

SECRETARIA DE ESTADO DE CULTURA Y EDUCACION

DIRECCION NACIONAL DE EDUCACION FISICA, DEPORTES Y RECREACION

EDUCACION

FISICA

INFANTIL

BUENOS AIRES REPUBLICA ARGENTINA

1968

14-6-68

SECRETARIA DE ESTADO DE CULTURA Y EDUCACION

DIRECCION NACIONAL DE EDUCACION FISICA, DEPORTES Y RECREACION

INV 005887

SIG 372.879.6

LIB A 37



Educación Física Infantil



Ej 1

06086



LAS HERAS 2191 - BUENOS AIRES -

CENTRO NACIONAL

DE DOCUMENTACION E INFORMACION EDUCATIVA

PARERA 55

Buenos Aires

Rep. Argentina

372.879.6

A37

E₀-1



VOLUMEN UNO

Por Disposición No. 517, del 24 de agosto de 1966, emitida por el entonces Director Nacional Profesor Ramón C. Muros, se designó una comisión supervisada por el Inspector General, Profesor Jorge A. Sánchez, presidida por la Inspectora Profesora María del Carmen Romasanta de Rapela e integrada por los profesores Alberto Dallo, Lady Elba González, Carlos A. Raris, Helga W. de Holze, Alfredo Rables, Horacio Santucci, Isabel Drumel y Luis Cabrera, para elaborar diversos aspectos que interesaban a la acción de la repartición con relación a la "Educación Física Infantil".

Los posteriores responsables de la conducción del organismo, entendiendo el carácter significativo y fundamental de la labor encomendada, brindaron un firme apoyo a la iniciativa y se interesaron constantemente por las tareas que demandaban su realización.

La publicación que hoy ve la luz es el resultado de ese esfuerzo y esta Dirección Nacional lo ofrece con orgullo a la consideración de profesores y maestros estimando que constituye una valiosísima contribución a la solución de los problemas de la enseñanza de la Educación Física en el período de la vida más importante para la formación del ser humano.

En primer término deseamos remarcar el carácter estructural, totalizador del trabajo, ya que su contenido abarca - entre otros aspectos importantes - la caracterización de la evolución integral del niño, asentada sobre los modernos conocimientos que aportan de manera interdisciplinaria y convergente las ciencias de la educación; una clara determinación de los objetivos de la Educación Física en este período; una fundamentación de los principios pedagógicos; una coherente clasificación de las actividades propias de la Educación Física Infantil; un desarrollo rico y extenso de ejercitaciones, juegos predeportivos a modo de ejemplo de los planteos sistemáticos previos de la actividad; un ensayo de la programación para la enseñanza en un año escolar, en dos grados polares, primero y séptimo, así como la fundamentación de las actividades atléticas, de vida en la naturaleza, etc.

Deseamos también destacar el cabal sentido de equipo con que actuaron los integrantes de la Comisión así como los profesores Zaira Sisini de Alonso, Jorge Saraví Riviere, Simón Silvestrini, Elvira Rossi, Irene Lazzati, Mario López, Esmeralda Torres, Carlos Reches, Jorge Gómez y Lilia Rodiles, que a requerimientos de la misma brindaron su aporte.

Al hacer público el agradecimiento de esta Dirección Nacional a quienes con total desinterés, acendrada vocación y profundo interés docente por el progreso de la Educación Física y, por ende del avance de la educación del país, han hecho posible este instrumento para la acción de profesores y maestros, expresamos nuestro anhelo de que el esfuerzo que han materializado se traduzca en una acción rica y constante, técnicamente valiosa y llena del fervor que la niñez merece.

HERMES V. PEREZ MADRID
Director Nacional de Educación Física,
Deportes y Recreación

QUEDA HECHO EL DEPOSITO QUE MARCA LA LEY
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS



PREPARADO E IMPRESO POR LA DIVISION DIFUSION E INFORMACION
DE LA DIRECCION NACIONAL DE EDUCACION FISICA, DEPORTES Y RECREACION

Buenos Aires, 10. de noviembre de 1967.

Al
Señor Director Nacional de la
Dirección Nacional de Educación Física, Deportes y Recreación
Profesor HERMES V. PEREZ MADRID

De nuestra consideración:

Tenemos el agrado de dirigirnos a usted a fin de elevar a su consideración el trabajo que la "Comisión de Educación Física Infantil" ha elaborado de acuerdo a los términos de la Disposición No. 517 del 24 de agosto de 1966.

La aludida disposición establecía como obligaciones fundamentales de la Comisión integrada a ese efecto las siguientes:

- a) Elaborar un programa de educación física para el nivel primario de la enseñanza.
- b) Elaborar un programa de preparación profesional en educación física para el ciclo magisterio de las escuelas normales.
- c) Elaborar un programa para ser aplicado en cursos intensivos de capacitación para maestros en educación física infantil.
- d) Elaborar un programa para ser aplicado en cursos de perfeccionamiento para profesores de educación física del ciclo magisterio de las escuelas normales.

En el material que presentamos a su estimación el desarrollo del primer punto (a) com

prende:

- 1.- Educación física infantil. Características de la evolución integral del niño. Su caracterización por edades. Significación del juego en la edad preescolar y en los años intermedios de la niñez.
- 2.- Principios pedagógicos de la educación física infantil. Su fundamentación.
- 3.- Objetivos de la educación física infantil.
- 4.- Actividades propias de la educación física infantil, desde la edad preescolar hasta los doce años.
- 5.- Desarrollo sintético de las actividades propias de la educación física infantil, por niveles.
primer nivel: tres a cinco años.
segundo nivel: seis a ocho años.
tercer nivel: ocho a diez años.
cuarto nivel: diez a doce años.
Correlación de las actividades propias de cada nivel con los objetivos específicos.
- 6.- Preparación de la clase. Sus lineamientos generales.
- 7.- Fundamentación de las actividades atléticas. Desarrollo de las ejercitaciones.
- 8.- Planificación de la actividad.
primer grado: planificación para un año de labor.
séptimo grado: planificación para un año de labor.
- 9.- Fundamentación de las actividades de "vida en la naturaleza".
Caminatas; excursiones; colonias de vacaciones; campamentos.
- 10.- Juegos y predeportivos. Normas elementales para la organización de los juegos.
Desarrollo de este material siguiendo el ordenamiento de los juegos en función de la actividad básica.
- 11.- Actividades rítmicas.
- 12.- Fundamentación de las actividades expresivas.
- 13.- Desarrollo de ejercitaciones para los cuatro niveles que se han especificado.
 - a) formas básicas primarias
 - b) formas básicas secundarias
 - c) haceres físicos o destrezas
 - d) ejercicios contruídos

e) actividades rítmicas.

14.- Fundamentación de las actividades de natación.

En relación al segundo punto (b) se ha elaborado un proyecto de programa de preparación profesional en educación física para el ciclo magisterio de las escuelas normales.

Sobre este punto en particular cabe informar que algunos de los temas que se proponen en este proyecto son motivo de desarrollo en el presente trabajo.

A fin de completar su cometido, la Comisión solicitó, como es de conocimiento del Señor Director Nacional, Profesor Hermes V. Pérez Madrid, la colaboración de algunos profesores, quienes han preparado así, con información de las características del trabajo, el tema requerido.

Se adjuntan de esta suerte, integrando esta presentación, los aportes de los profesores Zahira Sisini de Alonso, quien desarrolló el tema "Fundamentación de las actividades expresivas"; el Profesor Jorge Saraví Riviere, quien redactó el capítulo sobre "Vida en la naturaleza". Los profesores Simón Silvestrini y Mario Alberto López prepararon los temas sobre "Fundamentación de las actividades atléticas. Desarrollo de las ejercitaciones" y "Natación", respectivamente.

Por otra parte, y como una consecuencia de su participación en los cursos de capacitación para maestros organizados por esta Dirección Nacional en el curso del año 1967, solicitamos la colaboración en el desarrollo de las ejemplificaciones de "Juegos y predeportivos" y en el tema sobre "actividades rítmicas", a los profesores Irene Lazzati, Elvira Rossi, Esmeralda Torres, Carlos Reches y Liliana Rodiles.

Cabe aclarar también que los dibujos que ilustran las ejercitaciones fueron realizados por los profesores Isabel Drumel, Elvira Rossi y Jorge Gomez.

El desarrollo de los puntos c) y d) lo estimamos cumplido con la elaboración de los puntos a) y b) pues se trata de un problema de ajuste del material ya preparado.

La Comisión interpreta que el material que somete a la consideración del Señor Director Nacional responde a una concepción actual de la educación física infantil y por ello procura integrar todos los valores tradicionales de la educación de este campo.

Se trata, en síntesis, de un planteo pedagógico del problema - un modo de enfocar el tema, una manera de sistematizar las actividades - sobre el cual corresponde comunicarle que las posibilidades que hemos tenido de experimentar sus lineamientos a través de la enseñanza de cada uno de los profesores que constituyen la Comisión en sus respectivos campos de labor, en algunos casos a nivel de la enseñanza en las cátedras del Profesorado en educación física, así como la preparación de los equipos docentes que con motivo de los Cursos de capacitación que para el nivel primario ha organizado nuestro organismo, nos vienen dando pauta de la eficiencia y del valor de este enfoque y planeamiento.

El trabajo describe aquello que puede hacerse con los niños desde la edad preescolar hasta los doce años. Sabemos que la mayoría de las escuelas sólo tienen un patio de baldosa y que otras tienen patios muy pequeños. A pesar de ello, la abundancia y riqueza de perspectivas que se abordan en su sistematización posibilitará una elección más amplia de recursos. Por otra parte, existen también plazas de juego, centros de educación física, lugares abiertos aprovechables y abrigamos la esperanza de una edificación escolar futura más racional, atenta a las reales necesidades para el crecimiento de una niñez sana.

No se han tratado algunos aspectos importantes, como es el de la evaluación, que podría ser otra etapa de esfuerzo que proponga oportunamente la Dirección Nacional de Educación Física, Deportes y Recreación.

Sin otro particular saludamos al señor Director Nacional Prof. Hermes V. Pérez Madrid con distinguida consideración.

JORGE A. SANCHEZ - M. DEL C. ROMASANTA DE RAPELA - ALBERTO DALLO - ELBA GONZALEZ -
CARLOS RARIS - HELGA W. DE HOLZE - HORACIO SANTUCCI - ISABEL DRUMEL - ALFREDO ROBLES y
LUIS CABRERA. -

CAPITULO PRIMERO:

EDUCACION FISICA INFANTIL. CARACTERISTICAS DE LA EVOLUCION DEL NIÑO. SU CARACTERIZACION POR EDADES. SIGNIFICACION DEL JUEGO EN LA EDAD PREESCOLAR Y EN LOS AÑOS INTERMEDIOS DE LA NIÑEZ.

EDUCACION FISICA INFANTIL

CARACTERISTICAS DE LA EVOLUCION INTEGRAL DEL NIÑO. SU CARACTERIZACION POR EDADES.

La educación física infantil se propone contribuir a la formación integral del niño, valiéndose de las actividades físicas, procurando el máximo desarrollo de sus posibilidades. Por ello, de la realización de un programa de educación física infantil ajustada a las necesidades de la niñez, pueden esperarse resultados positivos que afecten a la totalidad de la personalidad, así como el temple del espíritu del grupo escolar (1). Dichos resultados pueden referirse a todos los dominios importantes de la vida en sus aspectos físicos, psíquicos y sociales.

La psicología infantil ofrece a los estudiosos, a los educadores, a los padres una vasta acumulación de descubrimientos y teorías científicas. Pero para comprender y orientar al niño en su crecimiento es menester integrar estos estudios en una visión más amplia de la vida. Hay necesidad de contemplar la niñez a la luz de una filosofía del crecimiento que abarque más de lo que puede obtenerse observando al niño en su desarrollo.

Ahora bien, para el logro de las verdaderas finalidades de la educación física infantil el maestro deberá tener conocimientos y comprensión de los modos de crecimiento y desarrollo propios de la infancia. Conociendo las características de la evolución del niño, el maestro puede favorecerlo facilitándole el pasaje de un nivel a otro, contribuyendo con su labor en la esfera de las actividades físicas al desarrollo integral en el proceso educativo.

Es de la mayor importancia que los maestros puedan apreciar el desarrollo del niño en su cabal perspectiva (2). Una visión evolutiva de los problemas cotidianos de la conducta infantil les acuerda sentido y dignidad a estos problemas y disminuye las tensiones que producen. Para seguir la vida infantil con simpatía, sentido del humor y de la proporción es menester entender el proceso de desarrollo. De esta suerte las limitaciones, las luchas, la inmadurez de la niñez cobran sentido, pues alcanzan por la comprensión una

(1) La palabra personalidad debe interpretarse en el sentido de ser total psicofísico, tal como se manifiesta en el conjunto de su comportamiento.

(2) El término desarrollo expresa el efecto combinado de los cambios de tamaño, complejidad, composición así como las modificaciones que se operan en el proceso de maduración y del aprendizaje.

significación distinta. Las exigencias y presiones del proceso educativo se ajustarán a las necesidades cambiantes durante el crecimiento. Será posible así desarrollar la enseñanza y estimular el aprendizaje mediante una actitud basada en la comprensión afectuosa.

Este proceso de crecimiento y desarrollo implica una serie de transformaciones fisiológicas, psicológicas y socioculturales. Sigue una dirección, una progresión temporal y sistemática, por lo que han podido delimitarse etapas o estadios característicos. Como lo destaca Hurlock el desarrollo incluye la serie progresiva de cambios de un tipo coherente y ordenado hacia el objetivo de la madurez. Así se da en etapas de desarrollo, en distintos gradientes de crecimiento la expresión total de la personalidad. (3) Los cambios físicos y orgánicos son tan graduales que a menudo escapan a la observación. A pesar de ello, Gesell expresa: "los colores de un espectro de desarrollo se disuelven insensiblemente unos en otros, pero para que la fisonomía de cada edad sea viva y útil, tenemos que mojar nuestro pincel en colores bien definidos".

Una característica destacada que puede observarse en el desarrollo de un niño es que a medida que en el proceso de crecimiento emergen sus aptitudes siente un impulso vigoroso para usarlas. Así desde la primera infancia en adelante el niño se ejercitará espontáneamente, practicará, se impondrá tareas, se adiestrará en todos los aspectos de su desarrollo. Esta conducta responde al principio de la motivación innata, según el cual una característica integral de la evolución de una capacidad o poder es la tendencia a utilizar esta capacidad o poder. En este sentido dice Arthur J. Jersild, en su libro "Psicología del niño" que la maquinaria del desarrollo está equipada con un arranque automático".

Dice Gesell que el niño es un sistema de acción en crecimiento. Así como el cuerpo crece, la conducta evoluciona. Adquiere su pensamiento del mismo modo que adquiere su cuerpo: a través del proceso de desarrollo. Destaca este estudioso que los padres y maestros que suponen que el niño es tan plástico que puede ser moldeado mediante tenaces presiones externas, no han captado la verdadera naturaleza del niño. Este puede compararse con una planta, que toma forma y crece, desde adentro, mediante las fuerzas del crecimiento, estimulada o inhibida por factores externos. No cabe comparar al niño con una arcilla, moldeable desde afuera, que no crece. Todo niño es único, pero todo niño es también miembro de la especie humana.

Para captar la evolución del niño hay que ir más allá de la descripción de sectores aislados de este proceso. El niño normal es una unidad; constituye una totalidad dentro de la cual adquieren sentido y valor las expresiones de la conducta.

Cuando Gesell y Amatruda en sus estudios sobre el niño distinguen cuatro campos de comportamiento no significa que cada uno de ellos se desarrolle de modo independiente. Por el contrario existen muy estrechas interrelaciones y la maduración en uno de los sectores supone nuevas posibilidades de los otros, por lo cual, toda limitación en uno repercutirá indudablemente sobre el conjunto. Henry Wallon, por su parte, ha destacado la unidad dinámica de la evolución, manifestando que el niño tiende a la realización del adulto como ejemplar de la especie.

La psicogénesis de la infancia muestra, de etapa en etapa, a través de la complejidad de los factores y de las funciones, a través de la diversidad y la oposición de crisis que la caracterizan, una suerte de unidad solidaria tanto en el seno de cada una de ellas, como entre ellas. Todos los estudiosos insisten en que considerar al niño fragmentariamente es antinatural. En la sucesión de edades es un solo y mismo ser.

La división de la vida humana en períodos o etapas, es sin duda, una exigencia del espíritu que intenta describir, comprender, explicar. Las divisiones en etapas se han hecho posibles mediante el estudio y la observación de grandes grupos de niños, en el curso de muchos años.

Los rasgos de madurez con los cuales caracterizamos cada etapa no deben estimarse como normas rígidas ni como patrones. Cada niño posee un modo de crecimiento individual que le es peculiar. Debe recordarse que no hay demarcaciones precisas y fijas entre una etapa y la otra.

EL NIÑO PREESCOLAR: TRES A CINCO AÑOS

RASGOS QUE LO CARACTERIZAN LA SIGNIFICACION DEL JUEGO A ESTA EDAD

De tres a cinco años el niño vive profundamente ligado a su medio familiar. Por

(3) Gesell define los gradientes de crecimiento como una serie de etapas o de grados de madurez, de acuerdo a los cuales el niño progresa hacia un nivel de conducta más avanzado.

ello, como su vida todavía está centrada en su familia, el jardín de infantes debe estar diseñado de acuerdo a un molde familiar, en el que las maestras llenan un papel complicado que incluye muchas funciones casi maternales.

La escuela preescolar debe proveer un medio propicio para el crecimiento. Los primeros y más importantes elementos para llenar estas funciones son espacio y tiempo, el libre espacio y el libre tiempo para moverse con libertad; el espacio y el tiempo articulados para darle al pequeño un esquema estable y al mismo tiempo variado.

Como dice Erikson los años preescolares son una edad de rápidas fluctuaciones, en la que el niño puede ser excesivamente dependiente o ansioso de independencia, en un momento sorprendentemente maduro y en el próximo infantil; a veces masculino y otras femenino, en ocasiones constructivo y simpáticamente cariñoso y luego subitamente antisocial y destructivo.

Hacia los tres años, nos dice Henry Wallon, debuta el estadio del personalismo que tiene períodos de aspecto a menudo inversos, pero que tienen todos por objeto la independencia y el enriquecimiento del yo. Una actitud de rechazo deviene habitual, como si la única preocupación del niño fuera salvar la autonomía de su persona. La conciencia que toma de sí mismo se ve en el empleo más apropiado que hace de los pronombres. El "yo" y el "mí" toman desde ahora un sentido más definido.

A este período de defensa y reivindicación sucede otro en que el "yo" tiende a hacerse valioso y a requerir sufragios. Es el que Homburger ha denominado período de gracia. El niño quiere ser seductor a los ojos del otro y para su propia satisfacción. Es una edad de narcisismo. Gesell ha destacado el conformismo de los tres años, la fantasía de los cuatro y la edad de oro de los cinco.

Antes de entrar a seguir esta descripción con mayor detalle, recordaremos que en todas las edades encontramos las mismas necesidades fundamentales, de seguridad, de ternura, de actividad.

Siguiendo a Gesell destaquemos que los tres años significan una especie de culminación en el proceso de desarrollo infantil. Está más seguro de sí mismo tanto desde el punto de vista del vigor motriz como de la aclimatación a las necesidades del ambiente. Todo esto le permite hacer una buena adaptación al jardín de infantes. Puede lavar y secar sus manos, come por sí mismo, con cuchara, derramando muy poco del contenido. Pide para ir al baño, muestra interés en la rutina doméstica; es un buen compañero y le gusta agradar. Presta atención a las palabras y las usa como instrumento. Demuestra comprensión de las exigencias de la sociedad, procurando conservarse dentro de los límites adecuados. Este positivo interés en adaptarse representa una ganancia evolutiva y es un síntoma de madurez psicológica.

Algunas de estas responsabilidades sociales del niño de tres años están basadas en su mayor madurez psicomotriz. El niño está más seguro sobre sus pies y se siente más ágil; ha dominado lo esencial de la marcha, carrera, escabullida, parar y volverse, puede rodear obstáculos, removerlos de su camino. La actividad motora en este período tiene una importancia extraordinaria.

El niño de tres años puede esperar su turno, puede cooperar en el juego con otros niños. La independencia y la sociabilidad están bien equilibradas, en consecuencia parecen encajar más cómodamente en la cultura. Pero, nos sigue diciendo Gesell, sin duda la naturaleza se preocupa que ese conformismo no se exceda, y así el niño de cuatro años muestra a su debido tiempo una fuerte tendencia a salir de los límites. Lo acusa en su humor, su imaginación, sus dramatizaciones.

Es categórico y expansivo. Hierve de actividad motriz: corre, salta, brinca, trepa, cubriendo mayores extensiones. Sube y baja corriendo las escaleras, maneja su triciclo a máxima velocidad, goza de las actividades que requieren equilibrio.

Pero nuevamente la naturaleza fija normas y limita los excesos, y así el niño de cinco años es más pragmático que romántico. Construye sus definiciones en función del uso de la cosa definida. Un caballo es para montar, un tenedor es para comer, y hasta una mamá puede ser para hacer las comidas. Va adquiriendo un progresivo dominio de sus emociones. Su economía de movimientos es notable, por contraste con la expansividad de los cuatro. Posee equilibrio y control, trepa con seguridad de un objeto a otro. Aparece más contenido y menos activo, porque puede mantener una posición por períodos más largos. El funcionamiento de ojos y manos parece tan completo como el de un adulto, aunque en realidad debe desarrollar las estructuras más finas. El lenguaje se enriquece y adquiere propiedad.

Cuando se pregunta a un niño de cinco años: qué es lo que más te gusta hacer? su respuesta más probable la da una sola palabra: "jugar". La actividad motriz gruesa goza de su preferencia. Maneja su triciclo con velocidad, destreza y mayor libertad. Se columpia, trepa, brinca, salta desde una altura; quizás se dedique a trepar árboles o a saltar a la cuerda. Hay mayor facilidad y dominio de la actividad corporal general. Comienza a usar las manos, más que los brazos para atrapar una pelota pequeña.

Las percepciones adquieren una mayor gravitación; ya son operaciones mentales.

Están íntimamente ligadas a la organización del espacio visual con sus tres dimensiones: alto, ancho y profundidad.

En relación al concepto de tiempo diremos que a pesar del rápido desarrollo de ideas acerca del pasado, presente y futuro, de los intervalos cortos y largos, aún al final del período preescolar no existe todavía un esquema general y consistente del tiempo, sino un remiendo incoordinado que de ninguna manera restringe el movimiento del pensamiento infantil.

Con respecto al espacio, el niño preescolar hace mucho que ha elaborado un espacio de acción y se mueve con facilidad entre las locaciones familiares. Frente a un terreno nuevo, explorará rápidamente sus posibilidades para el movimiento y pronto lo hace suyo. Además comienza a orientarse a sí mismo en términos de espacio corporal. Su espacio de locomoción ha sido atravesado por un número de relaciones espaciales dependientes de su propio cuerpo y de su percepción del mismo y de esta manera conoce: de arriba a abajo, a los costados, en sus proximidades, conoce cerca y distante, distingue frente y detrás de sí. En los años preescolares tardíos comienza a existir una coordinación general de regiones espaciales familiares. Su pensamiento es básicamente mágico-asociativo, rigiendo la identidad de semejanzas, de contactos témporo-espaciales.

Hacia la edad de cinco años los niños comienzan a tener conciencia de las diferencias de personalidad relacionadas con el sexo. En grupos de niños de cinco años de edad se pueden ver varones persiguiendo intereses masculinos en compañía predominantemente masculina y niñas agrupándose en actividades femeninas. En investigaciones realizadas por René Zazzo se ha podido poner en evidencia que desde los cuatro y cinco años aparece la característica más bien femenina de la sociabilidad afectiva y la característica más bien masculina de actividad técnica ejercitándose sobre las cosas y los símbolos de las cosas. En esa diferenciación tan precoz, ¿qué parte corresponde a los ideales propuestos por la sociedad y especialmente los modelos paternales? La comprensión de esta evolución sería incompleta e ineficaz si no tuvieran en cuenta las diferencias sexuales y los papeles sociales que la sociedad impone y propone al niño desde la más tierna infancia. La evolución biológica del niño carece de sentido fuera de un ambiente social y de los cuadros precisos de una civilización.

Probablemente la primera forma de juego de la infancia podría ser llamada "juego del placer de los sentidos", gozar las experiencias de los movimientos, presiones, gustos, sonidos.

Los estudiosos destacan que los adultos tienden a concebir el juego como un recreo, una manera de relajación de los asuntos serios del trabajo. Por el contrario el juego del niño preescolar es un asunto serio, es su trabajo, sus medios para descubrir cómo es él mismo, su mundo y qué es lo que puede hacer con el otro.

El niño tiene dos maneras de conocer el mundo: Puede interactuar con éste o puede actuarlo, en otras palabras, serlo. El juego dramático da oportunidad al niño de probar concretamente, por medio de la identificación, qué es lo que siente al estar en los papeles de otra gente y de otras cosas. El juego dramático no sólo sirve como un modo de aprender acerca de la sociedad de la que el niño forma parte. En el juego su sentimiento de participación e identificación le proporciona una sensación de poder, de consumación, de realización que todavía no se encuentra en el esquema práctico de las cosas.

Si bien en todo el juego de los niños pequeños podemos ver la tendencia a un juego variado impulsivo, ya el niño de cinco años es capaz, en general, de iniciar una cadena de actividades, siendo cada una de ellas un preludio necesario para la siguiente.

El pensamiento sincrético(4) y mágico-asociativo hace que confunda la fantasía con lo real. Pero la creciente insistencia del niño preescolar en el realismo de sus juegos y de sus juguetes, señala el hecho que se está haciendo agudamente consciente de la diferencia entre el pretender y la realidad. Para el niño preescolar el juego no es una representación, no es hacer creer, todo lo contrario, es vivir los papeles que asume. El juego es un puente entre la realidad y la fantasía y tiene una notable importancia para el desarrollo integral. En este aspecto el juego expresa su intento de superar los obstáculos que le presenta la realidad, así como una realización de sus deseos. El niño descarga sus emociones en el juego, da escape a su agresividad, a su temor, a su ansiedad y en sus actos de fingimiento descarga su necesidad de protección, seguridad y dominio. Un rasgo típico de estas actividades lúdicas es la ausencia total de reglas; son susceptibles de cambiar tan rápidamente.

