. ▪ Grandes juegos combinados. ▪ Juegos expresivos. ▪ Juegos teatrales.

CAMPO DE LAS ACTIVIDADES ESTÉTICOS-EXPRESIVAS	CAMPO DE LAS ACTIVIDADES ESTÉTICOS-EXPRESIVAS	CAMPO DE LAS ACTIVIDADES ESTÉTICOS-EXPRESIVAS	CAMPO DE LAS ACTIVIDADES ESTÉTICOS-EXPRESIVAS
• **Música:** **Vocal individual o de conjunto con o sin acompañamiento:** - Cancioneros campamentiles. - Cancioneros populares. - Creaciones propias. **Instrumentos musicales, solistas o de conjunto:** - Cuerda. - Viento. - Percusión. - Improvisados. **Música grabada.** • **Teatro espontáneo y preparado:** - Representaciones de historias. - Monólogos. - Pantomimas. - Juegos de sombras. - Obras. • **Literarias:** - Comentarios. - Lectura. - Presentación de personas. - Contar cuentos o aventuras. - Discutir temas que interesen al grupo.	• **Música:** **Vocal individual o de conjunto con o sin acompañamiento:** - Cancioneros campamentiles. - Cancioneros populares. - Creaciones propias. **Instrumentos musicales, solistas o de conjunto:** - Cuerda. - Viento. - Percusión. - Improvisados. **Música grabada.** • **Teatro espontáneo y preparado:** - Representaciones de historias. - Monólogos. - Pantomimas. - Juegos de sombras. - Obras. • **Literarias:** - Comentarios. - Lectura. - Presentación de personas. - Contar cuentos o aventuras. - Discutir temas que interesen al grupo.	• **Música:** **Vocal individual o de conjunto con o sin acompañamiento:** - Cancioneros campamentiles. - Cancioneros populares. - Creaciones propias. **Instrumentos musicales, solistas o de conjunto:** - Cuerda. - Viento. - Percusión. - Improvisados. **Música grabada.** • **Teatro espontáneo y preparado:** - Representaciones de historias. - Monólogos. - Pantomimas. - Juegos de sombras. - Obras. • **Literarias:** - Comentarios. - Lectura. - Presentación de personas. - Contar cuentos o aventuras. - Discutir temas que interesen al grupo.	• **Música:** **Vocal individual o de conjunto con o sin acompañamiento:** - Cancioneros campamentiles. - Cancioneros populares. - Creaciones propias. **Instrumentos musicales, solistas o de conjunto:** - Cuerda. - Viento. - Percusión. - Improvisados. **Música grabada.** • **Teatro espontáneo y preparado:** - Representaciones de historias. - Monólogos. - Pantomimas. - Juegos de sombras. - Obras. • **Literarias:** - Comentarios. - Lectura. - Presentación de personas. - Contar cuentos o aventuras. - Discutir temas que interesen al grupo.

