

6.- Utilizar de forma responsable y segura el equipamiento deportivo

7.- Relacionarse con el entorno natural, social y cultural de una forma solidaria, sin discriminación

10-11 años Actividad físico-deportiva 1 - Progreso

Una de las metas a conseguir en esta etapa será la progresión en la eficacia de los movimientos que serán más armónicos, sincronizados y económicos. Las acciones de cooperación y oposición serán más frecuentes y se llevarán a cabo en un espacio cuya ocupación será más compleja y teniendo en cuenta las reglas que cada vez deberán ser más evolucionadas.

Los participantes empezarán a tomar sus propias decisiones para resolver diferentes situaciones en la práctica de la actividad física y deportiva.

Es preciso aquí mantener los hábitos higiénicos y tomar una progresiva conciencia de los efectos de la práctica de la actividad física continuada en la salud.

Objetivos:

1.- Aceptar el cuerpo preadolescente y sus nuevas posibilidades de movimiento

2.- Competir con deportividad aceptando las normas de las actividades físicas y los reglamentos de las diferentes disciplinas deportivas

3.- Progresar en el desarrollo de las cualidades físicas

4.- Desarrollar las habilidades motrices de la actividad físico-deportiva elegida

5.- Trabajar en equipo para conseguir objetivos comunes

6.- Resolver problemas motores sencillos, tomando decisiones de forma responsable

7.- Potenciar la dimensión creativa del movimiento

12-16 años Actividad Físico-Deportiva 2 y 3 - Desarrollo

La búsqueda de la eficacia y la eficiencia de los movimientos será clave en esta etapa. Las acciones de cooperación y oposición irán adquiriendo com-

plejidad táctica. En las actividades expresivas se observará una mayor implicación de los participantes en las composiciones y en la elaboración de respuestas motrices. La reglamentación deberá ser tenida en cuenta en los procesos de desarrollo de las actividades deportivas.

El incremento en la toma de decisiones por parte de los practicantes dará lugar a una autonomía progresiva en la práctica.

Los hábitos higiénicos y de práctica segura y saludable se mantendrán. Además, se valorarán especialmente el esfuerzo y la constancia para la propia superación.

Objetivos:

1.- Progresar en el desarrollo de las habilidades motrices de la actividad físico-deportiva elegida

2.- Consolidar hábitos de esfuerzo físico orientados al mantenimiento y mejora de una condición física saludable

3.- Afianzar hábitos saludables, de seguridad y de higiene en la práctica de la actividad física

4.- Responder a problemas motores complejos con eficacia

5.- Demostrar autonomía suficiente en la ejecución de las actividades físicas, expresivas y deportivas

6.- Respetar a compañeros, adversarios, organizadores, jueces y técnicos, antes, durante y después de la práctica deportiva

7.- Reconocer la dimensión artística, social y cultural de las actividades físicas y deportivas

8.- Trabajar en equipo desarrollando las habilidades sociales necesarias

9.- Participar de forma activa en la organización de actividades físicas y deportivas

17-18 años Actividad Físico-Deportiva 4 - Mejora

En esta fase, aunque muchos gestos y elementos técnicos estarán automatizados, se seguirá persiguiendo el perfeccionamiento y dominio de los mismos. Las acciones tácticas adquirirán una