(4) El pensamiento sincrético. En el niño a diferencia del adulto, subsiste una especie de disconformidad entre las diferentes imágenes de una misma realidad. Son a la vez más múltiples y más estáticas. La identificación se efectúa por islotes, sin aptitud para transmutarlas unas en otras y reducirlas entre sí. Su imagen de las cosas no es analítica y conceptual; es global y personal. Se ha dado a este conjunto de rasgos el nombre de sincretismo. El sincretismo se opone simultáneamente al análisis y a la síntesis, que son dos operaciones complementarias.

pidamente como las imágenes de un sueño y pueden implicar elementos tan incoherentes como los oníricos.

Las reglas que aparecen gradualmente en el juego del niño reflejan sus primeros intentos de organización en los ámbitos emocionales, mentales y sociales. Sea cual fuere la motivación, el juego constituye un serio esfuerzo del niño por adaptarse a la realidad.

LOS AÑOS INTERMEDIOS DE LA NIÑEZ. SEIS A DOCE AÑOS.

El período entre los seis y los doce años, aproximadamente, los definimos como los años intermedios de la niñez. Su punto de comienzo está habitualmente marcado normalmente por la entrada al primer grado y físicamente por la pérdida del primer diente de leche. El punto final está señalado por un número de hechos, el más conspicuo de los cuales puede ser el hecho fisiológico del brote de crecimiento prepupal, el principio del fin de la niñez propia.

El niño escolar es una criatura bastante diferente de lo que ha sido como preescolar y de lo que será como adolescente. Tanto uno como otro ambiciona crecer, y cada uno a su manera, llegar a ser como los adultos que lo rodean. El niño preescolar se centraba alrededor de las relaciones familiares, en sus juegos experimentaba los papeles y las actividades de los mayores que representaban para él todas las virtudes, libertad y poder.

Pero el niño de edad escolar, aunque viva dentro de la sociedad en general, parece elegir su camino a través de ella, preocupado por los intereses de la niñez. Es por ello que los años intermedios son quizá la edad menos conocida por los adultos. Durante estos años escolares los niños vuelven sus espaldas a los adultos y los excluyen activamente del mundo de la niñez.

Más allá de la vida centrada en la familia, basada en el hogar de los tempranos años los niños se unen en una sociedad separada, basada en la vecindad y en la escuela, formando grupos de pares a lo largo de las líneas de edad y sexo. Así pues en esta época los valores de sus propios pares se hacen considerablemente más importante que cualquier cosa que los padres puedan decir. Así pasan el mayor tiempo posible en la sociedad de sus pares "contemporáneos", donde aprende de primera mano acerca de las estructuras sociales formales, ya sean democráticas o autoritarias, sobre un líder y un seguidor, sobre justicia e injusticia, sobre lealtad, héroes e ideales y sobre innumerables tópicos menos elevados. Es por ello que una de las características más llamativas de esta edad, en nuestra sociedad, es que forman una subcultura especial, separada por tradiciones, juegos, valores, lealtades, reglas y miembros propios. Es innecesario decir que el niño no vive exclusivamente de su cultura de la niñez. En el hogar y en la escuela asimila la cultura adulta. Sin embargo el niño debe practicar una cierta dualidad y aún duplicidad y se comportará de maneras bastante diferentes de acuerdo a la compañía de sus pares o a la de los adultos.

Como lo ha sugerido Bárbara Biber el niño preescolar se convierte en un miembro de la raza humana mientras que el niño escolar se convierte en un miembro de su sociedad.

La escuela es una unidad social notablemente más amplia que la casa del niño, pero es menos completa y en gran medida menos decisiva en cuanto a la organización de la personalidad del niño. Es, a pesar de lo dicho, un factor vital en la amplitud de la trama de sus relaciones interpersonales. La relación maestra-niño experimenta modificaciones naturales en su evolución a medida que el niño recorre la serie de grados elementales.

En estos años el sincretismo de la persona y el de la inteligencia se irán resolviendo haciendo lugar a las diferenciaciones necesarias. Es sin duda la razón por la que en todos los países es la edad de la escuela. Las relaciones exigidas por la camaradería y por la disciplina son más variables que en la familia y debe cambiar según el medio y la circunstancia. Ajustando su conducta a circunstancias particulares, lejos de dispersarse, tomará conciencia de sus virtualidades.

Una evolución semejante se opera en el dominio de la percepción y del conocimiento. En esta etapa el niño deja lentamente, en los primeros años de la escuela primaria su pensamiento sincrético y mágico-asociativo, para irse incorporando al mundo objetivo. El niño hasta los siete años piensa objetivamente, pero no todavía lógicamente-operativamente. Pensar objetivamente se llama a experimentar, interiormente, con ayuda de representaciones. Alrededor del séptimo año se produce un cambio decisivo en el pensamiento infantil. El niño es capaz entonces de operaciones lógicas-concretas. Su pensamiento lógico se desarrolla y domina el lenguaje de los símbolos.

Está bien ubicado en el tiempo y en el espacio, hace planes para el futuro, la mayoría de las veces con ambiciones que sobrepasan sus reales posibilidades. En el orden afectivo, las emociones alcanzan formas más evolucionadas y diferenciadas. Hay un equilibrio emocional adquirido a través de su seguridad en el mundo de la realidad.

A los doce años, con excepciones y variaciones, ha desarrollado un aire de entera seguridad. Es controlado y competente, se burla de todas las cosas que considera infantiles y es fieramente independiente. Las niñas evolucionan más rápidamente que los varones durante este período.

Veremos ahora esta etapa, como lo hicimos con los años preescolares, con mayor detalle.

A LOS SEIS AÑOS: el niño está resolviendo nuevos problemas de desarrollo. Se encuentra en una fase bipolar tratando simultáneamente de hallarse a sí mismo y de descubrir su nuevo ambiente. La elección y reconciliación entre ambos polos crea tensiones y vacilaciones. Tal es la clave para interpretar algunas de las dificultades e inestabilidades que se presentan en el umbral de la educación formal.

El niño de seis años ya anuncia con sus comportamientos más evolucionados la actividad mental que más tarde, mucho más tarde, caracterizará la inteligencia del adulto. La mayoría de los psicólogos y especialmente los autores de lengua francesa, han definido esta edad por una declinación notable del sincretismo. Wallon ha analizado largamente cómo emerge el pensamiento. Piaget ha demostrado que, a partir de esa edad, se constituyen una invariabilidad de nociones mediante las cuales la movilidad confusa de la experiencia sensible es dominada e integrada por la movilidad de la inteligencia lógica.

Esta apertura de la infancia hacia nuevos horizontes se manifiesta también en el plano de las relaciones sociales. El niño se encuentra en condiciones de ingresar a la escuela de los grandes. Hasta entonces la familia era la única estructura social que le era verdaderamente natural, estructura en la que tenía un lugar único y en cierta medida inmutable. Al entrar en la escuela tendrá que ubicarse entre sus contemporáneos, entre sus semejantes. La estructura casi biológica de la familia es sustituida por una estructura convencional en que las relaciones, aunque impregnadas de afecto, son infinitamente más cambiantes.

La escuela como ambiente nuevo y como institución de enseñanza es a la vez efecto y causa. Como ya dijéramos, en la mayoría de los países la escuela primaria comienza alrededor de los seis años porque la maduración psicobiológica del niño lo torna apto para ciertas disciplinas sociales e intelectuales. Pero la edad de los seis años no se define únicamente en términos de inteligencia. El hecho de haber fijado excesivamente la atención en los problemas del sincretismo ocultó a muchos psicólogos la existencia de una crisis profunda en la personalidad.

Gesell ha descrito esta crisis de los seis años que sobreviene después de un período de facilidad, de progresos graduales, que se pueden situar en los años preescolares. Cerca de los seis años el niño se vuelve impulsivo, excitable, sensibilizado en sus actitudes corporales y en sus relaciones con el ambiente. Es activo pero sin orden, emprendedor pero sin acabar nada.

Es agresivo, dogmático, autoritario. Paradójicamente afirma su personalidad y se complace en comportarse como un bebé. Esto se comprende pues cabe insistir en el hecho que la infancia nunca es una progresión suave, uniforme, regular. Está constituida por una serie de conflictos, de contradicciones, de resurgimientos arcaicos aún en medio de los progresos más auténticos.

En este momento del crecimiento la superioridad del niño sobre la niña ya es importante en lo que respecta a la capacidad vital y a la fuerza muscular. Otra característica diferencial es la tonicidad neuromuscular y la movilidad mucho mayor en el varón que en la mujer. Estos factores fisiológicos combinados con los factores sociales dan los comportamientos típicos de niños y niñas.

Como expresáramos, es una edad muy activa; el niño está en actividad casi constante sea de pie, sea sentado. Hay mucho juego tumultuoso y peleador. Dentro de su casa su pelota puede convertirse en una amenaza cuando la hace saltar, la tira y trata de volver a agarrarla. Le interesan las pruebas de trapeación, le gusta trepar por la soga y balancearse de ella; el columpio es uno de sus favoritos en sus juegos. A esta edad el niño es arriesgado en gran parte de su conducta motriz. Así trata de saltar lo más alto posible, sin importarle caer y rodar por el suelo. Interviene en juegos activos, cantando o saltando al compás de la música. A menudo se lo encuentra luchando, revolcándose, peleando con otros niños.

Es el centro de su propio universo, quiere y necesita ser el primero, el más querido, quiere ser elogiado, quiere ganar. Ambos sexos gustan de los mismos juegos con carreras, como las manchas y las escondidas. GUSTAN de patinar sobre ruedas, hamacarse, nadar y hacer ejercicios sobre la barra fija. Se entrega a los juegos de pelota el varón, en tanto la niña se divierte saltando a la cuerda.

Los niños de seis años pueden jugar juntos, pero los modos de asociación son muy libres y el grupo de juego, pequeño. Tienen poco sentido de equipo, en parte porque tienen un fuerte sentido de individualidad, y en parte, porque las habilidades que son necesarias para una real colaboración no se han desarrollado todavía.

HACIA LOS SIETE AÑOS: el niño se maneja mejor. Muestra menos inestabilidad y una mayor capacidad para absorber y organizar sus nuevas experiencias culturales. Se encuentra fundamentalmente en una etapa de absorción y asimilación en la cual desarrolla un equilibrio activo entre sus inclinaciones interiores y las exigencias externas.

Es decididamente más unipolar, más capaz de enfrentar los hechos estableciendo relaciones más firmes con sus compañeros y maestros. Repite incansablemente una actividad hasta dominarla; puede tener períodos en que sólo se dedica a un tipo de actividad, para luego abandonarla repentinamente por otra. La mayoría de los niños, en este momento de su desarrollo, se avergüenzan de sus errores y de sus temores. Día a día aumenta su estatura mental. A los siete años se produce una especie de aquietamiento. Atraviesa prolongados períodos de calma y de concentración, durante los cuales elabora interiormente sus impresiones, abstraído del mundo exterior. En términos de desarrollo es completamente natural que a los siete años el niño sea dócil en ocasiones e imperioso en otras.

LOS OCHO AÑOS vuelven a ser una edad expansiva, más en un nivel superior de madurez. Tres rasgos caracterizan la dinámica de su conducta: velocidad, expansividad, valoratividad.

El niño ha construido un cuerpo más firme de experiencia y es capaz tanto de dar como de recibir; por ello el balanceo de entradas y salidas revela nuevos equilibrios. Muestra mayor iniciativa y espontaneidad al hacer frente a su ambiente, puede fraternizar con sus iguales.

Incluso en su aspecto físico comienza a parecer más maduro. Su ritmo psicomotor se ha apresurado. Los movimientos corporales del niño de ocho años tienen fluidez y a menudo gracia y equilibrio. Camina con libertad, tiene conciencia de su propia postura y recuerda, en ocasiones, que debe sentarse erguido. Está en continua actividad, hace pruebas de acrobacia; corre, salta, lucha, persigue a otro niño. Valor y atrevimiento son sus características. Trepando árboles, haciendo equilibrio sobre cuanto accidente se lo permita, aumenta y prueba sus fuerzas. Muestra una mayor disposición para el aprendizaje de nuevas técnicas. Hay un incremento de velocidad y fluidez en las operaciones motrices finas. Aunque es un activo hacedor de cosas comienza a ser también un buen observador. Puede tomar parte en una actividad y al mismo tiempo observar el desempeño de otros niños. La acción es la nota dominante de sus juegos. Posee un nuevo sentido de la totalidad, un sentido del juego mutuo, de la relación activa y del uso práctico.

A los ocho años alcanzamos un nivel de madurez en el cual los dos sexos comienzan a separarse. Se encuentran en el comienzo de la actividad colectiva bien coordinada y sostenida. Varones y mujeres participan como iguales en las actividades escolares y recreativas. Comparten numerosos intereses, pero también adquieren una vívida conciencia de las distinciones que los separan. Aproximadamente entre el séptimo y el octavo año hay lugar a un importante cambio en el desarrollo afectivo. El preludio para ello la constituye el sentimiento de comunidad cada vez más manifiesto.

El interés por las reglas del juego, ideadas y seguidas colectivamente, crece y visiblemente fomenta en gran medida el sentimiento de justicia y de "fair play". Para los niños en esta edad el mayor delito consiste en la infracción de las leyes de la comunidad infantil. Como nos dice el psicólogo Katz transcribiendo expresiones de los chicos, "engañar a un compañero es feo" y quebranta las relaciones de confianza. "Frente a los adultos se está obligado a mentir un poco". La vida en la comunidad infantil desarrolla la independencia del juicio moral y el sentimiento de obligaciones recíprocas. La conducta moral más libre e independiente de influjos momentáneos que antes, y la vida afectiva en general, alcanzan un cierto equilibrio. Por primera vez resulta el niño capaz de actos voluntarios propiamente dichos. Los actos voluntarios presuponen un conflicto entre una tendencia altamente valorada desde el punto de vista moral, pero momentáneamente debilitada y otra tendencia menos valorada, pero más activamente eficaz. La conducta voluntaria consiste en reforzar la tendencia más valorada y colocarla así, de nuevo, en su primitivo lugar jerárquico.

NUEVE Y DIEZ AÑOS la automotivación es la característica cardinal de los niños de esta edad. Es la clave para comprenderlos en su progreso hacia la madurez. Aunque estables en el centro, poseen un creciente margen que no es fijo ni estable. Se gestan nuevos modos emocionales. Poseen un agudo interés emocional e intelectual por los castigos, privilegios, reglas y procedimientos, particularmente en su vida escolar y en el club, así como en toda actividad grupal. Aprecian la justicia y la disciplina tanto según normas individuales como según normas colectivas.

Su gran actividad motora se equilibra con el deseo de aprender, pues es éste un período de importante desarrollo intelectual. Dominan el lenguaje simbólico. Admiran la técnica y la ciencia. Les atrae el afán de exploración y de aventura en todos los campos de su acción.

En la escuela muestran un mayor sentido de la competencia como miembros de un grupo que

como individuos. Tienen un mayor interés por el proceso y por la actividad. Son más capaces de analizar sus movimientos, tanto antes como durante la acción. Son más persistentes en el ejercicio de sus habilidades; un interés y una perseverancia basados en la mayor madurez de su sistema neuromotor. La expansividad de los ocho años está muy influida por las contingencias y los accidentes ambientales inmediatos. La extensividad propia de esta edad, en cambio, proviene del interior, es automotivada.

Los mejores rasgos propios de esta etapa de desarrollo son auténticos indicadores de verdaderas tendencias de crecimiento. Estos rasgos son su realismo, su racionalidad, su automotivación. Trabajando en buen estado de equilibrio, estos rasgos hacen de él en esta propia a este período, un individuo seguro equitativo, responsable. Está en el proceso de integrar su largo pasado no en forma final, más sí en forma intermedia. El niño tiende a la adolescencia.

Trabajan y juegan mucho; son más hábiles en su comportamiento motor y gozan ostentando sus habilidades; demuestran gran interés por juegos de competencia. Los varones son rápidos para adoptar una postura activa de lucha y se pelean y se golpean mutuamente. A menudo "liberan presión" acometiendo salvajemente contra algo. Ojos y manos están ahora bien diferenciados. Aumenta la resistencia y la fatigabilidad es menor. Se acrecienta considerablemente la velocidad y la fuerza y se perfecciona la coordinación. El acrecentamiento de la velocidad continúa en forma sostenida y a los doce años es sólo un diez por ciento menos que en el adulto. La fuerza crece con la edad rápidamente por el paralelo desarrollo del tejido muscular. La coordinación se perfecciona en los grandes y pequeños movimientos.

ONCE Y DOCE AÑOS hacia esta edad las diferencias entre niñas y varones son pronunciadas. La psicología de la niña se distingue significativamente de la del varón de la misma edad, con educación y experiencias equivalentes. La niña es más reposada, tiene mayor discernimiento social y se interesa más en los problemas relativos al matrimonio y a la familia. Ambos sexos se desdénan cordialmente.

Su regulación del tiempo se halla sometida a buen dominio. Las habilidades individuales se destacan en saliente relieve a esta edad. Pero el virtuosismo es completamente extraño a la naturaleza y conducta de la mayoría de los niños en edad escolar y sólo puede obtenerse por el sacrificio de oportunidades para el desarrollo de otros aspectos importantes de la personalidad.

En este período del crecimiento los varones están más interesados en acciones con un objetivo preciso tales como saltar un obstáculo, acertar en un blanco, etc., pues les apasiona el problema del rendimiento, de su rendimiento y el cultivo de la fuerza muscular. Las niñas en cambio, están más absorbidas por la forma y el estilo en el movimiento, les interesa la belleza plástica que puede conmover su sensibilidad.

Se están liberando, aún más, de la tutela materna y de las trabas domésticas. Con creciente indiferencia hacia sus mayores, cuando están lejos de ellos, viven una cultura de su propia elección. Hacia los once y doce años esta indiferencia alcanza nuevas cimas. Varones y mujeres se muestran por igual sorprendentemente independientes. La confianza en sí mismos ha aumentado y al mismo tiempo se han intensificado sus sentimientos colectivos. La identificación con el grupo juvenil fomenta el complejo proceso de alejamiento del grupo doméstico familiar. Simultáneamente se amplía, como ya lo dijéramos, la divergencia entre los dos sexos. A esta edad, las niñas, algo antes que los varones, entran en el período prepuberal, anunciado por cambios en las proporciones corporales, en el metabolismo y en las secreciones endócrinas.

EL JUEGO EN LOS AÑOS INTERMEDIOS DE LA NIÑEZ

El problema del juego es el problema del niño, la expresión de su vitalidad. El psicólogo francés Jean Chateau se pregunta: ¿qué es un niño? y nos dice con ternura y belleza: el niño es una fuerza que progresa, un movimiento hacia adelante, mejor dicho, un ímpetu.

La infancia se define como un movimiento hacia adelante, como una partida hacia múltiples horizontes, como una plenitud de proyectos, como una audacia. La infancia es la edad de la esperanza y de los sueños. El niño es el ser, y el único ser, que vive más allá de sí mismo. Chateau destaca, como rasgo esencial y definitorio de la infancia, que el acto por excelencia del retoño del hombre es el juego.

El juego del niño es una ocupación seria. Gran parte del trabajo de la infancia se hace por medio del juego. Esta es una actividad que realiza el niño porque la necesita, porque es satisfactoria y remuneradora en sí misma. No la emprende con el fin de un beneficio ulterior ni para obtener el elogio o la aprobación.

El juego es uno de los medios más importantes con el cual el niño ejercita su impulso avasallante. Cuando un niño puede jugar libremente, puede ejercitar sus aptitudes crecientes, espontáneamente, a su modo y en el grado de complicación y dificultad elegido por él mismo, poner a prueba sus facultades en el desarrollo y arriesgarse en nuevas experiencias y aventuras. El juego es un medio con el cual pasa de

lo conocido a lo no probado y desconocido. Como tal, tiene una importancia muy grande en el progreso del desarrollo y en la economía de la vida diaria.

Un elemento importante del juego es la repetición. Esta da al niño la oportunidad de consolidar las habilidades que exige el juego, y a medida que se va haciendo más experto va adquiriendo facilidad para improvisar, para intentar pequeñas sutilezas y para crear innovaciones propias. Un resultado de esto es que, aún cuando los niños en sus juegos algunas veces parecen hacer los mismo una y otra vez, la repetición está lejos de ser estática. Una vez aprendido más a fondo, los diversos elementos del juego se convierten en medios para otras actividades. Mediante el juego los niños pueden esforzarse por alcanzar fines serios sin tener que enfrentar plenamente la prueba de la realidad. Puede acercarse a ellos poco a poco, puede arriesgarse sin exponerse a todas las consecuencias de un acto ni asumir toda la responsabilidad. En gran parte del juego de los niños no influyen únicamente sus intereses espontáneos pues el ambiente en que adquieren esos intereses está controlado en alto grado por los adultos.

Ahora bien, el juego de los niños mayores se caracteriza, como observa Piaget, por que contiene un sistema en extremo complejo de reglas, es decir, un código legal, una jurisprudencia propia. A diferencia de lo que vimos con los más pequeños, el juego del niño mayor parece ser un adiestramiento en la canalización de las emociones mediante un sistema de leyes.

Piaget en su investigación en los conceptos infantiles sobre reglas y moral encontró cambios definidos con la edad en la manera que las reglas son concebidas. Al comienzo de los años escolares las reglas de los juegos son tal cual son dadas: eternas, inmutables, e inherentes al juego mismo. Más tarde se permiten cambios menores en las reglas siempre que estén de acuerdo y aparece lo que los adultos llaman reglas de fundamento. Al final de los años escolares los niños captan el hecho de que se llega a las reglas por un consenso o que meramente sirven para definir la conducta y el propósito del juego de una manera ordenada. Durante los años intermedios los niños se ocupan, cada vez más, de juegos de competición. En los grupos de varones, comparados con los de las niñas, existe más énfasis en la emulación, en ser capaz de hacer lo que el más valeroso puede hacer en la competencia, en las habilidades físicas y en el coraje. Un desafío directo en los adultos es más común en las pandillas de varones que en los grupos de niñas. Ciertamente las niñas permanecen en mucha más intimidad con sus padres durante esta época.

VALOR DEL "DEPORTE REDUCIDO"

En relación al valor del "deporte reducido" y sus posibilidades como instrumento educativo, haremos nuestras las palabras que en un ensayo sobre doctrina del deporte publicara el "Alto Comité de Deportes" de Francia, en fecha relativamente próxima.

Así se expresa: "Practicado en las condiciones debidas, es decir, teniendo en cuenta las necesidades fisiológicas, el deporte contribuye al desarrollo armonioso del niño y favorece la interacción de las funciones esenciales del organismo, asegurando al mismo tiempo su adaptación al esfuerzo. Permite también, porque es ante todo juego y lucha, la adquisición de destrezas psicomotoras y psíquicas de primer orden. Despierta la confianza en sí mismo, un cierto sentido de la amistad, goce de vivir y aporta al niño una compensación neutralizando o canalizando su tendencia natural a la inestabilidad, a la agresividad, si no a la violencia."

"El desarrollo intelectual de los niños es favorecido por la práctica de los deportes. Esto se demuestra claramente comparando los resultados obtenidos en las escuelas que consagran una parte razonable de sus horarios a las actividades físicas y deportivas, con los logrados en las escuelas que sólo dedican una parte pequeña del tiempo. Si bien no se modifica la capacidad intelectual de los niños, el mejor equilibrio que adquieren los hace más receptivos, más vivos, más despiertos y los acerca más al maestro. Cambia el clima de la clase y aumenta la eficacia pedagógica".

CAPITULO SEGUNDO:

PRINCIPIOS PEDAGOGICOS DE LA EDUCACION FISICA INFANTIL. SU FUNDAMENTACION.

PRINCIPIOS PEDAGOGICOS QUE FUNDAMENTAN LA EDUCACION FISICA INFANTIL

- Adecuación del contenido educativo a las etapas evolutivas del niño.
- Principio de actividad y vitalidad.
- Principio de naturalidad y espontaneidad.
- Principio de totalidad (globalidad).
- Principio de realismo o de experiencia práctica.
- Principio de creatividad (estimular y desarrollar la iniciativa).
- Principio de sentido rítmico.
- Principio de individualidad y de socialización.

" Las actividades físicas pueden convertir a todo el cuerpo en instrumento y medio de la enseñanza, pues el cuerpo sano dispuesto al esfuerzo y capaz es la mejor condición previa para el trabajo escolar, porque la salud es un ente total que arraiga profundamente en lo espiritual. "

Herman Nohl

Esta breve exposición sobre los principios que sustentan la pedagogía de la enseñanza de la educación física infantil tiene por finalidad ofrecer al maestro una mejor comprensión de su sentido y significación, ya que la clarificación conceptual puede ser una guía valiosa y eficaz en la labor que se dicta prácticamente.

Comencemos por destacar que estos principios no deben estimarse aisladamente o de una manera particular pues se complementan, se apoyan recíprocamente, constituyendo un todo orgánico. Podríamos así hablar de un principio de unidad que enlaza coherentemente a todos los principios. Tampoco debe considerárselos como un sistema o un cuerpo de doctrina cerrado sino que significan una conjunción de movimientos, en permanente devenir dinámico, dirigidos a mejorar y vitalizar la educación existente en nuestro tiempo.

Ahora bien, la educación física infantil debe dar respuesta a las necesidades profundas de los niños y para ello cuenta con recursos que le son propios: el movimiento y los agentes físicos. Basándose en estos principios pedagógicos, por medio de los recursos específicos, realiza su acción formativa. Estos principios si bien asumen características particulares en nuestra área, tienen su origen en aquéllos que fundamentan la acción general de la educación, pues la educación física es una parte de esa totalidad.

En relación a la necesidad de que el contenido educativo se adecúe a las etapas evolutivas del niño, recordaremos que el proceso de crecimiento y desarrollo está determinado por factores genéticos y ambientales, que tienen expresiones cuantitativas y cualitativas, implican cambios mecánicos y dinámicos y suponen en el niño en el curso del tiempo una serie de transformaciones fisiológicas, psicológicas y socioculturales.

Así como la edad de un niño avanza, no sólo progresa en peso y estatura, sino que sufren modificaciones sus proporciones corporales y la química del organismo. Pero ese desarrollo integral del niño está subordinado a las condiciones de un crecimiento físico normal.

Sabemos que los primeros intereses del niño son esencialmente sensomotores y que su aprendizaje se inicia a través de experiencias motoras. Desde que esa afición por la actividad se mantiene en él, transformándose en el curso de todas las fases de su desarrollo, una educación física infantil cuidadosa de respetar e inspirarse en la evolución natural de las facultades infantiles se valdrá de su necesidad de movimiento para favorecer su progreso integral.

La notable necesidad de movimiento, característica esencial de la infancia, debe ser satisfecha en primer término, pues estos impulsos y apetencias de movimientos emergen desde un nivel fisiológico, expresándose e integrándose en el proceso de maduración.