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

- Debates sobre temas propuestos. - Diario de campamento. • **Dibujo y pintura:** - Para arreglo del campamento. - Para el diario mural. - Manchas sobre motivos de la naturaleza. - Para representaciones. - Collage. - Pintura rupestre. - Apuntes y croquis de la naturaleza. • **Actividades nocturnas:** - Celebraciones varias: - - Cumple. - Peña - Reuniones de simple conversación. - - Veladas. - Concursos de disfraces con distintos materiales. - Coctail musical. Baile. - Observación del cielo y sus leyendas mitológicas. - Fogones. • **Artesanías - Manualidades:** - Con elementos naturales. - Formas decorativas.	- Debates sobre temas propuestos. - Diario de campamento. - Discursos formales e informales. • **Dibujo y pintura:** - Para arreglo del campamento. - Para el diario mural. - Manchas sobre motivos de la naturaleza. - Para representaciones. - Collage. - Pintura rupestre. - Apuntes y croquis de la naturaleza. • **Actividades nocturnas:** - Celebraciones varias: - - Cumple. - Peña - Reuniones de simple conversación. - - Veladas. - Concursos de disfraces con distintos materiales. - Coctail musical. Baile. - Observación del cielo y sus leyendas mitológicas. - Fogones. • **Artesanías - Manualidades:** - Con elementos naturales. - Formas decorativas.	- Debates sobre temas propuestos. - Diario de campamento. - Discursos formales e informales. • **Dibujo y pintura:** - Para arreglo del campamento. - Para el diario mural. - Manchas sobre motivos de la naturaleza. - Para representaciones. - Collage. - Pintura rupestre. - Apuntes y croquis de la naturaleza. • **Actividades nocturnas:** - Celebraciones varias: - - Cumple. - Peña - Reuniones de simple conversación. - - Veladas. - Concursos de disfraces con distintos materiales. - Coctail musical. Baile. - Observación del cielo y sus leyendas mitológicas. - Fogones. • **Artesanías - Manualidades:** - Con elementos naturales. - Formas decorativas.	- Debates sobre temas propuestos. - Diario de campamento. - Discursos formales e informales. • **Dibujo y pintura:** - Para arreglo del campamento. - Para el diario mural. - Manchas sobre motivos de la naturaleza. - Para representaciones. - Collage. - Pintura rupestre. - Apuntes y croquis de la naturaleza. • **Actividades nocturnas:** - Celebraciones varias: - - Cumple. - Peña - Reuniones de simple conversación. - - Veladas. - Concursos de disfraces con distintos materiales. - Coctail musical. Baile. - Observación del cielo y sus leyendas mitológicas. - Fogones. • **Artesanías - Manualidades:** - Con elementos naturales. - Formas decorativas.

- Tallado. - Pirograbado. - Trenzados. - Papiroflexia. - Origami. - Estampado en telas. Distintas técnicas. • **Medio natural:** - Conocimiento de distintos biomas. - Cuidado, conservación y utilización del medio ambiente. - Ecosistema: flora, fauna, clima y suelo. - Interpretación de señales de la naturaleza. - Uso apropiado de los beneficios y alcances de las fuentes naturales. - Formas de vida: urbana, rural. - Prácticas de normas de higiene personal y - grupal. - Relieve y accidentes geográficos. • **Primeros auxilios:** - Previsión y prevención de riesgos. - Sistemas de seguridad. - Nociones básicas de rescate. **Encuentros.**	- Tallado. - Pirograbado. - Trenzados. - Papiroflexia. - Origami. - Estampado en telas. Distintas técnicas. • **Medio natural:** - Conocimiento de distintos biomas. - Cuidado, conservación y utilización del medio ambiente. - Ecosistema: flora, fauna, clima y suelo. - Interpretación de señales de la naturaleza. - Uso apropiado de los beneficios y alcances de las fuentes naturales. - Formas de vida: urbana, rural. - Prácticas de normas de higiene personal y - grupal. - Relieve y accidentes geográficos. • **Primeros auxilios:** - Previsión y prevención de riesgos. - Sistemas de seguridad. - Nociones básicas de rescate. **Encuentros.**	- Tallado. - Pirograbado. - Trenzados. - Papiroflexia. - Origami. - Estampado en telas. Distintas técnicas. • **Medio natural:** - Conocimiento de distintos biomas. - Cuidado, conservación y utilización del medio ambiente. - Ecosistema: flora, fauna, clima y suelo. - Interpretación de señales de la naturaleza. - Uso apropiado de los beneficios y alcances de las fuentes naturales. - Formas de vida: urbana, rural. - Prácticas de normas de higiene personal y - grupal. - Relieve y accidentes geográficos. • **Primeros auxilios:** - Previsión y prevención de riesgos. - Sistemas de seguridad. - Nociones básicas de rescate. **Encuentros.**	- Tallado. - Pirograbado. - Trenzados. - Papiroflexia. - Origami. - Estampado en telas. Distintas técnicas. • **Medio natural:** - Conocimiento de distintos biomas. - Cuidado, conservación y utilización del medio ambiente. - Ecosistema: flora, fauna, clima y suelo. - Interpretación de señales de la naturaleza. - Uso apropiado de los beneficios y alcances de las fuentes naturales. - Formas de vida: urbana, rural. - Prácticas de normas de higiene personal y - grupal. - Relieve y accidentes geográficos. • **Primeros auxilios:** - Previsión y prevención de riesgos. - Sistemas de seguridad. - Nociones básicas de rescate. **Encuentros.**

