

mayor complejidad. En las actividades expresivas, los participantes tendrán gran responsabilidad a la hora de diseñar las combinaciones y elaborar respuestas motrices. La progresiva autonomía en la práctica de las actividades físicas y deportivas conducirá hacia la autogestión, lo que resultará de gran valor para la ocupación del tiempo de ocio a lo largo de la vida.

Los hábitos higiénicos y de práctica segura y saludable se mantendrán. Se consolidarán los hábitos de práctica regular. Se valorará especialmente el esfuerzo y la perseverancia en la propia superación.

Objetivos:

1.- Adquirir un nivel técnico de ejecución motriz suficiente para disfrutar de la práctica de actividad física

2.- Progresar en la mejora de las cualidades físicas, sobre todo en aquellas relacionadas con la salud

3.- Utilizar la práctica de actividad física como recurso para ocupar el tiempo libre de forma saludable

4.- Respetar el medio social y natural

5.- Consolidar la capacidad de autogestión de la propia actividad física y deportiva

6.- Valorar críticamente determinados hábitos sociales incompatibles con un estilo de vida saludable

7.- Demostrar autonomía en algunos momentos de la práctica, como por ejemplo en las fases de calentamiento inicial y vuelta a la calma al final de la sesión

8.- Sensibilizarse para la incorporación de la práctica autónoma y responsable de actividad física y deportiva a lo largo de su vida

4.- Orientaciones para el desarrollo del marco autonómico

4.1.- Orientaciones para el personal técnico

Las personas, la clave del éxito. Para ello, necesitamos técnicos especialmente formados:

- Comprometidos con la formación educativa

- Con conocimientos sobre secuenciación de trabajo en función de objetivos generales y etapas de desarrollo

- Que apliquen metodologías adecuadas a los objetivos y etapas evolutivas

- Con capacidad para gestionar la sesión en pos de la consecución del objetivo diario

- Con recursos para dar respuesta a poblaciones específicas

- Con inquietud por la formación permanente

En cada itinerario y etapa, buscamos el perfil adecuado, de acuerdo a lo establecido en el presente Marco Autonómico de la actividad física y el deporte en edad escolar, dándoles a los técnicos las siguientes orientaciones metodológicas:

. Educar en valores con intencionalidad. El aprendizaje y la consolidación de actitudes y valores no puede ser resultado del azar. La práctica deportiva por sí misma no educa en valores, debe existir una clara intención y por tanto unos objetivos en la misma dirección.

. Programar las sesiones con suficiente antelación con el fin de poder actuar con seguridad haciendo bien el resto de su trabajo: animar, corregir, resolver el resto de situaciones singulares que no pueden ser programadas, etc.

. Estructurar las sesiones preferiblemente en tres partes: fase de adaptación (información inicial y calentamiento fisiológico); fase de consecución de objetivos y fase de readaptación (valoración de la sesión y vuelta a la calma fisiológico).

. Preparar actividades adaptadas a la edad y el nivel de habilidad de los aprendices.

. Proponer actividades de máxima participación: nadie queda excluido, ni eliminado, se deben ofrecer suficientes oportunidades de experimentar, practicar y mejorar. Las actividades serán dinámicas, sin paradas y sin colas.

. Diseñar tareas funcionales, útiles, significativas para los niños y niñas.