Así, pues, las formas de trabajo que se toman de las diversas actividades físicas y que constituyen el contenido educativo, deben seleccionarse en función del desarrollo biológico del niño, con adecuación a las etapas evolutivas que caracterizan a la infancia. Actividades ajustadas a las etapas de maduración de los niños deben atender a su desarrollo biopsíquico, al ambiente real de ese niño, y tener en cuenta las metas, los objetivos a que tienden los contenidos propuestos. Es por ello que cada etapa, cada edad reclama su plan de ejercicios adecuados.

Por esta comprensión de la naturaleza del niño y sus requerimientos profundos debe darse respuesta a sus necesidades de progreso con el desarrollo de habilidades y destrezas que brindan satisfacción en sí mismas y abren nuevas posibilidades de crecimientos.

Pero la búsqueda de destrezas o de habilidad en sí no es bastante, ya que puede conducirnos a un estrechamiento o especialización, lo que es contrario a las necesidades de los niños en desarrollo.

Las actividades deben poner en juego en su acción formativa todas las fuerzas potenciales de la niñez en la maduración de su personalidad y por ello es indispensable que éstas sean ricas y variadas para ensanchar el campo de su experiencia, pues los niños tienen necesidad de gozar las habilidades en una gran variedad de direcciones. La enseñanza tiene que despertar también la captación en cuanto a la calidad del movimiento. El sentimiento de goce y la posibilidad de auto-expresión que el niño encuentra en el juego y en las actividades físicas con frecuencia tienen una relación directa con el grado de destreza adquirido.

" El ejercicio lleva al dominio en los movimientos y esta seguridad permite al niño moverse con libertad y gozar en los juegos del dominio de su cuerpo en la acción. La expresión de esta realización es una integración entre la experiencia física y la experiencia psicológica."

Ligamos el principio de actividad y de vitalidad desde que la idea de actividad se basa en la idea de la vitalidad, ya que toda vida es esencialmente acción. Este principio se conjuga con armonía y reciprocidad con el principio de naturalidad y espontaneidad. Luzuriaga dice que, limitándonos a los pensadores y pedagogos de nuestro tiempo, el principio de vitalidad es primeramente reconocido por W. Dilthey, para el cual "sólo del fin de la vida puede derivarse el de educación".

La actividad, la espontaneidad, la naturalidad, la vivencia del movimiento constituyen la columna vertebral de la moderna pedagogía la cual procura desarrollar las capacidades naturales por la adecuación de los métodos de enseñanza al ritmo del aprendizaje.

Pocas materias como las actividades físicas conjugan con admirable sencillez sus contenidos propios en el proceso del aprendizaje motor con este reclamo de la participación activa, intensa, viva, espontánea. Sobre este particular el empuje más significativo fue dado por el gran filósofo americano de la educación, John Dewey, quien hizo de los intereses y motivaciones de la niñez el centro de gravedad de los esfuerzos educativos. Es así que la idea de la actividad consolida el fundamento de todos los métodos de la nueva educación, llamados precisamente por ello "métodos activos".

Las modificaciones metodológicas que se vienen registrando en educación física infantil y que en nuestro país se concretan con más extensión en la presente década, tienen el mérito de realizar un proceso integrador, totalizador de una multiplicidad de actividades y conquistan para las formas de la actividad que tradicionalmente eran consideradas como gimnásticas puras los valores del juego; en tanto que los juegos se enriquecen con técnicas de tipo atlético, gimnástico, deportivo, al nivel de las edades de los niños.

Se opera así un proceso integrador en los medios de que se vale la educación física infantil y estas modificaciones suscitan cambio en la concepción tradicional de la clase y hacen que éstas se estructuren con otra dinámica y libertad más respetuosa de las reales necesidades del niño; la enseñanza se pone así al servicio de la niñez, con una simpatía y entendimiento adulto de las vivencias del mundo infantil.

En la enseñanza global las tareas constituyen totalidades y en el aprendizaje se captan como estructuras y se desenvuelven en un desarrollo que no fragmenta y analiza, sino que las desenvuelve con naturalidad, como el complejo que integran. Se parte de la premisa que sólo una visión global, estructural del todo puede asignar a las partes el lugar que le corresponden. El análisis del movimiento, en particular en los grados superiores, si es menester surge con posterioridad a la percepción total de la actividad que se propone. No cabe la presentación molecular, analítica, que fragmente artificialmente actividades que pueden presentarse globalmente.

El principio de realismo o principio de experiencia práctica reclama una apertura de la enseñanza desde la situación vital en su totalidad. Por la circunstancia de estar ligadas íntimamente las actividades físicas con las apetencias y las necesidades profundas de la infancia, este principio tiene en nuestro campo un cumplimiento que asume caracteres de profunda naturalidad. Annemarie Seybold Brunnhuber observa que es un principio sugerido esencialmente por la filosofía de la vida (W. Dilthey, M. Scheler, H. Bergson, Klages).

Dewey, en su obra fundamental "Democracia y Educación", identifica la idea de la actividad con la de la experiencia, entendiendo por ésta las relaciones activas existentes entre un ser humano y su ambiente natural y social.

Para estimular y desarrollar la iniciativa, dando vida al principio de creatividad, la educación física infantil trata de favorecer la propia actividad, facilitando y vigorizando las adquisiciones espontáneas, naturales de los niños, pues éstos encuentran por sí mismos en sus juegos nuevas habilidades y pruebas que se ajustan a sus capacidades crecientes. Se da así la posibilidad de que en cada nivel de la enseñanza el alumno, por medio de la proposición de tareas, se exprese con naturalidad, espontaneidad y vigor de un modo personal y por estos caminos se respete a cada niño en el grupo.

La enseñanza no puede dar al niño la entera libertad, pero la clase libre en su clima de trabajo es un criterio primordial para permitir al niño la expresión libre y gozosa. Es frecuente que una disciplina formal, externa, se confunda en las actividades físicas infantiles con la disciplina de fondo de la labor. Cabe discernir que la disciplina es una exigencia práctica, no una exigencia personal; se dirige no tanto a la relación maestro-alumno, sino a los niños en relación con sus propias tareas.

Las actividades deben brindar no sólo alegría, sino exigir esfuerzos cuyo dominio den profunda alegría al niño, seguridad, gozo en el rendimiento a través de su mejoramiento y de su propio conocimiento de este progreso.

En esta breve exposición vamos a dedicar preferente atención a la comprensión del principio del sentido rítmico, no sólo porque en nuestra esfera de labor su desarrollo cobra caracteres singulares, sino porque en su concepción, al ligarla con propiedad a las actividades físicas, se ha producido también en este aspecto un

proceso totalizador e integrador de sus valores.

Dice Edgard Willims: "por el movimiento adquirimos conciencia del espacio y del tiempo y, de esta manera, de los ritmos más diversos. El ritmo viviente necesita, en primer lugar, del movimiento, y ese es el término común que une en realidad, en el acto y en la concepción, el espacio necesario al movimiento y el tiempo en el cual se concreta".

Así lo entendió también Dalcroze al recurrir al movimiento para apoyar el aprendizaje de la rítmica musical, pero con un objetivo bien específico: el aprendizaje de la música.

Si aceptamos que todas las materias del curriculum de la escuela contribuyen a la educación rítmica del niño y que un movimiento al constituirse en una "forma" implica una concreción del ritmo, podemos comprender entonces la importancia de las actividades de educación física dentro de la formación rítmica del niño.

Se trata de entender, desde el punto de vista de descubrir y educar el ritmo, que el movimiento es un instrumento básico de trabajo para el maestro, así como lo es la plastilina para el modelado, las líneas y los colores para el dibujo, la canción para la música, la prosa o el verso para el lenguaje.

El maestro debe trabajar así aprovechando las estructuras rítmicas que surgen dentro de cualquier tipo o tareas de movimientos que se realicen en una clase. De esta manera el ritmo es un elemento que subyace constantemente en la clase, determinando la característica ambiental de la misma. El estímulo para la expresión de las capacidades rítmicas no es una tarea aislada, pues el ritmo es el fondo que sustente todas las formas, el hilo de la trama que integra substancialmente la actividad que se propone al niño.

Si todo este fenómeno se produce, el ritmo le servirá al maestro como apoyo favoreciendo el proceso del aprendizaje, ya que las estructuras rítmicas, los apoyos rítmicos, los acentos, etc., que el maestro dejará oír facilitarán al alumno la imagen del movimiento, el encadenamiento de las partes del mismo y de su recuerdo. Esto es que, junto con las sensaciones visuales, el alumno al percibir el ritmo captará la idea del todo, favoreciendo así el proceso de la percepción.

El alumno, al captar al movimiento apoyándose en la estructura rítmica del mismo, probará, adaptará, elaborará su propia forma de movimiento, la que expresará posteriormente en una nueva ejecución propia, rica, auténtica, surgiendo su propio ritmo como expresión natural de su personalidad.

De este juego de sugerencia rítmica por parte del maestro y de vivencia rítmica por parte del alumno, es decir, de este juego de ajuste y comunicación efectuado entre el maestro y el alumno, se desprende el valor del ritmo como búsqueda de perfección; o dicho de otra manera, el ritmo natural y auténtico surge cuando se logra la forma acabada de movimiento, vale decir cuando se ha concretado el hecho de aprender.

La experiencia en ritmos, su educación, favorece la capacidad de expresión y estimula la actividad creadora, al par que vincula las ideas de vitalidad, espontaneidad, naturalidad, dando nuevos matices y estilo personal al movimiento.

La esfera de la socialización abarca las diversas formas de la comunidad escolar, y debemos estimar los problemas y situaciones propias de la vida grupal, así como el hecho de la progresiva autonomía de los alumnos articulado con el sentido de solidaridad, de colaboración y ayuda mutua.

Hemos sostenido que las actividades deben respetar las necesidades, aspiraciones, deseos reales de los niños, pero han de ser llevadas a buen término, tienen que estar dotadas de sentido y realizarse con un propósito definido, no pudiendo separarse de los contenidos culturales y sociales que ha de proveer la educación, es decir han de estar incluidos en programas y planes de labor.

La actividad, aún basándose en la iniciativa personal, debe realizarse en colaboración, dentro del grupo y ha de conducir a la formación de normas y reglas de un modo autónomo y firme.

Los medios de la educación física infantil son valiosos no sólo porque su interés es universal en la infancia, pues constituyen el centro de gravedad de la vida de la infancia, desde que toda actividad espontánea irradia del juego. Son valiosos también porque significan una contribución poderosa y altamente eficaz en el proceso de socialización, así como de su propio desarrollo integral, metas de la educación en general.

A través del juego, fundado en la regla y en el orden, enseñamos al niño a convivir, a participar.

Integremos el principio de individualidad y el principio de socialización porque ambas ideas son complementarias, pues el buen desarrollo individual implica una articulación feliz en el grupo social.

Vamos a terminar esta síntesis modificando la conocida metáfora que habla del ajuste de un guante a su mano diciendo, que entre los principios pedagógicos que rigen las actividades de educación física infantil y el desarrollo de sus contenidos, existe una correlación tan esencial y vital que podríamos hablar no ya del ajuste del guante a la mano, sino de la relación entre la piel y la mano.

CAPITULO TERCERO:

OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN FISICA INFANTIL.

OBJETIVOS DE LA EDUCACION FISICA INFANTIL

Objetivos Generales:

Integración de la personalidad.
Acrecentamiento de la salud.
Favorecer el desarrollo normal en las diferentes edades.
Satisfacer la necesidad de movimiento.

Integración de la personalidad comprende:

socialización
equilibrio emocional
autoafirmación
desarrollo del sentido de la belleza.

Objetivos Específicos:

- a: Formación física básica.
- b: Educación del movimiento.
- c: Rendimiento.
- d: Creatividad.

a: Formación física básica

formación corporal
formación orgánica
alineación postural

b: Educación del movimiento

desarrollo del sentido kinestésico
ubicación temporo - espacial

seguridad y vivencia del movimiento
desarrollo de la capacidad natural de movimiento
enriquecer el sentido del ritmo
búsqueda de un estilo propio de movimiento

c: Rendimiento

encauzar el placer por el rendimiento y el afán de superación
ajuste fisiológico y psicomotor
perfeccionamiento de la técnica para el aumento del rendimiento

d: Creatividad

desarrollar la capacidad de resolver problemas de movimientos
desarrollar la capacidad de expresión y comunicación del cuerpo en movimiento
estimular la fantasía y la capacidad de buscar nuevas formas

Objetivos Específicos (1)

FORMACION FISICA BASICA

Significa que se procura alcanzar, asegurar, por medio de las actividades físicas, el desarrollo normal del niño en relación a su edad.

Se relaciona fundamentalmente con el buen funcionamiento del sistema óseo-muscular que afecta al mismo tiempo todos los fenómenos de la nutrición, de la respiración, del sistema endócrino y del sistema nervioso. Implica también el problema de la buena alineación postural.

Esto es, se intenta alcanzar el dominio de una serie de cualidades físicas: fuerza, destreza, resistencia, equilibrio, coordinación, velocidad, instantaneidad, que contribuyen de modo interdependiente a la formación física básica.

Formación corporal:

Se relaciona con: desarrollo del sistema óseo-muscular, con especial referencia al logro de la fuerza, la elasticidad y la movilidad articular.

Formación orgánica:

Se relaciona con: el desarrollo -acrecentamiento- de las funciones respiratoria y circulatoria, así como el entrenamiento de las mismas y el logro de la resistencia funcional.

Alineación postural:

Se relaciona con: el logro de los tonos musculares y amplitud de las articulaciones para buscar la alineación de una dinámica postural funcional en el niño.

Acrecentamiento de la salud: hábitos de vida higiénica

EDUCACION DEL MOVIMIENTO

Significa incrementar y desarrollar la capacidad motora del niño, perfeccionando sus estereotipos de movimiento, enriqueciendo para ello su mundo de movimientos con nuevas experiencias motrices.

Se relaciona con: el problema de la coordinación neuromuscular (dominio de los tonos musculares en todos sus grados).
el juego de coordinación de los diferentes grupos musculares que rigen los gran

des movimientos del hombre.

la capacidad de percepción del espacio - tiempo y su relación con las cosas que nos rodean.

el perfeccionamiento de los movimientos que el niño conoce y la búsqueda de nuevas experiencias motrices dentro del infinito mundo de posibilidades que existe en la relación rítmica espacio-tiempo-mundo que nos rodea.

la búsqueda de perfección en la educación rítmica.

RENDIMIENTO

Significa que el niño descubra, constata la situación vital en la cual va alcanzando nuevas metas de rendimiento. Esta situación de aprendizaje debe plantearse a un nivel básico de movimientos, de modo que él descubra efectividad en el hacer físico ligado a sus apetencias: lanzar, correr, saltar, jugar.

Se relaciona con: el descubrimiento de las mecánicas corporales básicas de todos los ángulos articulares y sus combinaciones: flexionarse, extenderse, rotar, achicarse, abrirse, balanceos y conducción de movimientos -traslado del peso del cuerpo- equilibrio dinámico- y desarrollo de todas las formas básicas de movimiento referido a caminar, correr, saltar, apoyarse, balancearse, empujar, luchar, trepar.

desarrollo de la capacidad técnica para realizar estructuras de movimientos más complejos y condicionados a exigencias socio-culturales.

el desarrollo de la capacidad operativa del niño y la concreción de resultados positivos y, ligado a esto, la satisfacción de ver que el esfuerzo se ve gratificado con el hecho real, concreto, medible de un resultado: saltar tanto, arrojar x kilos, correr tanta distancia, etc. y autoafirmarse ante el descubrimiento de la propia realización.

CREACION

Se relaciona con: la elaboración y búsqueda de la forma propia de movimiento.

con la capacidad de solucionar o encontrar respuesta a la tarea -movimiento que el maestro propone.

la capacidad de combinar, crear nuevas formas con los aportes técnicos que el maestro ha enseñado.

con el desarrollo de la fantasía creadora de movimientos (y no imaginativa o sociotiva de representar un cuento animado)

la participación individual y grupal.

(1) Objetivos generales

Su desarrollo ha sido considerado en otros aspectos del presente trabajo, tales como "Características de la evolución integral del niño. Su caracterización por edades"; "Principios pedagógicos que fundamentan la educación física infantil".

CAPITULO CUARTO:

ACTIVIDADES PROPIAS DE LA EDUCACION FISICA INFANTIL, DESDE LA EDAD PREESCOLAR HASTA LOS DOCE AÑOS.

ACTIVIDADES PROPIAS DE LA EDUCACION FISICA INFANTIL.

Desde la edad preescolar hasta los doce años.

Ejercicios globales

- (x) 1 - Formas básicas primarias.
2 - Formas básicas secundarias.
3 - Haceres físicos o destrezas.

1 - Formas básicas primarias

caminar
correr
saltar
galopar, salticar, múltiples combinaciones

2 - Formas básicas secundarias

tregar, traccionar, empujar, arrojar, recibir, pasar, lanzar, transportar, suspenderse balancearse, deslizarse, equilibrio, etc.

3 - Haceres físicos o destrezas

ejemplos: roll adelante, roll atrás, vertical, yuste, rondó, etc.

4 - Ejercicios contruïdos (con y sin elementos)

analïticos
analïticos - sintéticos
sintéticos
libremente contruïdos

5 - Juegos

Ordenamiento por su organización

Individuales
Por parejas, tercetos, cuartetos.
Pequeños grupos.

En masa.
De relevos.
Por equipos.

Ordenamiento por la actividad básica

Juegos de correr
de saltar
de caminar
de transportar
de apoyo
de empujar y traccionar (de lucha)
de deslizarse
de trepar
de suspenderse y balancearse
de lanzar, arrojar, pasar, recibir
de rodar, de rolar, etc.

	carreras	rectas adelante y atrás zig-zag obstáculos recorridos
juegos de correr	relevos	simple, ida y vuelta hileras enfrentadas filas enfrentadas sobre la misma hilera sobre la misma fila en círculo (uno o más)
	persecución	uno contra todos todos contra todos todos contra uno por equipos uno contra uno
juegos de saltar	lo dicho para correr	sobre elementos sobre y desde aparatos sobre compañeros saltos libre, sin obstáculos
juegos de transportar	idem	con elementos con aparatos con compañeros
juegos de empujar y traccionar	luchar contra oponentes por un lugar por un objeto	uno contra uno, dos o tres uno contra todos todos contra uno, dos, tres todos contra todos por equipos

juegos de deslizarse	sobre el suelo	arrastrándose con elementos sobre aparatos sobre patines
	sobre plano inclinado	sobre aparatos sobre césped, arena, nieve sobre trineos o esquís.
juegos de trepar suspenderse balancearse	sobre aparatos	inclinados fijos: ej: mástil móviles: ej: sube y baja suspendidos: ej: cuerdas
	sobre compañeros	en posiciones fijas con desplazamientos
	con pases	a un compañero a todo el grupo
juegos de lanzar arrojar pasar recibir	con golpes	con elementos con el puño con el pie con la cabeza
	con puntería	a blanco fijo a blanco móvil
	a distancia	

Las otras actividades tales como caminar, apoyos, rodar, rolar, etc. tienen una organización semejante a la expuesta.

6 - Actividades expresivas

7 - Actividades rítmicas

8 - Natación

(como actividad vital,
no como deporte)

destrezas acuáticas
flotar
zambullirse
deslizarse
estilos

9 - Vida en la naturaleza

excursiones
caminatas
colonias de vacaciones
campamentos

10 - Atletismo

10 - Atletismo

pruebas atléticas

carreras
saltos
lanzamientos

11 - Deporte "reducido"

fútbol, pelota al cesto, basket,
hándbol, vóleibol, sóftbol, etc.

(x) Se da un número - de modo permanente - a cada una de las actividades que integran la educación física infantil. En el desarrollo sintético de estas actividades, en cada uno de los niveles, al establecer la correlación que existe entre los objetivos específicos y estas actividades físicas, se hace referencia a estos números que representan a la actividad así numerada.

CAPITULO QUINTO:

DESARROLLO SINTÉTICO DE LAS ACTIVIDADES PROPIAS DE LA EDUCACION FISICA INFANTIL, POR NIVELES.

PRIMER NIVEL: TRES A CINCO AÑOS

SEGUNDO NIVEL: SEIS A OCHO AÑOS

TERCER NIVEL: OCHO A DIEZ AÑOS

CUARTO NIVEL: DIEZ A DOCE AÑOS

Desarrollo sintético de las actividades propias de la educación física infantil por edades. (3 a 5; 6 a 8; 8 a 10; 10 a 12 años)

Las formas básicas primarias - caminar, correr, saltar (galopar, salticar y sus múltiples combinaciones) - son acciones físicas complejas, con una forma global, que aparecen en el desarrollo evolutivo del niño. Se las llama primarias por el hecho que persisten en el curso de la vida, como acciones propias de la existencia cotidiana. En el devenir del niño al ser joven, estas actividades son perfectibles, e incluso asumen un carácter físico diferente en el proceso de madurez del educando.

Las formas básicas secundarias - trepar, traccionar, empujar, transportar, arrojar, recibir, suspenderse, deslizarse, balancearse, equilibrio, etc., son formas propias de la niñez, naturales a su idiosincracia, descubiertas muchas veces espontáneamente en sus juegos.

En la iniciación del aprendizaje motor estas actividades tienen una forma natural y el mero hecho de su repetición va mejorando su eficiencia técnica.

Cuando las formas básicas secundarias alcanzan una forma técnica, paralelamente al crecimiento y desarrollo del niño, constituyen las destrezas o haceres físicos propiamente dichos.

La evolución y complejidad de la forma técnica de la destreza o hacer físico nos da la forma atlética, en un paso de mayor dominio técnico y que reclama o exige mayor vigor físico.

Esto es, en el devenir de la enseñanza, en el curso del crecimiento del niño, las formas básicas secundarias se transforman en destrezas o haceres físicos y éstas toman una forma natural, una forma técnica y una forma atlética sucesivamente, proceso que implica exigencias progresivas del aprendizaje.

Esto explica que en el desarrollo de la síntesis de las actividades propias de cada edad, en los dos primeros niveles - preescolar y de seis a ocho años - sólo hagamos referencia en el desarrollo de estas actividades a las formas básicas secundarias; que en la edad de ocho a diez años sea la única en que persisten ambas modalidades de las acciones; para desaparecer las formas secundarias en el último nivel, esto es, de diez a doce años.

Sin embargo, pese a lo dicho para el planteo sintético de las actividades, en el desarrollo de las ejercitaciones - en el último nivel, diez a doce años - se describen formas básicas secundarias. Esto se explica porque en el curso de la enseñanza, en el proceso del aprendizaje, hay necesidad oportuna de revisión de formas de movimientos más elementales, que permiten concretar el hacer físico o la destreza con mejor fundamento técnico.

Desarrollo sintético de las actividades de educación física

El niño preescolar.

Tres a cinco años.

Ejercicios globales.

1 - Formas básicas primarias.

caminar, correr, saltar, saltar en profundidad, en largo, en alto, en un pie, en dos pies, girando.

2 - Formas básicas secundarias.

trepár, empujar, traccionar, levantar, transportar, suspenderse, reptar, deslizarse cuadrupedia, lanzar, recibir, luchar.

Actividades con y sin elementos

- a: rodar; adelante, atrás, plano inclinado, horizontal.
ejercicios de apoyo.
- b: pruebas de posibilidades en aparatos como torres, troncos, sogas y mástiles, redes de trepar, casitas y puentes suspendidos, escaleras, tablonés (equilibrio).
- c: actividades con elementos: pelotas de distintos tamaños, bolsitas, aros, neumáticos, bloques, cuerdas, ladrillos.
con rodados: triciclos, carretillas.

4 - Ejercicios contruídos.

Forma global; preferentemente objetivados.

Ejercicios de movilidad general.

Fuerza para abdominales, dorsales, trabajo para pies.

5 - Juegos.

Poca organización, gran actividad.

Temas: perseguir y ser perseguido, cambiar de lugar esconderse y descubrir.

6 - Actividades expresivas

Juegos con expresión dramática.

Rondas tradicionales; rondas nuevas.

Dramatización. Bailecitos.

7 - Actividades rítmicas.

Ver desarrollo de ejercitaciones, y el capítulo sobre actividades rítmicas.

8 - Destrezas acuáticas.

Entrada al agua

Desplazamientos

Inmersiones

Deslizamientos

Estructuración de la actividad.

Formas libres (se les da un elemento y libertad de acción)

Juegos.

Formas globales.

9 - Vida en la naturaleza.

excursiones.

Correlación de las actividades de esta edad con los objetivos específicos.

<u>Formación física básica</u>	<u>1</u> - <u>2</u> - <u>4</u>
<u>Educación del movimiento</u>	<u>1</u> - <u>2</u> - <u>5</u> - <u>7</u> - <u>8</u>
<u>Creatividad</u>	<u>2</u> - <u>5</u> - <u>6</u> - <u>7</u>
<u>Rendimiento</u>	<u>2</u> - <u>5</u>

En esta edad referimos el concepto de rendimiento sólo a eficiencia física.

Los números subrayados corresponden a aquellas actividades que sirven con más fuerza al objetivo determinado.

Desarrollo sintético de las actividades de educación física

Edad: seis a ocho años.

Ejercicios globales.

1 - Formas básicas primarias.

caminar, galopar, salticar.

correr en distintas direcciones: avanzando, retrocediendo. Con distintos dibujos: espirales, diagonales, caracol, festón.

correr por compañeros, tercetos, cuartetos,

correr a zancadas.

saltar en ancho, en alto, correr entre obstáculos y saltándolos.

2 - Formas básicas secundarias.

subir, bajar, trepar, descender, empujar, traccionar, arrojar, pasar, lanzar, recibir, suspenderse, balancearse, reptar, deslizarse, cuadrupeo, apoyos.

Actividades con y sin elementos.

a: manejo de elementos: pelotas de distintos tamaños, bolsitas, aros, bastones, neumáticos, sogas de distinta longitud.

b: destrezas en aparatos: colchonetas, cajones, escaleras, troncos de equilibrio, bancos, tabloncillos, planos inclinados, sogas para trepar, barras fijas bajas (barandas y caños) anillas bajas.

Enriquecer el repertorio de acciones en forma natural: roll adelante y atrás, iniciación de vertical, media luna, roll con zambullida, equilibrio, suspensiones, balanceos.

4 - Ejercicios contruados.

Forma global; preferentemente objetivados.

Ejercicios de movilidad general.

Fuerza para abdominales, dorsales.

Trabajo para pies y piernas, Capacidad de rebote.

Cambio de una posición a otra en el espacio (distintos planos y direcciones).

5 - Juegos.

A modo de ejemplo.