CONSEJO PROVINCIAL DE EDUCACIÓN

PROVINCIA DEL NEUQUÉN

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

NIVEL MEDIO
VOLEY

MUESTREO	NIVEL PRINCIPIANTE	NIVEL INTERMEDIO	NIVEL AVANZADO
TÉCNICA – TÁCTICA GLOBAL	**TÉCNICA – TÁCTICA BÁSICA**	**TÉCNICA - TÁCTICA**	**PERFECCIONAMIENTO DE LA TÉCNICA - TÁCTICA**
Desplazamiento básicos, para jugar la pelota teniendo en cuenta la postura, la relación espacial en el campo propiamente dicha. **Desplazamientos:** - Frontal. - Atrás. - Diagonal. - Giros. - Saltos. - Detenciones. - Posturas.	**Posturas y desplazamientos.** - Posturas hacia adelante, para el bloqueo. - Posturas hacia atrás, para la recepción de ataques. **Desplazamientos básicos para jugar la pelota:** Trabajo del tren inferior hacia adelante, lateral y atrás: - Desplazamientos debajo de la red. - Desplazamientos con pasos cruzados. - Carrera hacia la pelota. - Pasos hacia atrás. - Desplazamientos en 45° hacia atrás con pasos cruzados. - Giro y carrera hacia delante. - Desplazamientos y saltos. - Técnicas de detención.	**Posturas y desplazamientos.** - Posturas hacia adelante, para el bloqueo. - Posturas hacia atrás, para la recepción de ataques. **Desplazamientos para jugar la pelota:** Trabajo del tren inferior hacia adelante, lateral y atrás: - Desplazamientos debajo de la red. - Desplazamientos con pasos cruzados. - Carrera hacia la pelota. - Pasos hacia atrás. - Desplazamientos en 45° hacia atrás con pasos cruzados. - Giro y carrera hacia delante. - Desplazamientos y saltos. - Técnicas de detención.	**Posturas y desplazamientos.** - Posturas hacia adelante, para el bloqueo. - Posturas hacia atrás, para la recepción de ataques. **Desplazamientos para jugar la pelota:** Trabajo del tren inferior hacia adelante, lateral y atrás: - Desplazamientos debajo de la red. - Desplazamientos con pasos cruzados. - Carrera hacia la pelota. - Pasos hacia atrás. - Desplazamientos en 45° hacia atrás con pasos cruzados. - Giro y carrera hacia delante. - Desplazamientos y saltos. - Técnicas de detención.
Encadenamientos de acciones individuales y	**Encadenamientos de acciones individuales y grupales.**	**Encadenamientos de acciones individuales y grupales.**	**Encadenamientos de acciones individuales y grupales.**