Juegos de correr	carrera de ida y vuelta en masa. Persecución: "quitarle la cola al zorro" (todos persiguen a uno) "robar las colitas" (todos persiguen a todos) persecución por equipos: "el patrón de la vereda" relevé, de ida y vuelta, esperando turno, con y sin elementos.
Juegos de saltar	recorridos saltando obstáculos. (sogas, bastones, clavos, etc.)
Juegos de caminar	en equilibrio sobre barra baja. "¿quién se mantiene más tiempo caminando?". "caminar, calculando el tiempo (15 seg.) y llegar a un lugar determinado (refugio)".
Juegos de apoyo	pasar en grupos sobre obstáculos, con apoyo de manos y llegar antes a una posición.
Juegos de trepar	"¿qué grupo trepa antes a un aparato gimnástico u obstáculo natural?".
Juegos de empujar y traccionar	en grupo, empujar cajón, aparato, etc. hasta un límite determinado. Traccionar por parejas, en pequeños grupos.
Juegos de suspenderse balancearse	Por grupos: suspenderse y trasladarse en suspensión hasta un extremo determinado de una barra, aparato, etc. Por grupos: desde una colchoneta pasar balanceándose en una soga hasta otra colchoneta o aparato.
Juegos de reptar, rodar, rolar	En grupos: pasar de un sector a otro reptando, rodando o rolando (sobre colchoneta o césped)
Juegos de lanzar, arrojar, pasar, recibir	Por grupos: correr, arrojar el elemento sobre una cuerda alta (o similar) y recibir del otro lado, llegando a un límite.
Juegos de transportar	Por grupos: elementos o compañeros. ejemplo: levantar y llevar a un compañero sobre la colchoneta, de un lugar a otro que se determine.

6 - Actividades expresivas.

7 - Actividades rítmicas.

Al finalizar este nivel deben reconocer las diferentes formas de locomoción mediante la audición, la visión y lograrse su ejecución segura. Polka. Vals.

Juegos rítmicos auditivos.

Juegos rítmicos visuales.

8 - Destrezas acuáticas.

Flotación: decúbito ventral-

decúbito dorsal-

parte profunda.

Impulsos y deslizamientos técnicos.

Entradas simples al agua

del borde

del trampolín

Estructuras que orienten a lograr capacidad de juego con la pelota.

Acento en las formas globales.

Formas construídas.

Juegos.

9 - Vida en la naturaleza.

caminatas

excursiones

colonias de vacaciones.

Correlación de las actividades de esta edad con los objetivos específicos.

Formación física básica.

1 - 2 - 4

Educación del movimiento.

1 - 2 - 5 - 7 - 8

Creatividad.

2,a - 6 - 8

Rendimiento.

1 - 2 - 2,b - 5

Desarrollo sintético de las actividades de educación física Ocho a diez años.

Ejercicios globales.

1 - Formas básicas primarias

caminar, correr, con distintas direcciones y velocidades. Individualmente y por grupos

Salticar, galopar, individual, grupos, combinaciones.

saltar en alto, largo, sobre obstáculos.

2 - Formas básicas secundarias

formas sencillas de suspensión y apoyo, combinaciones. Luchar -empujar y traccionar- por compañeros y grupos.

Transportar; resistencia a pesos. Por compañeros y tercetos.

Gatear, serpentear, apoyarse, trepar, rodar, voltear, suspenderse balanceo.

Combinaciones con otros elementos y aparatos.

Lanzar, pasar, recibir, a distancia y puntería.

3 - Haceres físicos o destrezas.

a : manejo de elementos: pelotas, sogas, aros, bastones. Por compañeros, grupos, combinaciones.

Pases sobre la carrera.

b : destrezas en aparatos: colchonetas, cajones, mástil circular, sogas, paralelas, anillas, escaleras.

Apoyos, suspenderse, balanceos, traslaciones. Roll adelante y atrás. Vertical. Medialuna. Salidas en extensión. Saltos en cajón con apoyo. Pasajes simples. Equilibrio.

4 - Ejercicios contruïdos. (con y sin elementos)

ejercitaciones para fortalecer abdominales, dorsales, espinales. Movilización de columna, Fuerza para pies y piernas. Capacidad de rebote. Control pelviano.

Combinación de movimientos simples pasando de una posición a otra.

5 - Juegos.

A modo de ejemplo.

Juegos de
correr

Carrera con obstáculos.

Persecución. Formas de manchas.

Por equipos: "Blanco y negro".

Relevos.

Sobre una misma hilera, "el túnel" en forma continuada, de atrás hacia adelante.

Sobre hileras o filas enfrentadas.

En círculos.

Juegos de
saltar

Por equipos: recorridos saltando obstáculos, mayor número y dificultad creciente, con respecto a la edad precedente.

Lo mismo por tiempo.

Juegos de
caminar

Por equipos, en relevos.

Caminando sobre barras más altas de equilibrio, que en la edad precedente. Sorteando obstáculos o llevando elementos.

Cruzando el mástil, por parejas, sin caerse.

Juegos de
apoyo

Lo mismo que de seis a ocho años.

Por equipos o relevos, con dificultad progresiva.

Juegos de
trepar

Por equipos: relevo de todo el grupo simultáneamente.

Relevo individual.

Persecución: "colgado para salvarse de ser tocado".

Juegos de
luchar, empujar
y traccionar

Por equipos: cinchadas (con y sin elementos)

Por parejas: "riñas de gallos"; "la mula terca".

Por pequeños grupos: "romper la oruga" (tomados de la cintura).

Juegos de
suspenderse
balancearse

lo dicho para trepar.

Juegos de
rodar y rolar

Por equipos. Por hileras, el último rola y toca al que sigue.
Relevos: por encima de compañeros, de obstáculos. Combinaciones.
Todos sin carrera previa.

Juegos de
lanzar - arrojar
pasar - recibir

Individual. "Acertar en un blanco".
Por puntos: mayor cantidad de tiros en menos tiempo.
Relevos: Persecución.
Parejas, pequeños grupos, equipos pasando pelotas o elementos con
todas las formas de relevos mencionados en correr.
Haciendo puntería a gol.
"Pelota cazadora"; "pelota al capitán", "manchas con pelotas",
"bombardeo".

Juegos de
transportar

Individual.
por parejas, tercetos,
pequeños grupos, equipos,
transportando elementos o un compañero.

Predeportivos.

además de las formas simples de "arrojar y recibir", cuando se agregan:

- elementos
 - el lugar propio del deporte (semejante al campo reglamentario o reducido a las posibilidades de los niños)
 - se introducen exigencias técnicas básicas, de acuerdo con las destrezas adquiridas en este nivel
 - se agregan algunas reglas elementales
- se entiende que el niño ya está realizando una actividad global con características del "deporte".

Ejemplo: hándbol.

Forma básica:

pasar sobre con una mano.
recibir con dos manos.

Forma de juego:

relevo de hileras enfrentadas.

Campo:

cancha de paleta, de pelota al cesto, patio.

Elementos:

una pelota chica y dos clavos.

Reglas:

no caminar más de cinco pasos, con o sin dribling.

Exigencia técnica:

Voltear la clava con tiro sobre hombro.

Descripción:

se marca un tanto al voltear la clava del equipo contrario con el lanzamiento de la pelota.

La cantidad de "deportes" que podrán llegar a concretarse en forma de predeportivo en este nivel estará en relación con la cantidad y calidad de destrezas elementales adquiridas hasta ese momento.

6 - Actividades expresivas.

libre búsqueda de movimientos y combinaciones siguiendo estructuras rítmicas.

7 - Actividades rítmicas.

actividades básicas primarias por compañeros, tercetos, cuartetos, pequeños grupos.
Trabajo con elementos. Bailes folklóricos.

8 - Destrezas acuáticas.

estructuras comunes a todos los estilos, vueltas y saltos.
armado básico.
Entradas simples al agua, con rigor técnico, desde el borde; desde el trampolín.
Predeportivos de water-polo.
Buceo.

Formas globales.
Juegos.
Acento en la forma construida.

9 - Vida en la naturaleza.

excursiones
colonias de vacaciones.
caminatas.

10 - Actividades atléticas.

carrera llana, 50 metros.
carreras de relevo
carreras de regularidad (cierta distancia en determinado tiempo)
salto en largo
lanzamiento de pelota a distancia
sortear obstáculos.

Ocho a diez años.

Correlación de las actividades de esta edad con los objetivos específicos.

<u>Formación física básica.</u>	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 10 - 8
<u>Educación del movimiento.</u>	1 - 2 - 3 - 4 - 7 - 8 - 6
<u>Creatividad.</u>	3, a - 7 - 6 - 4
<u>Rendimiento.</u>	10 - 5 - 8 - 3, b

En el desarrollo de las ejercitaciones correspondientes a esta edad se caracterizan diferentes rasgos en las actividades de niñas y varones.

Desarrollo sintético de las actividades de educación física

Diez a doce años.

1 - Formas básicas primarias.

caminar, correr con distintas velocidades y direcciones. Individuales y por grupos.
Saltar en alto y en largo; por sobre obstáculos o compañeros, iniciando básicamente la técnica atlética

3 - Haceres físicos o destrezas.

Con elementos: pelotas cubiertas.
(individuales y por grupos)

Pelotas: variedad de rebotes y lanzamientos.
Con una y dos manos y distintos tamaños de pelotas.
Distancia y puntería.

En aparatos: colchonetas.
Roles adelante y atrás: - largo y corto.
Vertical sobre manos. Yuste. Rondó.

Con compañeros: tercetos, cuartetos, quintetos. Ejercitaciones para el dominio del cuerpo en las posiciones y pasajes.

1: tronco extendido
2: tronco flexionado
3: tronco arrollado.

Cajón: saltos en extensión. Roles. Pasajes laterales (pique con una y dos piernas)

Rango I. Tijera. Rondó.

Sobre barras, barras paralelas, anillas, cuerdas, escaleras, tronco de equilibrio.

Apoyos, pasajes, balanceos, vueltas, salidas.

Combinaciones simples. Sin la exigencia técnica de la gimnasia de competencia.

4 - Ejercicios contruñdos.

Ejercitaciones con y sin elementos: cuerdas, clavos, bastones, aros, pelotas, pelotas pesadas.

Desarrollo de las técnicas básicas de movimientos gimnásticos: balanceos, conducción del movimiento de diferentes tipos, rectilíneos, curvilíneos. Transmisión de los movimientos de onda.

Equilibrios, apoyos, pasajes del peso del cuerpo. Rebote.

Con combinaciones de desplazamientos, correr, saltar.

Para desarrollar fuerza general poniendo especial énfasis en los músculos de los brazos, abdominales, dorsales. Movilidad, elasticidad, coordinación, ritmo.

Búsqueda de la alineación general.

5 - Juegos.

De acuerdo a lo establecido en la fundamentación general, en este nivel las formas básicas secundarias se convierten en destrezas y como tales el niño las desarrolla en sus juegos.

Pueden ser "trozos de destrezas", las cuales se pueden ejercitar en "juegos predeportivos" o "destrezas totales" que se integran en la organización de los juegos que ya pueden reconocerse como "deportes reducidos"

Destreza atlética.

"trozo de destreza".

de correr.

Con obstáculos.

Con mayor dificultad que en el grupo de ocho a diez años.

Recorridos (en el menor tiempo).

Reacción. Esquivar, cambiar de paso, cambiar de dirección.

Fintas.

de saltar.

Igual que lo expuesto para ocho a diez años, pero estableciendo exigencias técnicas en cuanto a pique, altura, distancia, caída, cantidad de saltos.

En la misma dirección, en sentido contrario.

de lanzar.

A distancia: suma de marcas en la misma dirección. En pequeños grupos, por equipos.

Contestando lanzamientos. Por equipos enfrentados.

Con puntería.

A blanco fijo, vertical en el suelo.

A blanco móvil, compañeros, objetos.

"destreza total".

- Carreras de posta, de velocidad de cincuenta metros.

- Concurso de salto en largo o en alto, por equipos, sumando resultados.

- Lanzamiento de pelota de fútbol, equipos enfrentados y tirando desde donde cae la pelota.

- Competencia de cross - country sencilla, por equipos, estableciendo un orden de llegada.

Destreza gimnástica.

Carreras con obstáculos. Sobre compañeros.

Rangos y pasajes.

Sobre aparatos. Ej: tomarse de una barra y pasar sobre el cajón.

Recorridos.

Relevos simples, con media luna.

Persecuciones.

con apoyo.

Recorridos, tocando una altura determinada.

Trepando de un elemento a otro.

Combinando con suspensión y balanceo.

con trepar.

Recorridos pasando obstáculos. Tijeras, pique con una y dos piernas, combinados.

Relevos, todas sus formas, con exigencias técnicas.

con saltos.

Recorridos con compañeros.

Relevos con compañeros.

con transportar.

Igual que lo expuesto para ocho a diez años. Estableciendo exigencias técnicas. Mayor altura y menor espesor de barras de equilibrio en puntas de pie, hacia atrás, girando, cruzándose con otro compañero, con elementos más difíciles.

Por equipos, por tiempo, siguiendo un recorrido.

Ej: "en hileras, tomados de los hombros".

de caminar.

Destreza deportiva.

Tomando como ejemplo el "hándbol" plantearemos las formas de "destreza total" y "trozo de destreza".

"Trozo de destreza" o "predeportivo"

Lanzar

Con carrera previa y sobre hombro. "Bombardeo y esquivar".

Recibir

"Balón", por zonas con tres pases intermedios.

Golpear

Relevo en dos hileras. Un grupo pasa, el otro golpea dentro de una zona, tratando de hacer gol o voltear clavos.

Dribling

En hileras enfrentadas: recibir, llevar en dribling, dar tres pasos finales y entregar al compañero de la hilera de enfrente.

Puntería

Tirar a un blanco numerado, por zonas sumando puntos.

Defensa y ataque

Dos contra dos. Tres contra tres.

"Destreza total" o "deporte reducido".

- a: lugar propio o semejante al del deporte: patios de juego, marcando áreas de arquero.
- b: elementos propios o semejantes a los del deporte: pelota de hándbol. Dos compañeros sostienen un bastón, arco móvil.
- c: reglas propias o adaptadas al deporte:
no cometer foul.
no dar más de tres pasos sin picar; ni más de tres piques en el dri
bling.
- d: exigencias técnicas propias del deporte: pasar con una mano sobre hombro. Recibir con dos.
Posición de defensa, con brazos en alto.

El gol se convierte embocando la pelota en el arco móvil. Este puede estar formado por compañeros, o contrarios del equipo atacante que dificultarán la obtención del gol, desplazándose sobre la línea final final.

Los lanzamientos deben hacerse desde afuera del área.

"Trozos de destrezas".

correspondientes a otros deportes.

Lucha.

Blanco y negro: Tackleando y esquivando.

Deslizarse.

sobre patines o esquíes, recoger objetos dispersos previamente en un sector del terreno.

"Destreza acuática"

"Trozos de destreza"

flotar por grupos: quién llega más lejos?

zambullir: embocar una cámara, por puntos

bucear: recoger elementos del fondo, por grupos.

perseguir: mancha por toda la pileta.

- Algunos juegos de postas deslizándose con patada de crawl, o espal
da, o nadando distancias cortas bajo el agua.

- Posta maratón. Se fija un tiempo determinado; cinco minutos, por ejemplo. Cuántos largos se realizan en ese tiempo, por equipos. Cada equipo distribuye sus componentes como quiere, con el estilo el que deseen. Cuando falta medio minuto se da una señal. Gana el equipo que estableció mayor distancia.

Destreza total o "deporte reducido".

"water - polo"

- a: en la parte baja de la pileta.
- b: pelota o cámara de fútbol. Arcos fuera de la pileta.
- c: no sumergir la pelota; no sumergir a los jugadores.
- d: manejar la pelota con una mano.

Se convierte el gol embocando desde la pileta al arco que está sobre el borde. Se lo puede jugar por zonas.

Salto ornamental.

Calificando individualmente o por grupos.

a: posiciones

- b: altura del salto
c: superando obstáculos
d: acertando en la caída en zonas determinadas.

6 - Actividades expresivas.

7 - Actividades rítmicas.

Estructuras rítmicas relacionadas con los movimientos construidos, más complejas.
Individual y por grupos. Coreografía.
Ecos, preguntas, respuestas.
Búsqueda de movimientos en función de estructuras rítmicas.

8 - Natación.

perfeccionamiento técnico de los estilos.
vueltas y saltos.
water polo.
nado subacuático.

Principio de sistematización del rendimiento.

Formas globales; formas construidas.

Competencias, de acuerdo a las destrezas adquiridas. Recursos de salvataje.

9 - Vida en la naturaleza.

excursiones
caminatas
colonias de vacaciones
campamentos

10 - Actividades atléticas.

carreras cortas, carreras de resistencia.
vallas
postas
saltos en alto y en largo
lanzamiento de pelota, de bala.

11 - Deporte "reducido"

Utilizando las destrezas adquiridas, llevarlas al planteo técnico en la medida que permite cada deporte y con el sentido y el espíritu que debe animar la competencia en esta edad.

Fútbol, hándbol, básquet, sóftbol, vóleibol, pelota al cesto, rugby, hockey, etc.

Correlación de las actividades de esta edad con los objetivos específicos.

Formación física básica.

1 - 2 - 3 - 4 - 10

Educación del movimiento.

1 - 3,b - 4 - 6 - 7 - 8

Creatividad.

4 - 6 - 7

Rendimiento.

5 - 10 - 11 - 8 - 3,b

El desarrollo de las ejercitaciones correspondientes a esta edad establecen distintas características en las actividades de niñas y varones.

CAPITULO SEXTO:

PREPARACION DE LAS CLASES. SUS LINEAMIENTOS GENERALES.

Preparación de la clase.

Sus lineamientos generales.

Es esencial cuidar en la clase algunos aspectos que son clave en su desarrollo y se relacionan de una manera concreta con la eficacia de la enseñanza, estimando esta eficacia en función del progreso del aprendizaje.

Las clases de educación física deben prepararse de manera semejante a como se preparan las clases en cualquier otro dominio de la enseñanza. Esta enseñanza debe responder a una programación general de la materia que considera su desenvolvimiento de un modo sintético, en la programación anual o cuatrimestral, así como los desarrollos analíticos correspondientes. Sobre estas bases el maestro, aún con una buena capacidad de improvisación e imaginación en sus tareas, debe disponer sus clases.

La experiencia prueba con absoluta certeza que esta previsión supone una economía en el esfuerzo del maestro, al margen de las satisfacciones que brinda el desarrollo coherente, sistemático de la enseñanza tanto como la comprobación de sus beneficios. Las clases alcanzan significación pues son valiosas por sus contenidos, porque hay una actitud y disposición interna de trabajo que hace innecesarios los cuidados de la disciplina formal, ya que los niños captan con claridad esta actitud responsable y efectiva del maestro en su docencia.

El maestro que se habitúa a planificar su labor en el curso del tiempo hace una serie de experiencias que también implican economía sobre este particular, desde que mejora su capacidad de planeamiento.

El modo como se utiliza el espacio es otro aspecto importante. El maestro deberá, con inteligencia e imaginación, estudiar su lugar de trabajo para sacarle el máximo de provecho posible y adiestrará a sus alumnos para usarlo simultáneamente con el máximo de independencia posible y de subordinación al grupo en sus necesidades de movimiento.

Otro aspecto destacado es el uso del tiempo de la clase, en el sentido de su buen aprovechamiento, procurando la más intensa y efectiva participación por parte de cada uno de los alumnos. El hábito por parte del maestro de la observación del rendimiento del grupo, individualizando incluso este análisis, es un elemento de juicio valioso en la autoevaluación de su labor.

El cuidado de la clase implica la preparación la preparación del material a emplear así como los aspectos de organización de su desarrollo. En relación a las instalaciones y equipos cabe decir que el desarrollo de un programa de educación física puede ser notablemente dificultado por la falta de instalaciones y equipos adecuados. Hay ciertos mínimos que la escuela, por los medios que pueda arbitrar, debe

asumir la responsabilidad de alcanzar desde que esta provisión da respuesta a una necesidad vital para el crecimiento y desarrollo integral de los niños.

El material debe ser el adecuado a los niños, ya que el material deportivo apropiado para los adultos no lo es para las criaturas. El buen planeamiento de las actividades es con seguridad un factor determinante en el progreso de la escuela, pues inducirá a sus autoridades a mejorar el material didáctico con que se cuenta.

Es necesario adiestrar también a los niños en el cuidado del material, educarlos en la organización del mismo, en su distribución, en cómo guardarlo, de modo que se reduzca su deterioro o sus pérdidas al mínimo posible. Corresponde también considerar el modo de lograr el más alto rendimiento con el material de que se dispone.

Entre esta serie de previsiones cabe recordar el valor de la formación de los equipos en las clases de educación física pues permiten una organización funcional de la misma. Una eficiente rutina de equipos favorece el desplazamiento del grado en la escuela y aún puede contribuir a la mejor organización de la vida general de la escuela.

Es prudente que estos equipos periódicamente sufran modificaciones para no exaltar la situación de rivalidad entre grupos y acostumbrarles a participar con todos los compañeros del grado para mejorar sus experiencias sociales, evitando incluso el problema posible de la formación de camarillas.

Es frecuente que haya niños que no quieren intervenir en las actividades físicas. Como esto es contrario a la disposición saludable del niño y está indicando la existencia de algún problema en la conducta es importante procurar modificar esta situación. Se debe procurar discretamente que el niño participe, estimulándole en las pequeñas cosas que haya posibilidad, dándole confianza en su acción, buscando oportunidades suficientes y adecuadas que los inclinen a participar con gusto. Es aconsejable intentar descubrir cualquier temor que el niño pueda tener; es probable que haya vivido alguna experiencia traumatizante y tenga temor a caerse, a ser golpeado con algún elemento o por algún compañero en los incidentes propios del juego, o temor a hacer un mal papel y ser avergonzado por sus compañeros. Se deben planear las clases de modo que se diversifiquen las áreas de posibilidades para que todos los niños puedan tener alguna experiencia grata, dando posibilidad a los menos dotados.

Es necesario no acelerar la enseñanza creando exigencias impropias que causan ansiedad en los niños más sensibles o menos dotados. Es menester respetar "el ritmo del niño", su tiempo personal de aprendizaje, sin impacencias que dificultan el proceso de recepción y de asimilación en el aprendizaje.

La utilización en las clases de pruebas de capacidad física pueden tener un notable valor para estimular o incrementar los logros de los niños. Conocer el resultado de sus pruebas y apreciar la posibilidad de su mejoramiento son hechos que ejercen sobre ellos un influjo positivo, y los alienta a lograr una mejor actuación en las clases. Esta circunstancia a su vez obra benéficamente sobre el maestro, quien siente por ello sus energías renovadas y vigorizadas. Lo significativo en la apreciación de los resultados, es el progreso del alumno con respecto a sí mismo.

Así en relación a la evaluación, como uno de los aspectos propios de la enseñanza -diremos muy brevemente- que es artificial considerarla como algo separado de la enseñanza en sí, pues la evaluación es un proceso que, de manera directa o indirecta, tiene lugar en toda situación de aprendizaje y significa, en rápida síntesis, captar en qué condiciones se inicia el aprendizaje, observar su continuidad teniendo en cuenta los objetivos y estimar sus resultados finales.

CAPITULO SEPTIMO

FUNDAMENTACIÓN DE LAS ACTIVIDADES ATLETICAS. DESARROLLO DE LAS EJERCITACIONES.

ACTIVIDADES ATLETICAS

Fundamentación y determinación de objetivos.

Las formas básicas primarias (correr, saltar y arrojar) que tienen su natural aplicación en las actividades atléticas, determinan la necesidad, a los efectos de seguir una lógica y adecuada progresión en el desarrollo de las destrezas físicas, de una temprana ejecución y consecuentemente su inclusión en los planes de educación física de la escuela primaria.

La orientación del trabajo atlético con sentido eminentemente selectiva, como es en esencia el atletismo deportivo, determina una especialización técnica, apta sólo para grupos reducidos y altamente experimentados.

Tal tipo de trabajo no tiene cabida en la enseñanza masiva - como es en esencia el trabajo físico en la escuela primaria - por la exigencia de la fineza o perfección de movimientos, que determina una dedicación poco menos que individual del maestro sobre el alumno y la disponibilidad de tiempo, material e instalaciones en número y condiciones adecuadas, para incidir en definitiva sobre "algunos" con olvido o detrimento de los "más".

La adecuación y dosificación de las actividades debe tener en cuenta la edad, los intereses y las posibilidades de motricidad de los niños. Su orientación debe contribuir al perfeccionamiento de las destrezas fundamentales de correr, saltar y arrojar. Estos componentes constituyen la base de la motricidad infantil y son el fundamento del desarrollo de coordinaciones más complejas que constituirán posteriormente las técnicas deportivas y gimnásticas.

Principios que deben gravitar en la enseñanza:

En este nivel, la enseñanza de las actividades atléticas debe tener características formativas y no selectivas, con acentuación en el desarrollo de formas básicas de movimientos más que en el dominio de técnicas, de participación masiva, o totalidad de grupos y no de conjuntos o equipos seleccionados.

Siendo actividad de base, todos sin excepción deben alcanzar los objetivos propuestos.

Lo expresado determina las características particulares de formas y contenido del trabajo, adecuado a los intereses y necesidades de todos los alumnos, que permita realizarlo en las condiciones reales en cuanto a instalaciones, elementos y tiempo en que se imparte la educación física en la escuela primaria.

El proceso del aprendizaje debe estar fundamentado en el principio de totalidad o de forma globalizada de la enseñanza. A partir de los primeros pasos o etapas del proceso metodológico, con

los recursos y medios adecuados, habrá de llegarse en la forma más breve posible a la realización completa de la prueba o destreza. Cuanto más rápidamente se logre ese objetivo, más eficaz será el proceso del aprendizaje.

La ejecución en su totalidad de una destreza atlética es una motivación valiosa para la enseñanza que debe ser hábilmente utilizada por el maestro; asimismo, se otorga vivencia al perfeccionamiento de los mecanismos parciales de la misma, cuando en un segundo paso del proceso se efectúa la corrección técnica de los distintos aspectos que componen su totalidad.

No se puede imponer un conocimiento, una técnica, si no se ha despertado la atracción por su realización. El centro del interés del alumno debe lograrse y mantenerse en cada clase y durante todo el proceso de aprendizaje.

El atletismo en general tiene poco contenido recreativo y carece del atractivo que otras actividades físicas, particularmente los juegos, ejercen sobre los niños. Por ello el maestro debe crear formas agradables de trabajo empleando actividades que permitan lograr la disposición psicológica del alumno.

Los juegos masivos en primera instancia y los juegos realizados en forma de equipos o de competencias deben ser las motivaciones que familiaricen al alumno con la actividad, dándole a través de ello las primeras experiencias motrices de las destrezas que se busca desarrollarle.