grupales. Juegos, ejercicios para trabajar : - Velocidad. - Agilidad. - Potencia. - Reacción. - Desarrollo motriz general. - Bilateralidad, ejercitando los distintos lados. **Nota:** en distintas direcciones, velocidades, y ritmos, con o sin elementos. Los siguientes contenidos se trabajarán en cuenta a la relación: espacio-tiempo-objeto dentro de los límites del campo de juego. **Golpe de Arriba** Pase: - Con altura. - Con desplazamiento previo adelante, atrás, derecha e izquierda. **Golpe de Abajo** - Con desplazamientos previos: adelante, atrás, derecha e izquierda. - Cortos. - Con altura.	Juegos, ejercicios para trabajar : - Velocidad. - Agilidad. - Potencia. - Reacción. - Desarrollo motriz general. - Bilateralidad, ejercitando los distintos lados. **Nota:** en distintas direcciones, velocidades, y ritmos, con o sin elementos. Los siguientes contenidos se trabajarán en cuenta a la relación: espacio-tiempo-objeto dentro de los límites del campo de juego. **Golpe de Arriba** Pase: - Con y sin desplazamientos previos. - Con altura. - Hacia adelante. - Hacia atrás. - Vertical. **Armado**	Juegos, ejercicios para trabajar : - Velocidad. - Agilidad. - Potencia. - Reacción. - Desarrollo motriz general. - Bilateralidad, ejercitando los distintos lados. **Nota:** en distintas direcciones, velocidades, y ritmos, con o sin elementos. los siguientes contenidos se trabajarán en cuenta a la relación: espacio-tiempo-objeto dentro de los límites del campo de juego. **Golpe de Arriba** Pase: - Con y sin desplazamientos previos. - Hacia delante: dirección a las diferentes posiciones. - Hacia atrás: dirección a las diferentes posiciones. - Vertical. - Mecánica de pase en salto. - Pase en salto luego de desplazamiento hacia atrás, adelante, y lateral. **Armado**	Juegos, ejercicios para trabajar : - Velocidad. - Agilidad. - Potencia. - Reacción. - Desarrollo motriz general. - Bilateralidad, ejercitando los distintos lados. **Nota:** en distintas direcciones, velocidades, y ritmos, con o sin elementos. Los siguientes contenidos se trabajarán en cuenta a la relación: espacio-tiempo-objeto dentro de los límites del campo de juego. **Golpe de Arriba** Pase: - Con y sin desplazamientos previos. - Hacia delante: dirección a las diferentes posiciones. - Hacia atrás: dirección a las diferentes posiciones. - Vertical. - Técnica de pase en salto. - Pase en salto luego de desplazamiento hacia atrás, adelante, y lateral. **Armado**

RESOLUCIÓN N°
EXPEDIENTE N°

Saque • Saque de abajo. • Saque de arriba. **Remate** Remate a pie firme y con salto. - Posturas, posición previa al golpe. Acción propiamente dicha. - Pasos metodológicos para su aprendizaje teniendo en cuenta: espacio-tiempo-objeto. - Combinaciones. - Cuando y por qué emplearlos. **Bloqueo:** - Bloqueo a pie firme y con salto: iniciación. **Juegos Reducidos:** **1 vs 1** **2 vs 2** - Reducción y ampliación de la cancha según	- Armado al lado de la red: ▪ Mirando al atacante. ▪ Armado lateral. **Golpe de Abajo** - Con y sin desplazamientos previos: adelante, atrás, derecha e izquierda.	- Armado al lado de la red: ▪ Mirando al atacante. ▪ Armado lateral. - Técnica de armado en salto. - Armado hacia atrás. - Armado veloz. - Armado de primer tiempo. - Armado de segundo tiempo - Armado de tercer tiempo. Armado cerca de la línea final: - Armado con desplazamiento: ▪ Después de dar unos pasos adelante. ▪ Después de dar pasos laterales. ▪ Después de dar pasos hacia atrás. **Golpe de Abajo** - Con y sin desplazamientos previos: adelante, atrás, derecha e izquierda. - Con dirección a las diferentes posiciones.	- Armado al lado de la red: ▪ Mirando al atacante. ▪ Armado lateral. - Técnica de armado en salto. - Armado hacia atrás. - Armado veloz. - Técnica de armado con una sola mano. - Armado lanzado. - Armado de primer tiempo. - Armado de segundo tiempo. - Armado de tercer tiempo. - Armado a zagueros (sobre la línea de tres metros). Armado cerca de la línea final: - Armado con desplazamiento: ▪ Después de dar unos pasos adelante. ▪ Después de dar pasos laterales. ▪ Después de dar pasos hacia atrás. - Armado en salto. - Armado en posición de cuclillas. **Golpe de Abajo** - Con y sin desplazamientos previos: adelante, atrás, derecha e izquierda. - Con dirección a las diferentes posiciones.

el contenido que se quiera enseñar. - Con aplicación de todos los fundamentos. - Tácticas y técnicas de juego aprendidos con anterioridad. **3 vs 3 Avanzados** En cancha reducidas en largo o en ancho. Técnica de: - Saque de abajo. - Golpe de abajo. - Golpe de arriba. - Remate. - Táctica de: - Zagueros y delanteros. - Cobertura. - Acción de remate. **4 vs 4** Dimensiones del campo de juego sugeridas: - 9 mts x 4,5 mts. - 12 mts x 4,5 mts. - 9 mts x 6 mts. - 12 mts x 12 mts. Alto de la red: - 1,90 mts. Técnicas de: - Golpe de arriba. - Golpe de abajo.	- Cortos. - Con altura. - Iniciación al golpe con una sola mano: ▪ Luego de diferentes desplazamientos. Recepción del saque: - Golpe de abajo con altura. - Golpe de abajo con altura, con desplazamiento hacia delante. - Golpe de abajo con altura en posición de cuclillas. - Golpe de abajo largo en dirección diagonal, usando pasos laterales. - Recepción del saque con desplazamiento hacia adelante, atrás, laterales. - Recepción del saque pasando la pelota al armador. - Formación de recepción del saque en W-M. **Saque** **Posición básica del cuerpo antes del golpe y acción propiamente dicha.** Movimiento del brazo y forma de concreción.	- Cortos. - Con altura. - Técnica básica del golpe con una sola mano y diferentes caídas: ▪ Luego de diferentes desplazamientos. ▪ Rolido atrás ▪ Golpe y rolido lateral. ▪ Golpe y secante. Recepción del saque: - Golpe de abajo con altura. - Golpe de abajo con altura, con desplazamiento hacia delante. - Golpe de abajo con altura en posición de cuclillas. - Golpe de abajo largo en dirección diagonal, usando pasos laterales. - Recepción del saque con desplazamiento hacia adelante, atrás, laterales. - Recepción del saque pasando la pelota al armador. - Formación de recepción del saque en W-M. **Saque** **Posición básica del cuerpo antes del golpe y acción propiamente dicha.** Movimiento del brazo y forma de concreción.	- Cortos. - Con altura. - Técnica del golpe con una sola mano y diferentes caídas: ▪ Luego de diferentes desplazamientos. ▪ Rolido atrás ▪ Golpe y rolido lateral. ▪ Golpe y secante. Recepción del saque: - Golpe de abajo con altura. - Golpe de abajo con altura, con desplazamiento hacia delante. - Golpe de abajo con altura en posición de cuclillas. - Golpe de abajo largo en dirección diagonal, usando pasos laterales. - Recepción del saque con desplazamiento hacia adelante, atrás, laterales. - Recepción del saque pasando la pelota al armador. - Formación de recepción del saque en W-M. **Saque** **Posición básica del cuerpo antes del golpe y acción propiamente dicha.** Movimiento del brazo y forma de concreción.