Las repeticiones de ejercitaciones adecuadas, similares a la técnica atlética y ejecutadas imitativamente, será el paso posterior en el proceso del aprendizaje, que debe tener motivación, contenido y vivencia que permitan su ejecución con sentido de "hacer para algo" y no "hacer porque sí".

Las ejercitaciones realizadas por los alumnos deben tener un sentido utilitario, una vigencia psicológica que determine y le exija una superación material (luchar con un adversario, superar una varilla, superar una marca, ayudar a un compañero) más alto, más lejos, más fuerte.

La faz aplicativa de lo aprendido - la competencia - constituye un estímulo que el maestro debe manejar con criterio; la faz mensurable del esfuerzo constituye el gran atractivo del atletismo, pero ello determina también la puesta en evidencia de los menos aptos (casos de los niños gordos en carreras y saltos y de los delgados y débiles en lanzamiento) que los exponen al ridículo ante sus compañeros y a una comparación relativa con los más aptos y más diestros.

La capacidad del maestro en estos casos disimulará la exposición del menos hábil ante los otros alumnos; para ello existen recursos tales como la realización de competencias con ejecución obligatoria de varias pruebas por cada uno de los competidores. Ello determinará seguramente la posibilidad de realizar por lo menos una prueba con eficiencia que compensará la eventual deficiencia en otra no adecuada para su aptitud física. Organizar competencias de equipos donde no se pone en evidencia la marca o resultado individual sino la suma total o término medio de los esfuerzos de todo el grupo; ello despertará el interés de aquellos alumnos que individualmente no obtendrían una buena ubicación, pero que así, siendo cual fuere, su marca va a ser considerada y sumada a las de sus compañeros y por lo tanto participará efectivamente en la suerte de un equipo o grupo.

Posibilidades y formas de realización:

La escuela en forma casi unánime carece de instalaciones (pistas y campo atlético) y el número de material técnico (implementos) como para realizar formas ideales de trabajo; por lo tanto la concepción de las actividades de la clase debe tener las características lógicas, adecuadas y posibles a esta realidad de la Escuela Primaria Argentina en cuanto a las limitaciones que imponen tales factores.

Por tal motivo los objetivos que en cada caso - nivel de la enseñanza - se determinan, serán logrados mediante las actividades que los medios posibiliten y que el espíritu creativo del maestro permitirá desarrollar, ajustándolos al propósito de que, cualquiera sea el lugar, material y posibilidades, ejecutados por todos los alumnos cumplirán con la realización de este fundamental agente que debe ser incorporado a la clase de educación física, como un componente habitual de la misma, junto a las otras actividades o realizaciones que la integran.

CARACTERÍSTICAS Y FORMAS DE TRABAJO

Niños de 8 a 10 años:

Carreras de velocidad: de hasta 50 metros. Desarrollar la naturalidad, elasticidad, espontaneidad y alegría en la ejecución. Movimientos ágiles y veloces.

Carreras de resistencia: de hasta 600 metros, a campo traviesa, tipo cross-country, estableciendo tiempos mínimos que determinen el ritmo de carrera y en las que deberán salvar obstáculos naturales tales como pendientes, bajadas, promontorios, pequeñas zanjas o cursos de agua.

Salto: en altura o longitud; desarrollar la aptitud del dominio del cuerpo en el aire y la capacidad física que le permitirá lograr con suficiencia y naturalidad el elevar del suelo su propio cuerpo.

Lanzamientos: en distancia de objetos livianos. La precisión en la ejecución de los movimientos donde el objetivo sea el arrojo de elementos a los que tratara de hacer llegar a determinada distancia, embocar o pegarle a algo, que a cierta distancia cumplirá las funciones de blanco.

Niños de 10 a 12 años:

Objetivos: incorporación de elementos técnicos básicos sin que ello llegue a constituir la acentuación de las características del trabajo que continuará con el sentido y orientación del nivel anterior, destacando las siguientes características en cada sexo:

Varones: incorporar elementos técnicos que requieran velocidad y fuerza, es decir la búsqueda de obtención de resultados o rendimiento en base a esos medios.

Mujeres: acentuar la gracilidad, plasticidad y soltura de los movimientos por sobre toda otra característica.

Carreras: de velocidad hasta 80 metros: técnicas en la acción de las piernas y de los brazos. Partida baja o "a la americana", enseñanza, práctica y aplicación.

Salto: en largo y en alto; con progresiones adecuadas lograr la incorporación y realización técnica de estilo en su ejecución, control y dominio del cuerpo en el aire.

Acción de la carrera de impulso, pique, parábola y caída. Realización técnica imitativa.

Lanzamientos: a distancia de implementos propios de la prueba con peso adecuado a las posibilidades físicas de los alumnos (disco de 1 Kg.), balas (3 - 4 Kg.), jabalinas (400 - 600 gr.). Elementos que por su formato y peso permitan su arrojo con realizaciones técnicas similares a las pruebas y realizar un proceso metodológico de aprendizaje (pelotas de fútbol, de cesto, handball, bastones, clavos, cubiertas de motonetas, etc.)

Carreras de resistencia: de hasta 1.000 metros, a través del campo, tipo cross-country, con establecimiento de tiempo mínimo y esfuerzos regulados con control de tiempo. También en forma libre cuando las condiciones y aptitudes de los alumnos lo permitan.

Carreras de postas: en pruebas de velocidad hasta 80 metros por participante, en carreras de resistencia hasta 600 metros, competencia con el mayor número posible de participantes constituyendo un equipo y corriendo distintas distancias cada uno de los integrantes.

Carrera.

Proceso metodológico de la enseñanza.

Los juegos, actividades y ejercitaciones que a continuación se especifican no tienen la finalidad de enseñar a correr al niño, destreza que por supuesto conoce y realiza, pero sí pretenden desarrollarle el gusto, la alegría y el placer de correr natural y ágilmente; aspectos que han de lograrse mediante la eliminación de aquellos movimientos incoordinados y antinaturales que pueden haberse arraigado en la motricidad infantil debido al sedentarismo que impone la vida moderna y las limitaciones de los espacios libres donde pueda desenvolver su personalidad física.

La carrera en forma de juegos.

1. Correr libremente por el patio, gimnasio, sin tocarse.
2. Correr libremente y a una orden formar hileras de dos, tres, cuatro.
3. Correr en hileras, evolucionando libremente.
4. Correr de a dos, tres, cuatro, tomados del brazo.
5. El "zorro" y la "liebre" (mancha)
6. Igual que en (5) en espacio reducido (20 alumnos en un terreno de doce por doce)
7. Mancha "venenosa"; el "zorro" debe llevar apoyada una mano en el lugar que le tocaron.
8. Mancha de a tres; el "zorro" corre a otros dos (espacio mayor). Es decir que se realizan varios juegos de mancha simultáneamente.
9. Mancha pareja; el "zorro" toca a la "liebre"; ésta se transforma en "zorro" y tomados de la mano colabora con el que lo apresó en la caza de la tercera y de la cuarta "liebre".
Cuando hay cuatro zorros, se forman dos parejas, hasta que todos quedan convertidos en "zorros", menos uno que es el ganador.
10. Equipos de hasta ocho jugadores, numerados de uno a ocho. Al nombrar un número, los alumnos que les corresponde el mismo, deben salir corriendo hasta la línea situada a quince metros y volver a su lugar. El corredor que llega primero gana un punto para su equipo.
11. El "naufragio". Colocar colchonetas, tapas de cajones de saltos, bancos de gimnasia sueca, etc. Los alumnos deben desplazarse sin pisar el suelo (sin tocar o caerse al agua) y sin detenerse en su carrera; el que se cae o se detiene en su carrera es eliminado (se pueden realizar competencias entre equipos de tres a cinco alumnos). En la distribución del material en el piso del patio o gimnasio, tener en cuenta que ello obligue a los niños a realizar saltos, trepar, reptar, equilibrio, etc. En vez de elementos, cuando se carece de ellos, dibujar trazos contiguos que los reemplacen (círculos, líneas paralelas, contornos irregulares, etc.)
Variante: en vez de eliminar al alumno, sancionarlo con un punto en contra.
12. "Posta del secreto". Se forman equipos de diez a doce alumnos enfrentados por mitades y separados por una distancia de veinticinco metros. En su recorrido saltar un obstáculo (pequeña valla u otro) que deba ser salvado por los corredores. El maestro le dice una frase - ésta debe tener alguna dificultad - al primer alumno corredor de cada equipo. Este, luego de recorrer la distancia, la tiene que decir al oído en voz baja al compañero que está primero en la hilera de enfrente; éste, a su vez, al de la otra hilera una vez recorrida la distancia y así sucesivamente hasta el último que tiene que repetirla la frase al maestro. El primer equipo que le dice al maestro la frase sin error es el equipo ganador.

ACTIVIDADES Y EJERCITACIONES

13. Caminar sobre puntas de pie, talones y borde exterior de los pies



14. Correr sin hacer ruido.

15. Correr haciendo mucho ruido (golpear el piso)

16. Alternar no hacer y hacer ruido, a la voz del maestro.

17. Salticar alternadamente, dos tiempos sobre cada pierna; avanzando y retrocediendo.

18. Correr saltando bastones, sogas o trazos hechos con tizas, separados una distancia que obligue a efectuar zancadas a los alumnos (dos metros)



19. Correr pisando entre aros o círculos dibujados en el piso, que exija a los alumnos alargar el paso.

20. Igual que el párrafo anterior, pero los aros colocados en una línea, o ubicación alternada en línea paralela, a 0,50 m.

21. Saltitos con pies juntos en línea recta y saltos alternados hacia un lado y otro, saltando una soga o línea trazada en el piso.

22. Correr dando una zancada cada tres tiempos (siempre se pica con la misma pierna) y luego alternar.



23. Igual que lo indicado en el párrafo anterior, pero sobre cada tiempo. (Se pica siempre con la misma pierna)

Ejercitaciones en parejas.

24. El "canguro"; formados en hileras de dos, el de adelante flexiona su pierna hacia atrás; el compañero - que está detrás - con la mano del lado opuesto, lo toma por el empeine del pie. Avanzar salticando sobre un solo pie. Luego cambiar y alternar. Recomendar salto hacia arriba y no adelante.



25. Enfrentados, extender un brazo del mismo lado y tomarse por las muñecas, flexionar la pierna del otro lado y se la toman así mismos con la mano libre; luego giran haciendo círculos.

26. Igual que 25, pero en vez de flexionar la pierna atrás, la extienden adelante y el compañero se la toma por el talón.

Igual ejecución que lo expresado en 25.



27. Una soga pasada alrededor de la cintura de un alumno que cumple función de "caballito" y el compañero de "conductor". Tomada por los extremos con ambas manos va ofreciendo resistencia al avance, luego alternar.



28. Igual que 27: la soga puede ser reemplazada por toma directa en las muñecas entre ambos ejecutantes.

29. Enfrentados, manos apoyadas sobre hombros, cuerpo inclinado hacia el frente, empujar con flexión y extensión de piernas, sin separar puntas de pies del suelo.

Ejecución analítica de la acción mecánica de las piernas.

30. En sus lugares, pies paralelos, desplazar el peso del cuerpo de una a otra pierna. La que recibe el peso se extiende al máximo, la otra flexionada ligeramente en su rodilla (no despegar talones del suelo).
31. Igual trabajo que lo indicado en 30, pero despegando talones del suelo (se mantiene el contacto de la mitad anterior de la planta del pie).
32. Igual trabajo que lo indicado en 31 aumentando la velocidad o ritmo de ejecución, como así la altura y elasticidad de movimientos.
33. Lo indicado en 32, pero avanzando. (no correr) Es decir siempre hay contacto con el piso.
34. Lo expresado en 33, pero avanzando más velozmente y comenzando a correr con mayor acentuación en la flexión de rodillas al frente. Ir cuidando los siguientes aspectos en su realización:
- a) "buscar" el suelo con rapidez.
 - b) tomar contacto con el suelo por la mitad anterior del pie.
 - c) el "choque" con el suelo tiene que ser amortiguado con muy acentuada movilidad de la articulación de los dedos, tobillos y rodillas.
 - d) acción dinámica y elástica.
35. Aumentar progresivamente la intensidad de la acción a mayor ritmo y potencia de ejecución sin perder elasticidad en la realización.

Ejercitaciones para la práctica del braceo.

36. Salticado: dos tiempos sobre cada pierna, acentuando la acción de los brazos. Indicaciones técnicas sobre la forma de realizar el braceo:

- a) angulación de 90 grados entre brazo y antebrazo.
- b) convergencia hacia el plano sagital en el movimiento de atrás hacia adelante.



- c) no proyectar el puño más arriba que el plano horizontal a la altura del mentón; en su movimiento hacia atrás no pasar el plano de la cadera.

37. Movimiento simultáneo con ambos brazos hacia atrás y hacia adelante; tocarse con los puños a la altura del mentón y en el plano sagital.

38. Movimientos alternados de brazos en su lugar con flexión y extensión de piernas.

39. Lo expresado en el párrafo anterior, con elevación de talones. El trabajo indicado en 37, 38 y 39 realizarlo en parejas. Uno ejecuta y el otro corrige.

40. Igual que 39, despegando los pies del suelo y avanzando, aumentando paulatinamente el ritmo y la longitud de los pasos.

41. Dividir la clase en dos grupos; correr aumentando paulatinamente la velocidad sobre una distancia de treinta metros. Un grupo ejecuta, el otro observa; luego efectúa las indicaciones y observaciones al compañero.

Partida de pie.

42. Desde la posición de pie y con pies juntos, inclinar suavemente el tronco al frente en forma rígida; al perder equilibrio iniciar la carrera.

43. Desde la posición de pie, con pies juntos dar un paso al frente y luego iniciar la carrera.

44. En posición de pie, adelantar el pie izquierdo; inclinar el cuerpo al frente, desplazando el peso del cuerpo sobre la pierna de adelante e iniciar la carrera con movimiento inicial de la pierna posterior.

Partida baja.

45. Iniciar la partida desde la posición en cuclillas.

46. Proceso para la toma de la posición de la partida "a la americana" con la ejecución similar a la técnica correcta:

a) colocar la punta del pie izquierdo con una separación igual al largo de un pie de la línea de partida, trazada en el piso,

b) apoyar la rodilla derecha en el suelo, al costado del pie izquierdo y a la altura del punto medio de éste.

c) colocar los dedos de la mano en forma de "puente" de manera que el pulgar se encuentre opuesto a los otros cuatro que estarán firmemente unidos y extendidos.

d) apoyar las yemas de los dedos en el suelo, detrás de la línea de partida, con separación de los hombros y la "garganta" del puente hacia adelante.



La posición tomada corresponde a la voz de partida "a sus marcas"; cuando los alumnos hayan tomado tal posición con comodidad, se dará la voz de "listos" y realizarán el siguiente movimiento:

e) despegue del suelo de la rodilla derecha; elevación de la cadera y proyección de los hombros hacia adelante (el cuerpo queda apoyado por las yemas de los dedos y las puntas de los pies).



En esta posición que es muy inestable y difícil de mantener se los tendrá muy breve tiempo (aproximadamente dos segundos) y al "ya", silbato u otra orden, los corredores iniciarán la carrera.

Aspectos fundamentales a corregir y enseñar a los alumnos.

Para tomar la posición de partida deben estar colocados a no menos de un metro de la línea de largada y avanzarán hacia ella cuando el maestro les de la orden con la voz "A sus marcas".

En la posición de "a sus marcas" la cabeza debe estar suelta, los músculos del cuello flojos, llevar el cuerpo hacia adelante y los hombros al mismo nivel que las manos.

En la posición de "listos" llevar el cuerpo hacia adelante, la vista mirando cinco metros hacia adelante.

Al partir extender completamente la pierna de adelante; la de atrás da el primer paso buscando con energía el suelo, en un paso corto.

Para que los alumnos tengan cómo apoyarse en la salida, puede utilizarse alguno de los siguientes recursos:



a) un alumno sentado detrás del que sale, una pierna extendida, la que corresponde a la pierna de adelante del corredor, y la otra flexionada, correspondiendo a la pierna de atrás del corredor; apoyar las plantas con las del alumno que inicia la carrera.

b) un listón de cinco centímetros de ancho y tres de alto servirá de apoyo del pie delantero (el que más presión o fuerza hace en la salida). Cuanto más longitud tenga el listón, mayor cantidad de alumnos podrán partir simultáneamente. Para que el listón no se desplace en el momento de la salida, dos alumnos se subirán a sus extremos.



c) con dos listones como el mencionado en b) servirán para apoyar los dos pies en la partida. Buscar una separación adecuada entre ellos para que no moleste la pierna que se apoya en el suelo (30 cm es aproximadamente la distancia que debe separar entre sí a los listones). La línea de partida a 30 cm del listón de adelante.

d) desde un borde cualquiera que sirva de apoyo para la pierna de adelante, que es la que activamente participa en la salida, realizar repeticiones insistiendo en obtener la máxima extensión de la misma.

47. Realizar competencias buscando eficacia en la salida. Competir sobre la base de quién llega primera a líneas ubicadas a 10, 15 y 20 metros de la línea de partida.

48. Carreras en competencia sobre distancias de hasta 80 metros.

49. Carreras de relevo de tipo "lanzaderas" con los integrantes de un mismo equipo enfrentados y separados por la distancia sobre la que se determine competir. Los corredores esperan en la posición de partida baja; cuando el compañero que viene corriendo le toca la espalda, inicia su carrera.

Carrera de larga duración o resistencia.

50. Este tipo de actividad es conveniente realizarla en lugares abiertos con piso de tierra y si es posible con césped, de andar elástico y suave. Interesa por el contenido de sofocación y por el ritmo de carrera que desarrolla. Realizar recorridos con un tiempo determinado, eliminando la competencia sobre todo en las primeras realizaciones.

Cuando se carece de este tipo de ambiente puede efectuarse en un patio amplio con recorrido irregular y con obstáculos que deberán ser superados por los alumnos; saltos (en longitud y altura), pasar por debajo de determinados elementos que obliguen a agacharse y a reptar (cuerpos de cajones de gimnasia, sillas, bancos, aros, etc.).

Aplicar en la competencia la disputa por equipos con el sistema de puntos en contra, posibilitando así la participación y el interés de todos los alumnos sin excepción.

Lanzamientos

En todas sus manifestaciones deben ser efectuados con impulso total y participación activa de todos los segmentos del cuerpo. Tal forma de realización tiene aplicación en todas las variantes de los mismos, ya sea arrojando implementos pesados o livianos.

La exigencia de dominar y arrojar un implemento, que es un elemento extraño al cuerpo del niño, determina una adecuación en el problema de la enseñanza y en los recursos metodológicos a utilizar. Dos son los problemas a solucionar:

- a) aprendizaje y automatización de los movimientos correctos para el lanzamiento;
- b) familiarización y posterior dominio del implemento a arrojar.

Favorece el proceso del aprendizaje considerar cada uno de estos aspectos en forma separada, con el propósito de simplificar y facilitar el aprendizaje de uno de ellos, para luego incorporar el otro en la ejecución total. De allí la conveniencia de su aplicación en el tipo de enseñanza que requiere la escuela primaria.

El primer paso es el aprendizaje de la mecánica del lanzamiento. Para ello se utilizan distintos elementos (pelotas, bastones, clavos, etc.) de forma, tamaño y peso variado que motivan el aprendizaje y facilitan su automatización, por la simplicidad en cuanto a toma, manejo y control del elemento utilizado, lo cual permite concentrar la atención en el aprendizaje del mecanismo total, prescindiendo del problema del dominio del implemento.

Logrado lo anteriormente expuesto se seguirá con el paso siguiente, o sea, el de familiarización y posterior dominio del implemento. Cuando los movimientos que requiere la prueba han sido automatizados puede concentrarse la atención en el manejo del mismo, sin afectar las buenas formas de ejecución, completándose con ello el esquema del aprendizaje total.

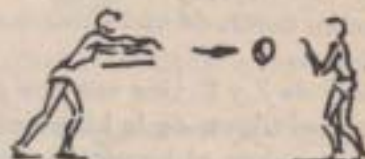
Los lanzamientos, en sus diversas formas de realización, poseen mecanismos básicos comunes y algunas de las ejercitaciones a indicar pueden ser utilizadas indistintamente para cualquiera de ellos y enseñadas como destrezas generalizadas de arrojar. No obstante, en este trabajo las mismas están canalizadas hacia la enseñanza del lanzamiento que tenga más afinidad mecánica.

Lanzamiento de la bala (arroyo de elementos pesados)

La necesidad de dominar una técnica elemental en el manejo del implemento a utilizar impone en el proceso realizar ejercitaciones básicas de lanzamiento antes de efectuar juegos de masa o de competencias.

- Trabajo con medicine-ball liviana de 1 a 1,5 kg o pelota de cesto, eventualmente bolsitas conteniendo arena, piedras, etc. -

- 1.- Dos filas enfrentadas, por parejas; arroyo de la pelota con dos manos en movimiento similar al pase de "pecho" en básquetbol; pie izquierdo adelantado, arrojar con completa extensión de brazos y piernas, terminando en puntas de pie.



- 2.- Posición de pie erguida, pierna izquierda adelantada, pelota tomada con ambas manos por sobre la cabeza, brazos extendidos; arrojar al frente con terminación en puntas de pie, los brazos quedan extendidos arriba al terminar el lanzamiento.



- 3.- Posición de pie con pierna izquierda adelantada, pelota tomada con mano derecha y brazo extendido al costado del cuerpo. Llevar brazo hacia atrás y flexionar las piernas, extender éstas y arrojar la pelota al frente con movimiento de balanceo hacia adelante del brazo que arroja y en dirección al pecho del compañero.



- 4.- De espaldas a la dirección del lanzamiento; piernas separadas, pelota tomada por sobre la cabeza con brazos extendidos; flexión del tronco al frente y arroyo hacia el compañero por intermedio de



las piernas. Piernas y brazos siempre extendidos.

- 5.- Posición inicial igual que 4- con tronco inclinado al frente y pelota sostenida con brazos extendidos y rozando el suelo; elevar el tronco y arrojar la pelota por sobre la cabeza en dirección del compañero.



- 6.- Posición de pie, pierna izquierda adelantada, pelota tomada con una mano y colocada a la altura del hombro y cerca del mentón; piernas ligeramente flexionadas, la mano izquierda ayuda a mantener la pelota en su lugar; arrojar hacia arriba y adelante con empuje de piernas y extensión total del brazo.



Juegos aplicativos:

- 7.- Cada equipo (8 a 10) formando hilera; un integrante enfrente de la hilera (3 metros); éste pasa la pelota al primero de la hilera, quien la devuelve y se coloca al final de la misma y así sucesivamente. El equipo que termina primero es el vencedor. Alternar el puesto del jugador que está enfrente, pues participa más activamente.
- 8.- Variante del juego anterior. separar la hilera del que está enfrente, por una soga a 2,50 m de altura, ambos detrás de una línea que esté a 2 m del plano de la soga.
- 9.- Variante de 7 y 8. Una vez que pasan la pelota, los alumnos de la hilera se sientan en su lugar; cuando llega el último de la hilera comienzan a ponerse de pie de atrás hacia adelante para recibir y devolver la pelota al jugador que está enfrente de la hilera. Una vez que el primero devolvió la pelota por segunda vez concluye el juego.
- 10.- "Arriba y abajo"; hileras de 8 a 10 alumnos sentados, la pelota en poder del primero de la hilera. Se pasa hacia atrás por sobre la cabeza; al recibirla, el último grita "arriba", todo el equipo de un salto se pone de pie y da media vuelta cambiando el frente con piernas separadas; el último alumno (que ahora es el primero) lanza la pelota para que pase entre las piernas de todo el grupo. La recibe el último, quien grita "abajo" y todos toman la posición de sentados uno detrás de otro con el mismo frente que tenían al comienzo del juego, y nuevamente la pelota debe ser pasada por sobre las cabezas y se repite el ciclo sucesivamente hasta un número determinado de veces. El equipo que cumple primero el número fijado es el vencedor.
- 11.- Carrera con cargas: equipos de 8 a 10 alumnos formados en hileras. Delante del primer alumno de cada equipo se ubican tres o cuatro pelotas (debe ser accesible a que el alumno pueda transportarlas pero con cierta dificultad). Al iniciarse el juego el alumno toma las pelotas y, con la mayor velocidad posible, las transporta hasta un lugar determinado y regresa a su hilera, donde toca al alumno que ocupa el primer lugar y éste sale corriendo en busca de las pelotas que dejó el alumno anterior para traerlas a quien le sigue en la hilera y así sucesivamente, uno llevándolas y el siguiente trayéndolas; el que corre se coloca al final de la hilera.

- 12.- En una cancha de vóleybol o en un patio o terreno de medidas similares separados por una red o soga, se forman dos equipos con un número de integrantes adecuado a las dimensiones del campo. El juego, de características similares al vóleybol consiste en devolver la pelota al campo contrario por sobre la red tratando de que la misma toque el suelo; se otorga un punto cada vez que ello ocurre. Los integrantes de un equipo deben tomar la pelota con sus manos y pasarla en alguna de las formas aprendidas. Se pueden hacer hasta tres pases antes de pasarla al otro lado y cada jugador no puede retener la pelota por más tiempo que un segundo.

Actividades y ejercitaciones propias de la prueba:

- 13.- Posición de pie y perfilados al lugar donde se efectuará el lanzamiento, piernas separadas y pies paralelos, el izquierdo (pie que estará más cerca con respecto a la dirección del lanzamiento) algo por detrás que el derecho, pierna derecha flexionada y sosteniendo casi todo el peso del cuerpo que está inclinado hacia atrás; pelota tomada con mano derecha cerca del hombro; la mano izquierda ayuda a mantener el equilibrio de la misma. El movimiento se inicia con rotación y extensión simultánea de pierna derecha proyectando cadera; ésta arrastra el tronco y finalmente se efectúa la extensión del brazo que empuja en último término a la pelota. Destacar el movimiento



to de onda y de progresión en los movimientos de los distintos segmentos del cuerpo (pierna, cadera, tronco y brazo).

- 14.- Igual mecanismo que el del número 13, terminado en completa extensión de ambas piernas y en puntas de pies; al ejecutar este movimiento los alumnos darán un paso hacia adelante; éste es el momento de enseñarles la "reversión" o "cambio de pie", para lo cual se les hace realizar un saltito llevando el pie de atrás - derecho - al lugar que ocupaba el de adelante o izquierdo para no salirse del "círculo" y hacer un lanzamiento no válido. Al efectuar el "cambio de pie" el alumno cambia de frente y queda mirando hacia la dirección opuesta en que miraba al iniciar el lanzamiento.



- 15.- Igual mecanismo que lo indicado en -14- y, terminado el lanzamiento, efectuar el "cambio de pie"; ello le dará continuidad y soltura a la ejecución total del lanzamiento. Corregir a los que saltan antes de haber realizado el lanzamiento o hacen la ejecución en forma discontinua; la realización debe ser natural y continuada.

16 - Acentuar y destacar el movimiento de rotación o pivot de los pies sobre la mitad anterior de los mismos, ejecutando, así, todo el movimiento indicado en el número 15.

- 17.- Agregar motivaciones de interés en estas ejercitaciones, como pueden ser pasar la pelota por sobre una soga, red, madera, etc., hacerla caer en un círculo dibujado en el suelo, pegarle a un objeto suspendido de una cuerda, varilla o árbol. Todo esto contribuirá a realizar el movimiento con corrección al dar a la pelota u objeto que se arroja una trayectoria adecuada.

En señanza del impulso:

- 18.- Posición inicial igual a lo indicado en -13-. Cruzar pierna derecha por delante de la izquierda, se retoma la posición inicial y, sin detener el movimiento iniciado, efectuar el lanzamiento de acuerdo a lo expresado en el número 15.



- 19.- Igual mecanismo que 18 pero con dos pasos cruzados continuados. El movimiento es efectuado sin ninguna detención y armónicamente realizado. En su ejecución exigir los aspectos contemplados en el lanzamiento a pie firme.
- 20.- Desde la posición inicial indicada en -13- efectuar un saltito de manera que el pie de atrás (de recho) pase a ocupar el lugar del pie delantero (izquierdo). En la terminación del salto se adopta la posición que se tenía al iniciar el movimiento y sin solución se continúa el lanzamiento total con aprovechamiento real del impulso.

Familiarización con el implemento (bala); manejo y dominio

Utilización de implementos con pesos que oscilen entre 2 y 4 kg

- 21.- Toma y empuñadura de la bala: apoyada sobre la superficie de los dedos - nunca sobre la palma o tomada solamente por las yemas - cuatro dedos juntos o ligeramente separados de meñique a índice y el pulgar oponiéndoseles cumpliendo funciones de sostén de la bala, colocarla en el "hueco" formado por el hombro y la base del cuello.
- 22.- De frente, con pies paralelos ligeramente separados; flexión de piernas, lanzar la bala con extensión de piernas, terminación del movimiento en puntas de pies y brazo totalmente extendido.
- 23.- Igual mecanismo que el número -22- pero con pie izquierdo adelantado con respecto al derecho.
- 24.- Realizar lo indicado en 23 pero fundamentalmente insistiendo en el empuje de piernas - sentido y vivencia de totalidad en su ejecución - extensión casi vertical del brazo y flexión de muñeca al arrojar; para ello puede motivarse la realización colocándose a 1,50 m de una soga extendida a dos metros de altura y hacer caer la bala dentro de un círculo que se traza en el suelo del otro lado de la soga; la realización de ello determinará las buenas formas de ejecución.
- 25.- A partir del momento de familiarización con la bala, el proceso del aprendizaje de la técnica de arrojo, sigue los pasos del lanzamiento efectuado con medicine-ball - números 14 - 15 - 16 - 17 - 18 - 19 - 20.
- Las realizaciones cumplidas en las progresiones precedentes se ajustan al objetivo previsto para la escuela primaria; continuar con realizaciones más técnicas tendría características individuales y escapa al espíritu de la enseñanza básica y masiva.

SALTOS

Los dos aspectos fundamentales que debe solucionar el proceso de la enseñanza, cualquiera sea la forma del salto -altura o longitud-, consisten: 1o. otorgar al alumno la aptitud física para poder elevarse del suelo describiendo una parábola adecuada y 2o. el aprendizaje de las coordinaciones propias de la especialidad y estilo a utilizar en su ejecución.

Para poder realizar el proceso indicado en el 2o. aspecto es fundamental lograr un buen desarrollo del 1o.; por lo tanto el ordenamiento lógico de la enseñanza determina un trabajo inicial de fortalecimiento o desarrollo de la condición física para la ejecución de la prueba y posteriormente el aprendizaje de las destrezas

que exige su realización. Pero dado que muchos de los elementos o actividades a utilizar en un aspecto se con funden o son propios del otro, una misma actividad puede ser común y contribuir al logro de ambos propósitos.

En el proceso de la enseñanza de las destrezas, en la medida en que pueda favorecerse o eliminarse la exi gencia del esfuerzo físico se contribuirá a favorecer la concentración en el desarrollo de aquéllas.

- Nota: Todo el trabajo indicado para la enseñanza de la carrera tiene su aplicación en la enseñanza de los sal tos; cuanto más intensa sea la actividad y la exigencia para el trabajo de las piernas, tanto más utilitaria será su realización. Tienen particular vigencia todas las acciones de piques, caídas y trabajo de fuerza, empujes, arrastre, zancadas, rebotes, flexiones y extensiones de piernas.

Salto en largo:

Trabajo en parejas:

- 1 - Enfrentados, tomados de las muñecas, cada uno tira para su lado; pueden ser cuatro, agregando uno más que toma la cintura a cada compañero.
- 2 - Enfrentados, manos apoyadas sobre los hombros, tratar de hacer retroceder al adversario.
- 3 - Dándose la espalda y tomados de las muñecas tratar de arrastrar al adversario.
- 4 - Montados a "caballito o babucha", llevar al jinete hasta un determinado lugar y luego cambiar de pues to. Puede hacerse en competencia.
- 5 - El "caballito"; en vez de hacerlo de pie de efectuarlo en "cuatro patas".
- 6 - El "perro rengo"; apoyar dos manos y un pie en el suelo, la otra pierna extendida atrás, el compañero le toma el pie; recorrer una distancia apoyando las dos manos y un pie. Hacer competencia y alternar puestos.
Aquí tienen cabida todas las aplicaciones de saltitos en uno y dos pies con variantes de avanzar en una misma línea y zig-zag.
- 7 - Ballesteos de brazos coordinados con flexión y ex tensión de piernas; al cuarto tiempo saltar exten diendo totalmente el cuerpo en el aire.



- 8 - Igual que 7, saltando hacia adelante tratando de alcanzar la mayor distancia posible (tronco arqueado en el aire). Hacer competencia; dos grupos enfrentados, cada uno va saltando del lugar que cayó el integrante del otro equipo; al término de haber saltado todos, si el que saltó último cae más allá de la marca del salto inicial del equipo contrario, éste es el equipo vencedor, de lo contrario vence el o tro.

- 9 - Con carrera libre hacer saltar picando con un pie y cayendo con los dos, una sogueta extendida a baja altura -0,5m.-. Paulatinamente ir aumentando la misma y posteriormente determinar una zona, des de donde deberán picar y que, comenzando desde un metro antes de la soga se irá aumentando, de ma nera que su realización determine un esfuerzo de los



alumnas, y éstos tengan necesidad de tomar mucho impulso o carrera.

- 10 - Suspender una pelota de goma desde una varilla u otro elemento que permita a la misma que dar a una altura del suelo que pueda ser toca da con la cabeza por los alumnos mediante un salto y esforzándose. Igual procedimiento que en el ejercicio anterior, es decir, carrera libre y picando con pie.



Paulatinamente se irá elevando la altura de la pelota desde el suelo y se irá determinando una zona de pique cada vez más alejada de la misma. Realizar la práctica en competencia, dosificando la exigencia en base a la altura de los alumnos.

- 11 - Igual ejercitación que 10, pero con pelota más elevada y tratar de tocar la misma con ambas manos. Exigir mayor velocidad en la carrera. Todo el trabajo anteriormente desarrollado es destinado fundamentalmente al acrecentamiento de la aptitud física. Para facilitar la incorporación de las destrezas en la ejecución del salto es conveniente la utilización de trampolines fijos o elásticos o cuerpos de cajones de salto de gimnasia. Ello favorece el aprendizaje al posibilitar una buena parábola en la ejecución de un salto, sin necesidad de una concentración muy grande de esfuerzo físico y de mayor recorrido que la que podría hacerse en las mejores condiciones picando desde el suelo, permitiendo concentrarse plenamente en la realización de los movimientos adecuados mientras se encuentra en el aire en la parábola del salto.

- Trabajo con cajones (mecanización de los movimientos)

- 12 - Picar con un pie sobre la tapa del cajón colocada en sentido longitudinal a la dirección de la carrera; extender el cuerpo elevando los brazos y caer en flexión de piernas con pies juntos.



- 13 - Igual que 12 colocando la tapa del cajón y a continuación de ésta dos cuerpos de cajón (un cuerpo y la tapa)



- 14 - Igual que 13 con uno y luego con dos y a continuación tres cuerpos de cajón, todos en sentido longitudinal dando un paso sobre cada cajón; después aumentar la altura de éstos si la capacidad de los alumnos lo permite. Al final del salto los alumnos deben caer en el cajón de arena o sobre colchonetas.

- 15 - Igual que 14, debiendo arquear el cuerpo en el aire (marcar "paloma") con elevación de brazos hacia arriba y piernas extendidas pero arqueadas hacia atrás. Esta exigencia debe ir requiriéndose paulatinamente con mayor intensidad.

- 16 - Repetir el mecanismo de 15, pero colocando el primer cuerpo de cajón en forma transversal; luego el 1º. y 2º. y posteriormente los tres cajones en la misma dirección.

- A partir de este punto comienzan a retirarse los cajones y por lo tanto a disminuir la altura desde donde los alumnos inician el mecanismo propio del salto y esto se fundamenta en que habiendo automatizado los mecanismos, paulatinamente debe llevarse a la situación natural y normal desde donde se realiza un salto, es decir el nivel del suelo.

- 17 - Igual que 16, retirando el último "escalón" y haciendo ejercicio sólo con los dos primeros cuerpos de cajones; luego retirar los dos últimos y dejar el primero o sea la tapa del cajón.

- 18 - El mecanismo del 17, picando desde el suelo.

- Enseñanza del pique:

- En las realizaciones precedentes los alumnos ya han determinado cuál es su pierna de pique.

- 19 - De pie, pierna de pique atrás, avanzar con ésta asentando el pie en el suelo en acción de picar, la pierna opuesta o de elevación al frente con rodilla a la altura de la cadera, el brazo opuesto a esta pierna, en ángulo recto es llevado al frente con el puño más elevado que la cabeza; el otro brazo -el del mismo lado que la pierna de elevación- arqueado es llevado hacia el costado y ligeramente hacia atrás. Repetir varias veces el mecanismo hasta automatizarlo.



- 20 - El ejercicio del número 19 en forma continuada. Avanzan los alumnos realizando el movimiento y desprendiéndose del suelo en un pequeño salto, manteniendo la posición en el aire y cayendo sobre la misma pierna o sea la de pique. Realizar el movimiento a ritmo.
- 21 - El mecanismo indicado en 19 con tres pasos de impulso -la pierna de pique siempre colocada atrás de manera que el tercer paso corresponda al pique.
- 22 - Igual que 21 pero con impulso de trote.



- 23 - El mecanismo de 19 pero, luego de picar, las manos siguen hacia arriba, se extienden los brazos y al descender se bajan juntos hacia adelante y se llevan hacia la punta de los pies cayendo en cuclillas al suelo.
- 24 - Igual que 23 pero con tres pasos de impulso y luego al trote.
- 25 - Igual que 24 picando desde la tapa de un cajón.
- 26 - Igual que 25 marcando bien el mecanismo de la acción del pique y sumarle el arqueo del cuerpo en el aire.
- 27 - Igual que 26 incorporando el mecanismo de caída, haciendo que lleven las manos hacia los pies tratando de sentarse en el aire.
- 28 - Realizar todo el mecanismo desde el suelo incorporando mayor impulso y velocidad a la ejecución. - Careciéndose de cajones de saltos para realizar la progresión anteriormente expuesta, el trabajo debe ser orientado hacia el logro de potencia en el pique para elevarse mucho del suelo, y el salvar sogas tal cual se indica en el número 7 y tratar de alcanzar objetos suspendidos, como se expresa en 8 y 9, debe ser la característica fundamental del mismo. Para el logro del mecanismo de arqueo del tronco en el aire, efectuar los ejercicios indicados en 5 y 6. En esta situación los ejercicios indicados deben repetirse con mayor intensidad.
- 29 - Efectuar competencias por equipos sumando los metros que han saltado todos los integrantes gana el equipo que ha sumado mayor distancia.
- 30 - Efectuar los saltos desde atrás de una marca, pero no anular el esfuerzo si se pasa la misma sino medir desde donde realmente ha picado. Salvo en situaciones muy especiales insistir en la necesidad de picar detrás de la línea de pique, dado que ésta es una exigencia que escapa a la finalidad perseguida en la enseñanza masiva.-

SALTO EN ALTO

Si bien la destreza saltar - en sus dos expresiones, altura y longitud - está incorporada naturalmente a la motricidad infantil al igual que la carrera, es indudable que la aptitud para su realización es inferior a ésta.

Por lo tanto uno de los objetivos fundamentales de la metodología de la enseñanza de los saltos debe procurar, como ya se expresó en la fundamentación de salto en largo, desarrollar la capacidad física para la realización de tales esfuerzos.

Todas las formas de carreras, piques, caídas y saltos de ejecución natural son útiles para el desarrollo de la potencia física requerida para esta prueba.

La progresión que a continuación se enumera es de aplicación para la enseñanza del estilo "western-rol" o "californiano" cuya mecánica básica consiste en:

- a) picar con el pie más cercano a la varilla de salto. El impulso se toma con una angulación de 45°.
 - b) pasar la varilla decúbito lateral con el costado del cuerpo del mismo lado de la pierna de pique que más próxima a la varilla y,
 - c) caer o tomar contacto con el suelo, luego de efectuado el salto con la pierna que se efectuó el pique.
- 1.- La clase formada en una hilera frente a una soga extendida a 0,40 cm del suelo. El primer alumno a 10 metros de la misma. Correr, picar con un pie y caer en cuclillas con los dos pies juntos.
 - 2.- Repetir el mecanismo indicado en -1-, efectuándolo dos, tres, cuatro alumnos simultáneamente; ir aumentando la rapidez y la frecuencia de la realización.
 - 3.- Con el mismo ordenamiento indicado en -1- y -2-, picar con un pie y caer con el otro, una vez saltada la soga.
 - 4.- Igual ordenamiento que 3, picar con un pie, saltar la soga y caer sobre el mismo pie.
 - 5.- Como variante del trabajo de -1 a 4- y a los efectos de aumentar la intensidad del mismo, colocar varias sogas extendidas con una separación entre cinco y diez metros entre sí; las que deberán ser saltadas sucesivamente por los alumnos.
 - 6.- Las ejercitaciones anteriores han servido para determinar la pierna de pique que ha sido naturalmente seleccionada por cada alumno.
Se forman dos hileras de frente a la soga, cada hilera está integrada por los alumnos que pican con el mismo pie.
Los que utilizan la pierna derecha, forman la hilera del lado derecho y los que pican con la pierna izquierda, al costado izquierdo de aquélla. Los alumnos saltan picando cada uno con su pierna de pique; - caen sobre la misma pierna que han picado, pero con la variante de que al caer quedan el frente hacia el mismo lado de la pierna que han utilizado para picar y caer, realizando un giro de 90°. con respecto a la dirección de la carrera.
 - 7.- Igual mecanismo que -6-, incorporando en la caída la extensión hacia atrás de la pierna -contraria a la de pique- e inclinando ligeramente el tronco hacia adelante, quedando en posición similar a la de "balanza".
 - 8.- Igual mecanismo que -7-, incorporando en el momento de la caída el apoyo de ambas manos en el suelo simultáneamente con el apoyo del pie. La caída por lo tanto se efectúa de frente al suelo y tomando contacto con éste en el mismo momento con los tres apoyos indicados. A los efectos de favorecer la realización del mecanismo indicado en -8-, efectuar las siguientes formas de trabajo:





9.- Colocar en el lugar donde deben apoyar las manos los alumnos un pañuelo, aro o pelota de goma u otro objeto similar para que la tomen en la caída.

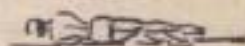
10.- Efectuar el salto y volver hacia la dirección de la hilera por debajo de la soga, caminando "en cuatro patas".

11.- Efectuar el salto y salir hacia el costado lateral del cajón o colchoneta, pero pasando por debajo de una soga o varilla que, en forma perpendicular a estos elementos, se encuentre a la misma altura que la varilla. Las realizaciones indicadas en 10 y 11 pueden ser efectuadas en forma de competencia. Su finalidad ha sido motivar la toma de una posición más acostada sobre la varilla y favorecer la acción de la caída.

12.- Hacer formar las hileras de los alumnos frente a la soga de salto, con una inclinación o angulación de 45 o. con respecto a ésta, en vez de los 90o. con que se realizaron las ejercitaciones hasta ahora. Con la misma altura y con igual ejecución que lo indicado en 11 se efectúa el salto con el impulso o carrera de 45o.

13.- Cambiar la soga por varilla de salto. Como medida de seguridad y a fin de evitar inhibiciones, colocar ésta a una altura inferior a la que estaba la soga en las ejercitaciones anteriores. Paulatinamente y a medida que los alumnos vayan adquiriendo seguridad se va aumentando la altura de la misma.

14.- Con un alumno acostado en el suelo hacerle adoptar la posición correcta que debe tener sobre la varilla de salto a fin de que conozcan objetivamente la finalidad de las ejercitaciones que han realizado y las que han de seguir ejecutando.



15.- Enseñanza del mecanismo: función de la pierna libre o elevación en el salto. Tomar posición con el tronco ligeramente extendido hacia atrás, pierna de pique atrás, dar un paso al frente apoyando la pierna de pique. La pierna de elevación se eleva extendida al frente. Al despegarse del suelo, dicha pierna gira de manera que el pie -la punta- se dirija hacia abajo. El movimiento hace rotar la cadera y girar todo el cuerpo en movimiento de 180o., cambiando a la dirección opuesta la posición del tronco y cayendo o apoyando el pie de pique en la caída, casi en el mismo lugar en que se efectuó el pique.



16.- Igual mecanismo que el indicado en -15-, pero en parejas.

El alumno ayudante o auxiliar, al extender la pierna de elevación al frente, le toma el pie y lo hace girar para realizar el movimiento indicado.

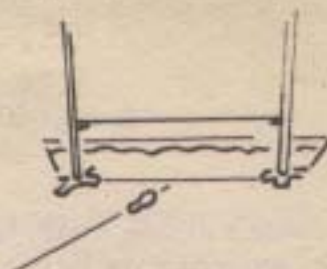
Efectuar el ejercicio sin despegar el pie de pique en el momento de estar la pierna libre extendida. Posteriormente hacerlo saltando o despegando simultáneamente del suelo el pie de pique.

17.- El mecanismo indicado en -15- pero con tres pasos de impulso; al iniciar los pasos la pierna de pique que está colocada atrás.

18.- El mecanismo indicado en -17- saltando una varilla colocada a una altura fácil de ser superada por los alumnos.

19.- Efectuar el mecanismo del salto con alturas progresivamente mayores y adecuadas a las posibilidades de los alumnos. Constituir dos o más grupos de acuerdo a los medios de trabajo, de manera de poder ir aumentando la exigencia sin perjudicar a los menos aptos que requieren un proceso más lento.

20.- Trazar una línea en el suelo con la angulación ideal de 45º. con respecto a la varilla de salto y sobre ella efectuar la marca adecuada para la realización del pique. Hacer saltar con sólo tres pasos de impulso, debiendo seguir los alumnos en la carrera la trayectoria de la línea.



21.- Sobre la varilla de salto, paralela a ésta y separada a 0,70 cm colocar una soga larga o lana extendida. Hacer saltar a los alumnos. Tal exigencia contribuye a adoptar la posición de acostado sobre la varilla en el momento del salto.

El lugar ideal para la realización de las secuencias indicadas es el cajón para saltos de arena. En su reemplazo y a los efectos de amortiguar la caída pueden utilizarse colchonetas y, eventualmente, cuando se carece de tales instalaciones y material, realizarlo directamente sobre suelo conveniente, césped o piso de madera, debiendo adecuarse la altura de las realizaciones al medio en que se ejecutan, a fin de prevenir lesiones en los ejecutantes.

Pasajes de Obstáculos. Iniciación de vallas.

La realización de esta actividad requiere del ejecutante las aptitudes físicas determinadas para las carreras y los saltos, pues en su ejecución tiene incorporados elementos propios de las destrezas mencionadas. Por tal motivo los elementos formativos físicamente determinados para las carreras y los saltos tienen vigencia en lo referido a carreras con obstáculos.

Si bien lo expresado precedentemente reconoce elementos comunes entre las destrezas mencionadas, la actitud y objetivos entre unas y otras son plenamente diferenciadas e implican una forma particular en el trabajo para el logro de su desarrollo.

En las carreras llanas la condición deseable es exclusivamente desplazarse - siempre con una misma exigencia mecánica - con la mayor velocidad posible; en los saltos, elevarse o trasladarse en el aire a la mayor altura o longitud, sin otra consecuencia o finalidad ulterior luego de la caída; mientras que en la carrera de obstáculos existen elementos propios de la carrera, cuando el alumno se desplaza en terreno llano. Pero asimismo debe ir resolviendo el problema de los obstáculos y posteriormente a éstos continuar su carrera normal; es decir que debe saltar o pasarlos tratando de que los mismos afecten lo menos posible su traslación veloz, disimulando con técnica adecuada su presencia mientras corre.

El salvar un obstáculo con carrera veloz determina cierto riesgo. Consecuentemente ello exige realizar una cuidadosa progresión que permita lograr los objetivos propuestos reduciendo al mínimo las posibilidades de golpes en los alumnos; pues ello traerá aparejado un considerable atraso en el proceso de la enseñanza, provocando inhibiciones por temor. Por ello su enseñanza no sólo requiere el perfeccionamiento de la aptitud física y el desarrollo de las destrezas adecuadas, sino también una especial atención de aspectos psicológicos del alumno.

Actividades y ejercitaciones

1.- Realizar cualquiera de los ejercicios y juegos indicados para el proceso de la enseñanza de la carrera comprendidos entre los números 1 al 29.

2.- Realizar cualquiera de los ejercicios indicados para saltos y comprendidos entre los números 1 al 11.

3.- Iniciar la carrera con el pie derecho retrasado, dando zancadas cada vez que se pica con el pie derecho; se cae sobre izquierdo, se realiza un paso normal de carrera y nuevamente se pica con fuerza sobre derecho acentuando la zancada o salto. Es decir que el ejercicio consiste en un salto y un paso, picando siempre con el derecho y cayendo sobre izquierdo. Luego alternar pierna de pique. El movimiento debe ser realizado hacia arriba, en altura, buscando ritmo y soltura en la ejecución.

4.- Igual ejercitación que el número -3-, con la variante que cada zancada o salto se realiza cada tres pasos o tiempos. Se inicia la carrera con el pie que ha de utilizarse en el pique, es decir el el derecho y cada tres pasos se realiza la zancada. Luego se cambia de pie.

5.- Colocar una soga a 0,40 cm del suelo, la que deberá ser saltada con carrera de impulso, que luego del salto continúa normalmente. Esto sirve para determinar la pierna de pique.

6.- Colocar tres o más sogas a 0,40 m del suelo y separadas por una distancia de cinco a seis metros entre sí, pudiendo ser recorridas en tres pasos por los alumnos. Saltar las sogas y dar tres pasos de carrera entre una y otra.

Para ayudar a tomar el ritmo tomar parejas en tre alumnos que piquen con la misma pierna y tomados de las manos hacer el pasaje indicado anteriormente, llevando el mismo paso y ritmo de carrera.

A partir de ese instante indicar la denominación y función que cumplen la pierna de pique y la pierna de ataque.

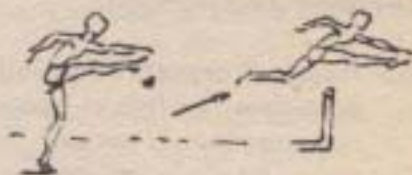


7.- Realizar el ejercicio indicado en 4, con el agregado de acentuar la extensión de la pierna de ataque, que debe buscar el suelo lo más lejos posible tratando de llegar a la horizontalidad. En la ejecución de este ejercicio existe tendencia a apoyar los dos pies simultáneamente y muy cerca uno de otro.

Indicar que la pierna de pique debe llevarse hacia adelante tratando de alargar el primer paso luego de la caída del salto sobre la pierna de ataque.

8.- A la ejecución indicada en el punto 7, agregar extensión adelante del brazo opuesto a la pierna de ataque tocando la punta del pie con la mano.

Previamente hacer ejecutar la coordinación del movimiento a pie firme para que se automatice el mismo.



9.- La ejercitación indicada en el punto -8- acentuando la inclinación del tronco hacia adelante y flexionando la pierna de ataque cuando es llevada para dar el primer paso luego de la caída.

10.- Realizar la ejecución indicada en 9 combinando con lo descrito en 6; es decir pasar sogas a 0,40 m del suelo con tres pasos de carrera entre una y otra.

11.- Igual que lo expresado en 10, colocando una lana o soguita sobre la soga que tienen que saltar y a una altura similar a la de los alumnos.

- 12.- La ejecución de lo indicado en el punto 11, salvando otro tipo de obstáculo: varillas de salto, pelota de básquetbol, pelota de medicine-ball colocadas sobre uno o dos cuerpos de cajón, cubiertas de motocicletas o automóvil unidas por dos pequeñas varillas o cañas atadas con gomas; varillas o cañas apoyadas sobre dos cajones o dos soportes que ofrezcan poca resistencia al golpe o impacto de la carrera.



- 13.- Las ejercitaciones indicadas en 11 combinadas con los elementos indicados en 12 y fijando distancia mínima del pique para el pasaje del obstáculo. Puede ser indicada con una línea trazada en el suelo, una varilla, una soga, etc.

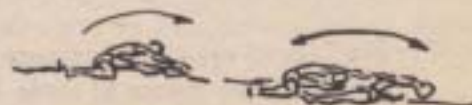
- 14.- Las ejercitaciones indicadas en todas sus expresiones pueden ejercitarse y realizarse en forma de competencias con carreras de relevos, ya sea enfrentados los compañeros de un mismo equipo realizando uno el trayecto de ida y otro el de regreso o haciendo todo el recorrido cada uno de los alumnos.

Exigir, en el caso de organizar competencias, las formas correctas de ejecución.

Elementos técnicos a incorporar en la enseñanza.

Lo hasta aquí realizado determina la experiencia global de la destreza de pasar obstáculos. A los efectos de incorporar elementos más precisos de la técnica del pasaje similar a la realización en las carreras con vallas, se indica la siguiente continuación del proceso:

- 15.- Tomar, sentados en el suelo, la posición de pasaje sobre la valla: pierna de ataque totalmente extendida, brazo opuesto llevado hacia el pie de la misma y la pierna de pique en posición de abducción; el muslo y la pantorrilla y pie plegados sobre el mismo y totalmente apoyados en el suelo.