- Saque de abajo. - Saque de arriba. - Remate y defensa. - Tácticas de: - Zagueros y delanteros. - Cubrimiento. - Defensa. **Juego 6 vs 6** - Ubicación de los jugadores en el campo de juego. - Posiciones básicas de los 6 jugadores. - Formaciones de recepción del saque. - 1-3-2- - Armador de turno. - Formaciones del equipo para el ataque. - Formaciones para la cobertura del ataque. - Formaciones del equipo para la recepción del remate. - Formaciones para la defensa. - Reglamento. - Aplicación del reglamento. **Encuentros.**	• Saque de arriba. **Control y colocación del saque.** **Remate** - Estructura del movimiento de remate. **Recepción del ataque** - Posición para la recepción del remate. - Anticipación para la predicción. - Posición de reacción rápida para el	• Saque de arriba. **Control, colocación, dirección y seguridad del saque.** **Remate** - Estructura del movimiento de remate. - Remate suave (fintas). - Remate de pelotas sobre la red. - Remate de pelotas armadas en el extremo de la red. - Remate desde la zona de zagueros. - Remate en ambas direcciones. - Remate por dos, por tres, por cuatro. **Recepción del ataque** - Posición para la recepción del remate. - Anticipación para la predicción. - Posición de reacción rápida para el	• Saque de arriba, de potencia. **Control , colocación, dirección a puestos claves, seguridad del saque.** **Remate** - Estructura del movimiento de remate. - Remate suave (fintas). - Remate de pelotas sobre la red. - Remate de pelotas armadas en el extremo de la red. - Remate desde la zona de zagueros. - Remate en ambas direcciones. - Remate por dos, por tres, por cuatro. - Remate en varias direcciones cambiando la posición de partida. - Remate en varias direcciones desde una aproximación curva. - Remate en varias direcciones cambiando la dirección de despegue. **Recepción del ataque** - Posición para la recepción del remate. - Anticipación para la predicción. - Posición de reacción rápida para el

	desplazamiento de la pelota. - Desplazamientos rápidos en la mejor dirección de recuperación. - Detención y golpe a la pelota. **<u>Bloqueo</u>** <u>Bloqueo individual o simple con salto:</u> - Cubrimiento de bloqueo.	desplazamiento de la pelota. - Desplazamientos rápidos en la mejor dirección de recuperación. - Detención y golpe a la pelota. - Posiciones de partida. - Postura para la pelota rematada. - Capacidad de sincronización. - Reacción de recepción de la pelota rematada a corta distancia. - Recepción con golpe de abajo: perpendicular, a un costado y línea diagonal al cuerpo. **<u>Bloqueo</u>** <u>Bloqueo individual o simple con salto:</u> - Aproximación y salto con paso lateral. - Aproximación y salto en la misma dirección. - Aproximación y salto con desplazamiento en diagonal en 45ª. - Predicción del curso y la sincronización del remate. - Bloqueo de 2 jugadores y su importancia para un bloqueo. Cubrimiento. - Recuperación y desplazamiento a la	desplazamiento de la pelota. - Desplazamientos rápidos en la mejor dirección de recuperación. - Detención y golpe a la pelota. - Posiciones de partida. - Postura para la pelota rematada. - Capacidad de sincronización. - Reacción de recepción de la pelota rematada a corta distancia. - Recepción con golpe de abajo: perpendicular, a un costado y línea diagonal al cuerpo. - Recepción con volada. - Recepción con zambullida. - Recepción con rolidos. **<u>Bloqueo</u>** <u>Bloqueo individual o simple con salto:</u> - Aproximación y salto con paso lateral. - Aproximación y salto en la misma dirección. - Aproximación y salto con desplazamiento en diagonal en 45ª. - Predicción del curso y la sincronización del remate. - Bloqueo de 2 jugadores y su importancia para un bloqueo. Cubrimiento. - Recuperación y desplazamiento a la

	Juego 6 vs 6 - Reglamentación. - Aplicación del reglamento. **Encuentros.**	posición de la acción siguiente. **Juego 6 vs 6** - Reglamentación. - Aplicación del reglamento. - Arbitraje y planillaje. **Encuentros.**	posición de la acción siguiente. - Bloqueo triple. Cubrimiento. **Juego 6 vs 6** - Reglamentación. - Aplicación del reglamento. - Arbitraje y planillaje. - Organización de torneos. **Encuentros.**

Nota:
- El desarrollo técnico está íntimamente relacionado con el desarrollo de las cualidades físicas específicas.
- El desarrollo técnico y táctico debe ser considerado como una entidad integrada.