Realizar movimientos de flexión del tronco hacía adelante, llevando la mano del brazo extendido más allá de la pierna de ataque. Este ejercicio puede ser realizado en parejas con dos alumnos enfrentados y tomados de las manos; cuando uno de ellos va hacia adelante el otro extiende su cuerpo hacia atrás, tratando de tocar el suelo con la cabeza. Ambos tienen que tener la misma pierna de ataque extendida y apoyada en la rodilla de la pierna de pique del compañero de ejecución.

- 16.- Parado al costado de la valla sobre su pierna de ataque, inclina el tronco al frente mientras un compañero lo toma de las manos y con la pierna de pique realiza movimientos de circunducción sobre la valla, manteniendo en todo momento el ángulo formado por el muslo y la pantorrilla.



- 17.- Montado a horcajadas sobre la valla, toma la varilla superior de la misma con ambas manos; apoyando sobre la pierna de pique (la de ataque está suspendida sobre la valla) realiza un envión y pasa a apoyar la pierna de pique sobre el otro lado de la valla, mientras la pierna de pique adopta la posición de pasaje sobre la valla. Puede ser ejecutado por un



ayudante que lo toma de las manos y le sirve de apoyo cuando realiza el movimiento en vez de tomarse de la varilla. En este caso se soluciona el problema de un obstáculo o valla que careciera de varilla.

- 18.- Pasaje con sobre paso: parado a dos metros de la valla, pierna de pique retrasada. Se realiza un paso con ella, se eleva la pierna de ataque y con un pequeño saltito hacia adelante vuelve a caer sobre la pierna de pique que ahora se extiende para impulsar y pasar sobre la valla; en ese momento el pie de la pierna de ataque se encuentra sobre la valla.



La realización de este ejercicio, que implica esfuerzo y cierta dificultad en su ejecución, favorece el aprendizaje de la acción de la pierna de pique al pasar sobre la valla, que es el aspecto fisicotécnico más dificultoso.

- 19.- Pasaje de sobrepaso con impulso de tres pasos al trote.

- 20.- Pasaje de sobrepaso de tres o más vallas separadas de tres a cinco metros.

- 21.- Pasaje lateral: acercarse caminando a la valla por su costado derecho (en el caso de que la pierna de pique fuera la izquierda; invertir en caso contrario). Apoyar el pie de pique a 0,50 de la base de la valla. Se eleva la pierna de ataque a una altura superior a la valla; llevando ambos brazos hacia adelante e inclinado el tronco, se asienta la pierna de ataque y se efectúa el pasaje de la pierna de pique sobre la valla.



- 22.- Realizar el pasaje lateral con tres o más vallas seguidas separadas de tres a cinco metros entre sí.

- 23.- Realizar lo indicado en el punto 22 al trote y haciendo el pasaje lateral con un salto.

- 24.- Efectuar el pasaje de una valla (la altura de las vallas es adecuada a las posibilidades de los alumnos y puede oscilar entre 0,50 a 0,70 cm). El impulso de la carrera debe ser suficientemente intenso a fin de poder realizar con cierta corrección los movimientos y posiciones enseñados. Si la carrera es pobre el movimiento será más hacia arriba que hacia adelante.

- 25.- Lo indicado en el punto 24, con exigencia de picar a una distancia no inferior a 1,30 m de la valla (del pie de la valla).

- 26.- Pasaje de tres vallas separadas entre cinco y siete metros, a los efectos de realizar el ritmo de tres pasos entre una y otra valla e ir corrigiendo los elementos del pasaje enseñados.

LANZAMIENTO DEL DISCO

Con el propósito de favorecer la automatización en la ejecución de los movimientos propios de la prueba, se utilizará como implementos a arrojar, cubiertas de motoneta, aros de goma o de madera. La simplicidad de su toma y dominio permite la concentración del alumno en el aprendizaje de las coordinaciones propias del lanzamiento.

Aprendizaje de los movimientos con cubiertas de motonetas; cada alumno con un elemento o en su defecto, uno cada dos alumnos.

- 1- Toma de la cubierta cerrando la mano sobre su borde interior. Posición de pies paralelos y ligeramente separados; el brazo que sostiene la cubierta extendido arriba; movimiento de brazo siempre extendido hacia abajo y atrás, con hombro suelto y flexión y extensión de piernas sincronizadas, de modo que cuando el brazo sube llevando la cubierta sea impulsado por la extensión de las piernas. Es importante insistir en la coordinación del movimiento en sus primeras etapas. La acción de onda es de abajo hacia arriba.
- 2- El mismo ejercicio que 1, soltando la cubierta cada tres balanceos cuando el brazo llega a la vertical; se la toma nuevamente en el aire y se continúa su ejecución.
- 3- Formados en parejas enfrentadas y separados por diez metros, igual ejercicio que lo indicado en el punto 2, con arrojo más elevado y ligeramente al frente. Se efectúa el movimiento simultáneamente y cada tres balanceos.



- 4- Con posición de pierna izquierda adelantada con respecto a la derecha, efectuar el movimiento indicado en 3, haciendo el arrojo más hacia adelante que en el ejercicio anterior.
- 5- Con posición inicial de perfil hacia la dirección del lanzamiento, pies paralelos, pero el izquierdo ligeramente más atrasado que el derecho.
La cubierta, sostenida con la mano derecha y apoyada sobre la mano izquierda, se ubica cerca y encima del hombro izquierdo. Desde esa posición se lleva hacia atrás en movimiento circular por el frente del cuerpo, a la vez que el tronco gira haciendo pivot sobre la mitad anterior de ambos pies. Terminada la rotación se realiza el balanceo con movimiento de atrás hacia adelante en la dirección de arrojo.



El movimiento se inicia con rotación y empuje de la pierna de atrás (derecha) que empuja cadera y arrastra el tronco, llevando el brazo extendido en movimiento rotatorio de abajo hacia arriba; se termina el movimiento en la posición inicial con la cubierta cerca del hombro izquierdo. Repetir balanceos varias veces hasta automatizarlos y realizarlos correctamente. Esta ejecución constituye la base de la eficiencia.

- 6- El balanceo y movimientos iniciados en 5; al tercero arrojar la cubierta hacia adelante y arriba. En esta ejecución exigir:
 - a) movimiento total y de onda que nace en la pierna de atrás
 - b) altura (acentuada elevación) en el vuelo de la cubierta
 - c) terminar elevándose en puntas de ambos pies
 - d) no retrasar ni bajar el hombro izquierdo (contrario al del brazo de lanzamiento)
 - e) terminar de frente a la dirección en que arrojó la cubierta.
- 7- La ejecución del movimiento con las indicaciones expresadas determinará la pérdida de equilibrio.

brio al término del lanzamiento; para evitar dar un paso hacia adelante, se explicará y practicará el cambio de pie que evita dar un paso más allá de la posición del pie delantero (izquierdo). Por lo tanto al finalizar el arrojó, y como una necesidad para evitar la pérdida de equilibrio, se realiza un salto llevando la pierna retrasada (de recha) al punto de apoyo de la pierna izquierda y cambiando la dirección del cuerpo, que queda mirando hacia la dirección opuesta con que se inició el movimiento.



- 8- Hacer el movimiento de arrojó indicado en el punto 7, destacando e insistiendo en la acción de pivot de los pies a los efectos de favorecer la buena ejecución de los movimientos circulares y terminando el mismo con el cambio de pies ya expresado.
- 9- Enseñanza del giro o vuelta: sobre una línea trazada en el suelo y en la cual el alumno apoya ambos pies en posición paralela entre sí, debe efectuar una vuelta completa trasladándose hacia la dirección del lanzamiento, terminando el giro en posición similar a la inicial. Para ello haciendo eje o pivot sobre su pierna izquierda dará un salto y tratará de caer con ambos pies y una buena separación entre ellos sobre la línea. La repetición del ejercicio le dará dominio y familiarización con el movimiento, que cada vez será más preciso. Posteriormente no saltará, girará sobre su pie izquierdo, apoyará el derecho sobre la línea al cumplir la mitad del giro y luego, girando sobre el derecho, despegará el izquierdo que se apoya en el suelo un poco más hacia la izquierda de la línea.
- 10- Apenas haya cierto dominio del giro de acuerdo a lo practicado en 9, se realizará con la cubierta.
- 11- Lo indicado en -10-, al tercer balanceo, suave arrojó de la cubierta al frente y arriba.
- 12- En la ejecución de los movimientos de lanzamiento con giro o vuelta debe insistirse y lograrse la soltura, armonía y coordinación de todos los movimientos. Logrado ello se ha cumplido el aspecto o problema básico del aprendizaje de los lanzamientos que es la automatización de las destrezas.



Juegos de aplicación

- 13- Competencia entre parejas enfrentadas. También puede integrarse el bando o equipo con más jugadores (3, 4, 5). Desde una línea un bando realiza un lanzamiento; desde el lugar que cayó devuelve un integrante del bando rival y así sucesivamente respetando el turno de los integrantes. Luego de un número determinado de lanzamientos, si el último del equipo contrario al que inició el juego arroja la cubierta más allá de la línea inicial, ese bando es ganador. En caso contrario, el equipo rival.
- 14- Una estaca está enterrada firmemente en el suelo. Desde fuera de un círculo o línea trazada a no menos de ocho metros, hacer lanzamientos tratando de embocar con la cubierta la estaca. Gana el que logra hacerlo un mayor número de veces.
- 15- Competencia tratando de hacer caer la cubierta en círculos trazados en el suelo, a una distancia accesible a la capacidad de los alumnos.



Dominio del implemento : disco.

Es la parte complementaria para lograr la realización técnica total del lanzamiento. Esta parte es de interés realizarla cuando existe material, número de discos e instalaciones adecuadas. El objetivo fundamental, dominio de las destrezas para su arroj, ya ha sido adquirido con las progresiones anteriormente expuestas, y con ello ya se logra la exigencia básica para la escuela primaria. La realización del lanzamiento con el implemento reglamentario requiere extremas medidas de seguridad a fin de evitar accidentes. Por ello se efectuarán lanzamientos estando los alumnos enfrentados; se realizarán simultáneamente a la orden del maestro y hacia un lugar donde no se encuentre ni siquiera en sus proximidades, ningún alumno.

- 16- Tomar el disco apoyándolo sobre la palma de la mano y, aplicando las yemas de los dedos, excepto el pulgar, sobre su borde, hacerlo rodar como si fuera una rueda, con movimiento de balanceo de brazo de atrás hacia delante.



- 17- Con pierna izquierda adelantada y balanceo de brazo con flexión y extensión de piernas, arrojar el disco ligeramente hacia arriba y soltarlo por el índice, debiendo continuar rodando sobre el suelo.
- 18- Igual ejercicio que -17- pero con un movimiento más dinámico y por lo tanto el disco se eleva y alcanza mayor distancia. Insistir en no realizar fuerza con el brazo; el movimiento debe originarse en la extensión de las piernas. El disco debe girar en el sentido de las agujas del reloj, es decir hacia delante.



- 19- El ejercicio indicado en -5- en el manejo de la cubierta.
- 20- Continuando el proceso de dominio del implemento, incorporándolo a la destreza del lanzamiento ya automatizada, se realizan con el disco las mismas secuencias ejecutadas con la cubierta e indicadas con los números 7, 8, 9, 10, 11 y 12 (siete, ocho, nueve, diez, once y doce). La enseñanza de los movimientos con cubiertas permite su realización en ambientes que son propios de la escuela para el desarrollo de las clases de educación física: patios, campos, gimnasios. No así la aplicación de las destrezas al lanzamiento del implemento reglamentario, que determina la necesidad de la existencia del campo deportivo y material adecuado y en suficiente número, situación no común en la escuela argentina.

CAPITULO OCTAVO:

PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD.

**PRIMER GRADO: PLANIFICACION PARA UN AÑO
DE LABOR**

**SEPTIMO GRADO: PLANIFICACION PARA UN A
ÑO DE LABOR**

Planificación de las actividades.

Plan de trabajo anual para primer grado.

A fin de proporcionar una guía para la preparación anual del programa presentamos una planificación, en tres períodos de trabajo, referida exclusivamente a la distribución de las actividades en forma graduada. Es obvio recalcar que el maestro, según la situación especial en que desarrolle su tarea, deberá adaptarlas de manera conveniente y completarla según las posibilidades que se le brinden con actividades indicadas en el programa tales como destrezas acuáticas, actividades expresivas, vida en la naturaleza.

Cabe destacar que las experiencias que el niño realice en sus sesiones de educación física lo afectarán siempre en su totalidad, colocando el acento sobre este o aquel aspecto, lo que justifica la especificidad de los objetivos y la insistencia del maestro sobre aquéllos que él considere deficitarios en sus alumnos, lo que en definitiva determinará sus objetivos particulares.

Esta guía se ha confeccionado en base a la ejemplificación de actividades que figuran en la presente publicación y respondiendo al programa de contenidos propuestos. Los períodos de trabajo considerados comprenden aproximadamente veinte clases, si la secuencia es de dos clases semanales. El primero comprende los meses de marzo, abril y mayo; el segundo, junio, julio y agosto; el tercero setiembre, octubre y noviembre.

PRIMER PERIODO

1.- Formas básicas primarias

Objetivos:

formación física básica
educación del movimiento
rendimiento

Actividades

- desplazamiento libres, usando bien el espacio
- desplazamientos en distintas direcciones siguiendo líneas marcadas en el suelo
- desplazamientos rodeando obstáculos
- salticar y galopar al frente

- saltar sobre uno o dos pies
 - saltos sobre uno o dos pies sobre: bolsitas, sogas, aros, pelotas, etc.
 - saltar tratando de tocar la soga con la nariz (saltar alto)
 - saltar en profundidad desde el banco
 - saltar a ambos lados de la soga extendida
 - saltar sobre los compañeros en posición bolita
- Todos los saltos con carrera previa.

Actividades rítmicas.

Objetivos: estarán orientados a facilitar el desarrollo armónico de la capacidad creadora del niño y su poder de adaptación a las estructuras rítmicas de los movimientos, ya sean éstos naturales o bien contruídos. En esta etapa de la infancia, predominarán los primeros; por consiguiente la labor del maestro consistirá especialmente en apoyar los movimientos libres por medio de sonidos, golpes o palabras, tendientes a promover el despertar espontáneo de la capacidad rítmica propia de cada niño.

Actividades.

1.- Utilización de elementos para desarrollar el ritmo libre por medio de la visual.

Tomar el movimiento libre de una pelota, aro, soga, cubierta, de los árboles, viento, pájaros y de más objetos de la naturaleza y pedir:

- a) Observar en primer lugar y ejecutar a continuación en movimiento lo que el elemento sugiere.
- b) Observar y ejecutar al mismo tiempo que el elemento.
- c) Pedir que los movimientos de ambas ejercitaciones sean ejecutados con distintas partes del cuerpo a saber: sólo con las manos, con brazos y tronco, sólo con las piernas, con todo el tronco, con y sin desplazamientos, etc.

2.- Ejercitación de eco rítmico con desplazamiento.

El maestro tomará del caminar natural de un niño su ritmo e invitará al resto a seguir ese sonido con los pies.

Utilizando distintas velocidades y timbres aplicar las siguientes variaciones:

- a) aumentar la velocidad (correr)
- b) aumentar la velocidad y timbre (correr haciendo ruido en el suelo)
- c) disminuir la intensidad del sonido (correr en puntas de pie)
- d) disminuir la intensidad del sonido y velocidad (caminar en puntas de pie)
- e) prolongar los sonidos (caminar con pasos largos y piernas semiflexionadas)
- f) detener el sonido (detenerse)
- g) ejecutar un eco que apoye un salto. Pedir que lo ejecuten con pies juntos, con un pie, alternando, etc.
- h) ejecutar un eco que responda a salticar, galopar, variando el timbre y la velocidad. Buscar sobre esa base todas las variaciones que al profesor se le brinden

3.- Ejercitación de eco rítmico.

El maestro utilizará un eco corto y simple. Los niños deberán responder

- a) con golpe de palmas
- b) con golpe de pies
- c) con golpe de manos en el suelo

- d) tocándose distintas partes del cuerpo
- e) con sonidos, con la voz
- f) con instrumentos de percusión

4.- Todas las formas básicas primarias descriptas pueden ser manejadas en su desarrollo como actividades rítmicas.

3.- Formas básicas secundarias.

Objetivos:

formación física básica
educación del movimiento
creatividad
rendimiento

Actividades

a) subir y bajar

- subir caminando el banco y bajar saltando en profundidad
- subir el tronco, pasando con un pie
- subir escaleras de cajones o de cubos grandes.

b) trepar y descender

- trepar en cuadrupedia sobre el banco o cajón inclinado
- descender en cuadrupedia sobre banco o cajón inclinado
- trepar en cuadrupedia por la escalera inclinada
- descender en cuadrupedia por la escalera inclinada

c) empujar y traccionar

- empujar todos juntos al maestro
- compañeros enfrentados, tomados de las manos, empujarse mutuamente
- idem traccionando

d) lanzar y recibir

- arrojar y tomar una bolsita
- lanzar una bolsita lo más lejos posible
- lanzar una bolsita dentro de un aro
- sostener una bolsita con ambas manos: arrojarla y recobrarla con una
- tirar y recibir la bolsita, siempre con el dorso de la mano
- Por compañeros: sentados con piernas cruzadas, pasarse la bolsita
- Compañeros: uno detrás de otro y separados; el de adelante pasa la bolsita por entre las piernas

e) suspenderse y balancearse

- suspenderse con pies y manos de la barra (o caño) baja
- suspenderse y balancearse en la soga en posición bolita

f) reptar y deslizarse

- deslizarse hacia abajo en el plano inclinado: acostados, sentados
- subir al banco y bajar deslizándose
- reptar sobre el banco horizontal
- reptar por debajo de la soga más baja

g) cuadrupedia - apoyos

- desplazarse en cuadrupedia
- reptar sobre el piso
- pasar sobre tapas de cajón en cuadrupedia
- secciones de cajón paradas una detrás de otra ; pasar entre ellos en cuadrupedia
- sobre diversos elementos: conejitos
- idem: potrillito

h) transportar

- transportar la colchoneta en forma colectiva
- transportar las secciones del cajón en parejas, cuartetos

Manejo de elementos

Bolsitas

- caminar, correr, salticar, galopar con la bolsita en la cabeza
- sentados: levantar la bolsita con los pies
- idem, tirarla con los pies hacia arriba
- cuadrupedia, bolsita colocada en la espalda, avanzar sin que se caiga
- sentados, piernas cruzadas, bolsita sobre la cabeza, ponerse de pie sin que se caiga
- lanzar la bolsita al aire adelante y correr a buscarla antes que se caiga
- tirar y recibir la bolsita
- idem con el dorso de la mano
- tirarla de un lado a otro por detrás del cuerpo sin que éste sea tocado
- idem, pero a la altura de las rodillas
- parados, piernas separadas, tirarla entre las piernas hacia atrás
- arrojar la bolsita al aire, girar sobre sí mismo y recobrarla
- pasar la bolsita de una mano a la otra arrojándola al aire

Pelotas

- caminar, correr, salticar y galopar sosteniendo la pelota sobre las palmas de las manos
- idem sobre una mano
- saltar en distintas direcciones sobre la pelota
- arrojar la pelota lo más lejos posible, rodando
- hacerla rodar y correr al lado con igual velocidad
- parados con piernas separadas, rodarla entre las mismas hacia atrás con ambas manos
- posición de puente: rodar la pelota de un lado a otro del mismo, pasando por debajo
- parados, piernas separadas: rodarla alrededor de las piernas, describiendo un ocho
- arrojar y tomar la pelota con dos manos
- arrojar la pelota con dos manos y recobrarla contra el abdomen

Cubiertas

- caminar sobre la cubierta colocada en el piso
- saltarla en distintas formas
- saltar entrando y saliendo de la cubierta
- correr haciéndola rodar

Destrezas en aparatos

- parados con pies juntos sobre el banco: saltar al suelo cediendo en la caída (tocar el suelo con las manos)
- pasar caminando por el banco y saltar en el extremo
- pasar caminando hacia atrás
- decúbito ventral sobre el banco, deslizarse hasta el extremo reptando con fuerza de brazos
 - acostado decúbito ventral sobre el banco: apoyar las manos en el suelo (sobre una colchoneta) mirar debajo del mismo y roll adelante
 - escalera horizontal en el suelo: caminar pisando cada espacio
 - banco o tablón en plano inclinado: subir y bajar caminando, en cuadrupedia, deslizándose
 - troncos de equilibrio: pasar por debajo, reptando, sin tocarlos
 - subir por los troncos colocados de manera escalonada
 - colgarse del tronco colocado alto
 - idem con manos y pies a la altura de la cintura de los niños; elevarlos gradualmente
 - pasar con salto conejito
 - equilibrio sobre el tronco a 30 cm de altura; graduar
 - serpentear entre los peldaños de la escalera en cuadrupedia
 - colchoneta: pasar corriendo sobre ella
 - rodar lateralmente sobre ella
 - colchonetas un poco separadas: saltar de una "isla a la otra"
 - hamaca sobre colchoneta
 - desde cuclillas: roll (rodar como una pelota)
 - un aro colocado al comienzo de la colchoneta: roll a través del mismo
 - saltar la soga elástica
 - saltar en largo sobre dos sogas paralelas
 - sogas paralelas: saltar la primera y reptar por debajo de la segunda
 - saltar la soga "viborita"

Ejercicios contruídos

Objetivos: formación física básica

- parados en puntas de pie, brazos extendidos sobre la cabeza. Al golpe de mano dejarse caer hasta tocar el suelo; extenderse
- tronco flexionado al frente: balanceo lateral de brazos y tronco
- sentados, piernas cruzadas: sentados altos y erguidos; esconder la cabeza entre las piernas
- sentados piernas cruzadas; pararse y sentarse sin apoyo de manos
- sentados, piernas algo elevadas: girar hacia un lado y otro empujándose con las manos
- acostado decúbito dorsal: bicicleta
- sentados, manos tomando rodillas: hamacarse hacia atrás y adelante
- idem, hacia los costados
- compañeros enfrentados decúbito ventral: pasarse una bolsita
- idem sobre una soga extendida a poca altura
- caminar descalzos sobre puntas de pie
- caminar sobre talones manteniendo el tronco derecho
- caminar sobre borde externo con dedos flexionados
- sentados: tomar bolitas, palitos u otros objetos pequeños con los dedos de los pies y mostrárselos al maestro
- idem, pasándolos de un lugar a otro
- pasarse objetos pequeños con los pies entre compañeros
- hacer rodar una pelota con los pies, en posición sentada

- caminar en equilibrio sobre el tronco, con pies descalzos

Juegos

Objetivos: educación del movimiento
rendimiento

Los juegos que se sugieren - y que están descritos en la presente publicación - están clasificados según el tipo de actividad a que responden.

La organización a esta edad responderá a las formas de: juegos en masa, en pequeños grupos, por equipos (recordando que en esta edad los niños actúan de manera individualista).

Se usará el relevo sólo de manera muy objetiva y en el tercer ciclo.

a) juegos de correr

- Tocar objetos
- Grupos de animales
- Buscar las cintas
- Mirar los ojos al profesor
- El confitero
- Señor lobo

b) juegos de caminar

- Caminar sobre diseños en el piso
- Seguir los caminos
- Salvar el obstáculo

c) juegos de saltar

- Soga más altas. Variante
- El mar embravecido
- Viborita
- Variante de soga baja y alta

d) juegos de apoyo

- Pies arriba
- Correr y conejito. Variante 1
- Montar el banco

e) juegos de trepar

- Quién es capaz de trepar?

f) juegos de rodar, rolar y reptar

- Hamaquitas
- Vuelta al tablón
- La red - variante, a.

g) juegos de empujar y traccionar

- Empujar la montaña
- Sansón

h) juegos de transportar

- Transportar la colchoneta

i) juegos de arrojar y lanzar

- Mantener la cesta llena

j) Y para los más chiquitos.....?

SEGUNDO PERIODO

En este período se integrarán las actividades enseñadas con las que se enuncian a continuación.

1.- Formas básicas primarias

Objetivos: formación física básica
educación del movimiento
rendimiento

Actividades

Las actividades que siguen se agregarán a las enunciadas en el primer período:

- caminar como un pato
- correr como un avión o un auto que para, estaciona, vuelve a arrancar, etc.
- correr tratando de pisar la sombra del amigo
- correr variando la velocidad
- variaciones sobre la carrera
- dos sogas: una baja, otra alta. Saltar la primera, tocar la segunda con la nariz
- con la pelota entre los tobillos: avanzar saltando sin que se caiga
- formar una "isla" con la soga corta; correr en distintas formas sin pisar dentro de la isla
- saltar entrando y saliendo de la isla. Caer en flexión con pies juntos.

Actividades rítmicas

Actividades: a las actividades desarrolladas en el período anterior, se agregarán las siguientes:

5: Reacciones en base a sonido y movimiento

Tomando la ejercitación "2" del período anterior, realizar las siguientes variaciones:

a) al detenerse el sonido: pararse,
sentarse,
cucullas,
bolita,
arrodillarse,
acostarse,
pararse en un pie, etc.

b) al cambio de intensidad: cambios de dirección

c) al cambio de ritmo: buscar un compañero para cumplir una ejercitación determinada.

6: Utilización de rondas infantiles y cantos populares para el acompañamiento por medio de la marcha o el golpe de palmas (iniciación rítmico-musical)

"Arroz con leche"

"La paloma blanca"

"La farolera"

"Corre el trencito"

7: Utilización de palabras que apoyen los movimientos.

- a) caminar repitiendo una palabra monosilábica
idem para correr, saltar
"voy", "corro", "rápido", "ligerito", "salto"

- b) agregar al desplazamiento palabras y golpes de palmas.

3.- Formas básicas secundarias

Objetivos: formación física básica
educación del movimiento
creatividad
rendimiento

Actividades

a) subir y bajar

- escalera inclinada: subir en cuadrupedia peldaño a peldaño; en el extremo pararse y saltar.
- idem, bajar en cuadrupedia

b) tregar - descender

- idem primer período

c) empujar - traccionar

- empujar todos al maestro
- cinchar: todos tomados de la soga, tirar la mitad de un lado y la mitad del otro

d) lanzar y recibir

- el maestro tira una pelota grande al aire; quién la trae primero?
- tirar la pelota soltándola apenas de la mano y atajarla
- tirarla por arriba de una soga alta y correr a buscarla
- tirar la pelota lo más alta posible y atajarla
- tirarla hacia arriba y pararla con la "cola"; luego el pique
- tirarla hacia arriba y pararla con el pie

e) suspenderse y balancearse

- suspendidos de baranda o barras fijas bajas, balancearse

f) reptar - deslizarse

- trepar hasta el extremo más elevado del banco, bajar deslizándose decúbito ventral y roll sobre la colchoneta
- idem, deslizarse sentados, pararse en el extremo y saltar

g) cuadrupedia y apoyo

- tapas de cajón apoyadas sobre el costado; pasar en zig-zag
- tapas de cajón en el suelo: pasarlas en cuadrupedia

- pies sobre el banco; manos en el suelo; desplazarse en esta forma alrededor del banco
- en cuadrupedia avanzar entre los aros, a su alrededor, de uno a otro.
- conejito entrando y saliendo de la isla
- gateando en torno a la isla
- empujar la pelota con la cabeza desplazándose en cuadrupedia
- idem, empujar la pelota con las rodillas
- gatear a lo largo de la soga en tres pies
- boca abajo, con apoyo sobre las manos dentro de las islas, pies afuera. Girar con las piernas, sin apoyar el cuerpo
- idem, pero girando (ejecutando giro completo sobre sí mismo)
- gatear en torno a la isla; empeines contra el suelo
- apoyándose sobre las manos dentro de la isla. Flexión de piernas, pies a dentro; extensión de piernas, pies afuera
- gatear boca arriba: cangrejo

h) transportar

- armar y desarmar el cajón en grupos
- transportar en carretilla
- transportar los elementos: pelotas, bolsitas, etc.
- transportar un compañero, sobre la cadera, en posición banco

i) manejo de elementos

Bolsitas

- los ejercicios de lanzamiento propuestos en el trabajo con pelotas
- por compañeros, pasarse la bolsita con los pies
- acostados decúbito ventral, bolsita en las manos; rodar lateralmente sin soltarla
- bolsita sostenida con ambas manos detrás de la espalda: tirarla por encima de la cabeza hacia adelante y atajarla
- compañeros enfrentados: piernas cruzadas, tirarse la bolsita
- acostado decúbito ventral, tirarse la bolsita
- compañeros uno detrás de otro piernas separadas: pasarse la bolsita por entre las piernas hacia atrás, El otro la recibe de frente, se da vuelta y repite lo mismo

Pelotas

- picar la pelota con dos manos
- picar la pelota con una mano
- hacer rodar la pelota y mantenerla en movimiento mediante golpecitos con las manos
- hacerla rodar con el pie hacia adelante y hacia atrás
- en cuadrupedia rodar la pelota con la cabeza
- sentado con piernas cruzadas, hacer rodar la pelota alrededor
- realizar un pique fuerte y saltar siguiendo el pique de la pelota, adaptándose al ritmo
- compañeros enfrentados sentados: pasarse la pelota empujándola con el pie
- compañeros acostados enfrentados: pasarse la pelota rodando, con ambas manos

Cubiertas

- correr con la cubierta en la mano
- correr haciendo rodar la cubierta
- cubierta en el piso: pararse sobre ella, caminar y saltar

Sogas

- correr llevando la soga por un extremo en distintas formas: paseando el perro, cambiando de mano, boleadora, colgada al cuello
- caminar en equilibrio sobre la soga con una bolsita en la cabeza
- saltar con rebotes a ambos lados de una soga extendida
- formar "una isla" con la soga en el suelo: correr en distintas formas sin pisar las islas
- idem, saltos entrando y saliendo de la isla; con pies juntos cayendo con piernas flexionadas

Aros

- correr, con y sin curvas, con el aro sostenido con ambas manos frente al cuerpo, brazos extendidos
- correr con el aro sostenido en el cuello: variaciones
- correr haciendo rodar el aro libremente
- correr haciendo rodar el aro y atajarlo antes de que se caiga
- hacer rodar el aro y mantenerlo en movimiento dándole pequeños empujoncitos
- sosteniendo el aro con una mano, apoyado en el suelo, pasar al otro lado por dentro del mismo
- tratar de levantar el aro con los dedos del pie
- parados dentro del aro; quién lo levanta más rápido sobre la cabeza?

j) destreza en aparatos

Soga larga

- apoyar las manos del otro lado de la soga, paralelas a la misma; pasar los pies, conejitos
- saltar la soga, pasar rodando por debajo; volver al lugar inicial
- una soga más baja; la otra más alta, formando una ventana: saltar la primera y pasar por debajo de la segunda, sin tocarlas
- saltar la primera, tratar de tocar la segunda con la nariz saltando

Banco sueco (o similar)

- parados con los pies juntos sobre el banco. Saltar al suelo, cayendo sin hacer ruido
- idem, saltar al suelo y pasar por debajo del banco
- acostado decúbito ventral sobre el banco; apoyar manos en el suelo - sobre una colchoneta - mirar debajo del banco y roll adelante
- parados a cierta distancia del banco: carrera, subir con dos pies y salto en extensión
- parados frente al banco: apoyar manos y salto conejito, cambiando de lado

Banco en plano inclinado

- subir caminando y saltar
- trepar hasta el extremo más elevado, bajar deslizándose en decúbito ventral
- idem, deslizándose sentados; pararse en el extremo y salto

Troncos de equilibrio

- un tronco bajo en el centro: pasar por arriba, pisándolo con un pie
- un tronco abajo; otro en altura media: parados sobre el bajo, manos apoyadas en el alto: desplazarse lateralmente
- idem, pasar por arriba de ambos

Escalera

- caminar sobre los bordes
- escalera horizontal a unos 30 cm del suelo: pasar por arriba de un peldaño al espacio siguiente y por debajo del peldaño, salir por el espacio siguiente, etc.

Colchonetas

- colchonetas un poco separadas: saltar de una a otra, sin pasos intermedios
- roll adelante
- rodar lateralmente sobre colchoneta

Cajón de salto

- trepar el cajón (dos o tres secciones) y salto extendiendo piernas
- decúbito ventral sobre el cajón, manos apoyadas sobre el suelo, rodar adelante
- saltar de un cajón a otro, no muy separados

Soga circular

- correr tomándose de la soga con mano derecha, volcando el peso hacia afuera, alternar con izquierda
- idem, pero con media vuelta y cambio de mano
- tomados de la soga con dos manos: correr en forma de galope hacia derecha e izquierda
- tomando la soga igual que en el ejercicio anterior, levantarla todos juntos sobre la cabeza y bajarla detrás de la espalda
- correr llevando la soga bien alta, tomada con ambas manos
- cinchar, de pie, hacia atrás, afuera de la soga
- cinchar desde adentro, hacia afuera
- cinchar de espalda al centro, afuera de la soga, tomándola a la altura de la cintura

Un tronco bajo en el centro; la escalera apoyada en el mismo

- subir gateando de peldaño en peldaño y saltar
- subir y bajar de la misma forma

Iniciación de vertical y media luna

- vertical potrellito
- vertical conejito
- manos apoyadas en el suelo, con los pies trepar la pared
- con un compañero acostado, soga u otro obstáculo bajo, apoyar manos del otro lado y pasar piernas; correr alrededor y repetir

k) ejercicios contruïdos

- sentados con una pelota en la mano: acostarse y sentarse en bolita, llevándola hacia atrás y sobre los pies
- sentarse, la pelota bajo los pies: hacerla rodar con los dedos hacia adelante y hacia atrás
- tratar de levantar un aro con los pies
- caminar sobre el aro haciendo equilibrio
- sentados piernas cruzadas dentro del aro: levantarlo y bajarlo sobre la cabeza
- idem con brazos extendidos y girando a derecha e izquierda
- sentados, recoger una soga con los dedos de los pies
- parados: rotación de tronco a un lado y al otro con brazos sin tensión
- en decúbito ventral con apoyo de manos y pies; a la orden pasar a posición bolita, puente y piedra
- acostados decúbito ventral: girar hacia un lado y otro, empujándose con las manos
- soga en el suelo, formando una isla: sentados dentro con piernas juntas y flexionadas, pies afuera. Empujándose con puntas de pie, hamaca
- sentados dentro del aro con piernas cruzadas; aro sostenido con brazos extendidos arriba de la cabeza: levantarse y extenderse; sentarse, sin soltar el aro
- parados piernas separadas, aro sostenido con ambas manos a la altura de la cadera: girarlo a un lado y a otro
- idem, con aro sostenido sobre la cabeza
- alternar los ejercicios anteriores

Juegos

Objetivos: educación del movimiento rendimiento

a) juegos de correr

- quién es capaz de?
- quitarle la cola al zorro
- el ladrón
- el sol y la helada
- hadas y duendes

b) juegos de caminar

- sobre cuerdas
- seguir un diseño en relieve
- pasar el puente colgante
- utilizando un banco

c) juegos de saltar

- sogas más altas
- variante 7
- soga baja y alta
- caer al foso

d) juegos de apoyo

- sube y baja
- correr y caballito

e) juegos de trepar

- variante 2

f) juegos de rodar, rolar y reptar

- la red
- variante de la red
- segunda variante

g) juegos de transportar

- transportar colchonetas, variante
- transportar secciones de cajón

h) juegos de empujar y traccionar

- sansón

i) juegos de suspenderse y balancearse

- balancearse en la barra
- colgarse en bolita

j) juegos de arrojar y lanzar

- caza de animales

k) y para los más chiquitos

TERCER PERIODO

A las actividades sugeridas para los períodos anteriores, se agregarán:

1.- Formas básicas primarias

Objetivos: formación física básica
educación del movimiento
rendimiento

Actividades

- saltar avanzando sobre un pie; cambiar de pie cada cuatro saltos
- salto de gato
- saltar un compañero y pasar luego debajo del puente que forma
- salticar: adelante, atrás, girando, por compañeras
- correr individualmente sobre diseños marcados en el piso
- pasar caminando por el banco y saltar en el extremo
- soga longitudinal: pasar corriendo, realizando curvas
- saltar en largo dos sogas paralelas, cayendo elásticamente y continuar la carrera
- como el ejercicio anterior, cayendo en cuclillas
- viborita con las dos sogas; saltarlas
- saltar girando sobre soga individual

- idem con golpe de manos arriba de la cabeza
- una compañera parada dentro del aro, sosteniéndolo a la altura de la cintura; la otra por fuera y atrás de la primera: correr dirigiendo el "carrito"
- tomados con una mano del aro; girar como un molino
- correr tomando la cubierta
- girar haciendo molinete en torno a la cubierta, con un compañero

Actividades rítmicas

A las actividades desarrolladas en el período anterior, se agregarán las siguientes:

8. Ejercitaciones para acompañamiento rítmico

- a) sentados en el suelo, "las manos caminan en el suelo" libremente; idem, siguiendo un tambor
- b) un grupo de niños camina; otro le marca el ritmo con palmas; otro con golpes en el suelo
- c) un grupo camina marcando el ritmo en el suelo, otro apoya con palabras, "vay", otro marca con instrumentos
- d) utilizar ejercitaciones análogas para correr, saltar, etc.

Na apresurar la enseñanza de estas ejercitaciones, que suele traer dificultades a lo más pequeños.

9. El maestro dará un molde rítmico; luego de repetirlo varias veces, dejará que los alumnos lo interpreten por medio de movimientos con distintas partes del cuerpo, en distintos planos (alto, medio, bajo) y con desplazamientos.

10. juegos para desarrollar el sentido auditivo y la capacidad de representar sonidos por medio de los movimientos
 - "juego del silencio"
 - "juego de los indios" para facilitar la improvisación de los más pequeños

3.- Formas básicas secundarias

Objetivos: formación física básica
educación del movimiento
creatividad
rendimiento

Actividades

a) subir y bajar

- idem períodos anteriores

b) trepar y descender

- idem períodos anteriores
- trepar la soga hasta una altura conveniente

c) empujar y traccionar

- tres tomados de las manos alrededor de un aro: traccionar tratando de hacer pisar a los compañeros dentro de un círculo dibujado en el piso.

d) lanzar y recibir

- el maestro tira pelotas pequeñas; los niños tratarán de recibirlas o recogerlas, llevándolas hasta la tapa del cajón.
- tirar la pelota lo más alto posible, dejarla picar tres veces y atajarla
- tirar la pelota con una mano y tratar de recibirla con las dos
- lanzar la bolsita hacia arriba y tratar de tomarla con flexión de piernas
- lanzamiento de la cubierta al aire, a manera de lanzamiento de disco

e) suspenderse y balancearse

- colgarse con manos y pies del tronco más alto
- suspenderse con manos, pies en el suelo, de la escalera colocada horizontalmente. Pasar todos los peldaños.

f) reptar, deslizarse

- troncos bajos paralelos: pasar por debajo del primero y por arriba del segundo
- en el trabajo con aparatos se sugieren otros trabajos

g) Cuadrupedia y apoyo

- "conejito" sosteniendo la pelota entre abdomen y los muslos
- "corcovear" y desmontar la soga cruzada sobre la cintura
- girar rodando a lo largo de la soga, con apoyo de manos, rodillas, pies; el tronco no toma contacto con el suelo
- boca abajo, apoyo de manos dentro de la "isla" formada por la soga; caminar con las manos girando alrededor
- conejito corto y largo
- gatear en torno al aro; empeines en el suelo
- gatear boca arriba; cangrejo
- pasar gateando en zig-zag entre espacios de la escalera

h) transportar

- en tercetos, uno sentado en posición bolita, brazos rodeando rodillas; los compañeros lo transportan tomándolo por los brazos
- sillita de oro: dos compañeros se toman de las muñecas formando un cuadrado: el tercero se sienta arriba, sosteniéndose por los hombros de los primeros. Avanzar libremente.

Manejo de elementos

Bolsitas

- las actividades que se proponen para lanzamientos y pelotas
- tomar la bolsita con ambas manos, tirarla hacia atrás, girar y recobrarla
- pasarse la bolsita con un compañero, tomándola con ambas manos detrás de la espalda
- con un compañero pasarse la bolsita tirándola con una mano debajo de una pierna levantada

- ídem, pero tirándola con una mano pasando el brazo por detrás de la cintura.
- parados, de espalda al compañero, tírese la bolsita por arriba de la cabeza hacia atrás.

Pelotas

- tirar la pelota lo más alto posible, atajándola contra el abdomen
- tirarla con una mano y tratar de recibirla con dos
- picar fuerte la pelota y mientras sigue picando formar un aro con los brazos y "embocar en él"
- hacer rodar la pelota con el pie alrededor de obstáculos
- parado frente a un compañero, hacer rodar la pelota a su alrededor, volver a su lugar y pasarla rodando al compañero,
- compañeros en posición de banco: pasarse la pelota empujándola con la cabeza
- correr haciendo picar la pelota
- picar fuerte la pelota con dos manos, pasar por debajo, darse vuelta rápidamente para atajarla después de haber escuchado el pique

Cubiertas

- tomar la cubierta con las dos manos juntas y levantarla extendiéndose hacia arriba
- piernas separadas, tomar la cubierta con dos manos juntas; pasarla por entre las piernas y extensión arriba
- tomar la cubierta con dos manos; lanzar al aire y esperar que rebote. Lo mismo con una mano

Sogas

- soga doblada en dos, sostenida con una mano: girarla al costado del cuerpo
- la misma toma, girarla sobre la cabeza
- en ambas actividades trabajar muy separados
- circunducciones con soga al costado del cuerpo, haciéndola picar en el suelo

Aros

- rodar el aro y tratar de correr más rápido que él
- rodar el aro pasando entre obstáculos debajo de una soga, etc.
- por compañeros: uno sostiene el aro horizontal; el otro entra y sale sin tocarlo
- ídem, pero aro vertical un poco elevado
- compañeros enfrentados separados, pasarse el aro rodando
- tomados con una mano del aro: girar como molinos

Destrezas en aparatos

soga larga

- apoyar manos paralelas a la soga: pasar los pies, conejito
- ídem, potrillo
- cuadrupedia con cuerpo extendido, soga extendida longitudinalmente debajo del abdomen: rodar

Banco

- decúbito ventral, deslizarse hasta el extremo con fuerza de brazos y rol
- subir al banco inclinado en cuadrupedia y salto
- en cuadrupedia trepar por arriba de los dos troncos bajos
- escalera horizontal un poco elevada: pasar por arriba de un peldaño y por debajo del otro
- escalera apoyada en uno de los laterales: pasar por arriba, volver por un espacio entre peldaños
- pasar zigzagueando entre los peldaños
- parados con piernas separadas frente a la colchoneta, manos apoyadas. Colocar nuca sobre la colchoneta, caminar y rol
- subir por el banco inclinado hasta el cajón, acostarse en él decúbito ventral, apoyar manos sobre colchoneta y rol
- vertical potrillito sobre el banco: arrodillarse sobre el mismo y rol adelante sobre colchoneta
- avanzar pasando un conejito sobre el banco

Tronco de equilibrio

- parados de espalda al tronco: apoyar empeines sobre el mismo, manos en el suelo y rol adelante
- dos troncos bajos: pasarlos saltando con pies juntos
- escalera de troncos: pisar el primero, apoyar el abdomen en el segundo y vuelta alrededor del mismo
- un tronco abajo en el centro: la escalera apoyada sobre él mismo: subir caminando peldaño a peldaño
- idem trepando en el extremo elevado y descender gateando, pero de espalda

Colchoneta

- roll adelante desde posición cuclillas
- roll adelante pasando por un aro
- carrera, salto con pies juntos dentro de un aro colocado en el suelo delante de la colchoneta y roll adelante
- roll adelante sobre la sección superior del cajón, desde cuclillas

Cajón

- carrera, pisar con un pie sobre el cajón y salto extendiéndose
- arrodillado sobre el cajón, apoyar manos sobre colchoneta y roll
- carrera, subir al cajón longitudinal sin apoyo de manos, caminar hasta el extremo y salto
- idem, realizando una vuelta en el salto, cayendo en cuclillas sobre colchoneta y apoyando manos en el cajón
- cajones transversales, una sección en hilera; conejito de uno a otro
- idem, pasando directamente en conejito, sin que los pies toquen el suelo

Ejercicios contruídos

- parados, recoger la soga con los dedos del pie
- sentados, recoger la soga con los dedos del pie

- golpear la soga con uno y otro pie sin dejarla caer ni escapar
- decúbito ventral con brazos adelante, mirando al centro, levantar la soga, contracción dorsal, marcando arco con piernas y tronco
- sentados fuera de la soga, calzar talones en la misma y tirar hacia atrás cinchando
- en parejas, enfrentados, pasarse la soga con los dedos de los pies
- sentados frente a la soga, extender y flexionar pies, apoyando puntas delante y talón detrás de la soga
- parados, sostener la soga con los dedos del pie y avanzar saltando sobre el otro, sin que se caiga
- tomar la soga doblada con dos manos, acostarse y sentarse flexionando rodillas

JUEGOS

a) juegos de correr

- Pisarle la cola a la víbora
- El día y la noche
- El vigilante
- Los pajaritos hambrientos
- Llenar la cesta
- Visitar al vecino

b) juegos de caminar

- Llegar a un refugio con quince pasos
- Llevar la soga sobre la cabeza
- Caminar por los peldaños de la escalera
- Caminar por los parantes de la escalera

c) juegos de saltar

- Variar las órdenes
- Pasar el arroyo
- Pollitos rengos

d) juegos de apoyo

- Correr y ... conejito
- Correr y caballito
- Recorrer el banco

e) juegos de trepar

- Gato en la azotea. Variante

f) juegos de rodar, rolar, reptar

- Los túneles
- Los túneles. Variante a y c
- Altibajos

g) juegos de empujar y traccionar

- Idem período anterior.

h) juegos de transportar

- transportar a un compañero cómodo

i) juegos de balancearse y suspenderse

- Envolver la lana
- Colgarse en monito

j) juegos de arrojar y lanzar

- La guerra

k) y para lo más chiquitos

Planificación de las actividades

Plan de trabajo anual para séptimo grado

Distribución de las actividades sugeridas en tres períodos de trabajo.

PRIMER PERIODO

Formas básicas primarias

Objetivos

formación física básica
educación del movimiento

Actividades

- caminar y correr en distintas direcciones y velocidades
- caminando con los ojos cerrados, tratando de llegar lo más cerca posible de una línea determinada
- correr en grupos describiendo figuras
- correr en hileras alrededor y sobre obstáculos
- correr en hileras de cinco o seis siguiendo a un líder, describir curvas, cambiando de líder; el último pasa primero
- galope lateral cambiando a uno y a otro lado
- correr saltando obstáculos, compañeros, pelotas, etc.
- saltar una zanja marcada con tiza o sogas
- saltar con pies juntos en alto (sobre una soga y en largo sobre dos)

- saltar en un pie: quién atraviesa el patio con menor números de saltos?
- con carrera muy veloz pasar en zig-zag por una serie de obstáculos colocados en hilera. quién es el más rápido?
- caminar acelerando el ritmo y desacelerando hasta detenerse
- idem, de a dos, tres, cuatro, etc.
- caminar formando figuras, sin marcas
- idem con trote, galope, etc.
- desplazamientos en grupos, sin formaciones

Haceres físicos o destrezas

Objetivos

formación física básica
educación del movimiento
rendimiento

a) Con elementos

Sogas

- sostener la soga doblada en dos con una mano, hacerla girar sobre la cabeza
- idem, pasándola por debajo de los pies, saltando
- idem, combinando una vuelta por arriba y una por debajo
- saltando en posición cuclillas hacer girar la soga doble arrastrándola y apoyar mano tras su paso
- en posición cuclillas saltar la soga progresando hacia adelante, lentamente
- en el lugar saltar con pies juntos, bien extendidos, con rebote. Cuidar de tener puntas y talones juntos. Extender brazos por sobre la cabeza
- lo mismo; un grupo salta, el otro marca el ritmo con las palmas
- salticar saltando la soga
- saltar sobre pierna derecha, un rebote sobre la misma, idem sobre izquierda
- buscar distintas combinaciones de los ejercicios anteriormente explicados
- dos con una soga: cada uno sostiene un extremo, correr girándola

Pelotas

- con un compañero enfrente: hacerla picar y cambiar de lugar, tomando la del compañero antes de que caiga
- cambiar con un pique directo
- picarla fuerte con dos manos frente al cuerpo, seguir el movimiento con la vista, estirarse extendiendo brazos por arriba de la cabeza yendo al encuentro de la misma y atajarla sin hacer ruido. Los brazos acompañan la trayectoria de la pelota hacia abajo
- distintas formas de pases sugeridas en el trabajo para el nivel de ocho a diez años, con especial atención en la técnica utilizada

Cubiertas

- hacerla rodar

- pasar de una mano a la otra a la altura de la cintura, brazo extendido, usar bien el impulso
- ídem, arrojándola al aire
- hacerla rodar y saltarla
- media luna sobre la cubierta

b) En aparatos

- varios cajones de dos tapas, seguidos: varios cajones en forma de es calera: un paso en cada uno y salto en extensión
- un cajón bajo, uno alto y uno bajo: pasar picando con un pie en ca da cajón
- ídem; saltando con pies juntos

Sogas para trepar

- parados sobre un banco, tomar la soga y balancearse en bolita al ban co de enfrente, parándose sobre el mismo
- balancearse adelante y atrás dando un paso en el centro
- ídem saltando atrás, por sobre una soga

Anillas y cajón

- tomados de las anillas balancearse y subir al cajón. Qué grupo lo ha ce primero ?
- desde parado sobre el cajón: balancearse con brazos flexionados ha cia adelante; volver a pararse sobre el cajón

Colchoneta

- hilera de colchonetas: roles adelante en bolita, seguidos
- ídem, pero despues de cada roll, un salto en extensión
- roll con zambullida, por sobre dos sogas
- media luna; roll con zambullida
- salticando, media luna, salticado, etc.
- media luna, pasar brazos por arriba de la cabeza, vertical sobre la pared
- vertical de manos; bajada en roll sobre la colchoneta
- parados sobre una tapa de cajón; rondó sobre la misma, cayendo con pies juntos sobre la colchoneta

Cajón (tres o cuatro tapas) longitudinal

- carrera, salto en cucullillas, bajar en rango
- carrera, roll sobre el cajón con piernas extendidas
- en tercetos: tomados de la manos, el del centro pica con dos pies juntos delante del cajón; sube apoyándose en las manos de los com pañeros, camina hasta el extremo y salto en extensión

Cajón transversal

- conejito directo: ejercitar ambos lados
- ídem por arriba de un obstáculo
- salto de flanco apoyando el pie de arriba sobre el cajón, pasando el de abajo flexionado, buscando primero el sue to
- salto decúbiteo ventral con apoyo de manos. Vertical sobre la col-

- choneta, bajar en roll adelante
- con carrera oblicua, picando con un pie: salto tijera cayendo con un pie primero y luego con el otro

Barras fijas bajas

- salto al apoyo, tomar impulso con las piernas hacia atrás, bajar de un salto
- tomados, pasar corriendo por debajo, llevar pies a la barra, impulso de cadera, llegando a posición de paso (brazos extendidos)
- salto de apoyo, buscar el equilibrio, extendiendo brazos adelante, bajar en roll alrededor de la barra
- vuelta pajarito, llegar al apoyo, tomar impulso con las piernas hacia adelante, saltar hacia atrás
- tomados, enganchar rodilla en la barra: balancearse

c) Con compañeros

- carretilla, sostener por los muslos
- espalda contra espalda, manos entrelazadas, sentarse y pararse sin mover los pies del lugar
- uno en posición de banco; el otro en decúbito ventral sobre la cadera haciendo equilibrio: hamacarse en esta posición
- sentados sobre los pies del compañero, hamacarse tratando de elevarlo lo más posible.
- en tercetos: uno de pie, los otros en cuclillas tomados de sus manos; girar.
- dos transportan al tercero apoyando cabeza y pies sobre los hombros
- carrusel: dos tomados de las manos; transportar al tercero acostado en decúbito ventral sobre los brazos extendidos de los compañeros. Girar
- carrusel en decúbito dorsal, apoyar manos atrás en el suelo y bajar en vertical
- un compañero acostado con brazos extendidos al costado; los otros lo levantan tomándolo por los brazos y las piernas
- en cuarteto, sentados, piernas extendidas y manos tomados; dos se acuestan y dos en flexión de tronco; alternar
- cinchada en grupos enfrentados
- muñeco de goma en círculo

Ejercicios contruïdos

Objetivos:

formación física básica
educación del movimiento
creatividad

- en posición de pie, piernas juntas: balanceo de brazos cruzados al frente
- balanceo de brazos de un costado al otro
- balanceo de una clava en el plano frontal; alternar
- circunducciones de brazos en distintos planos, con una clava
- sentados sobre talones, con pies extendidos, elevar cadera y extender piernas, manteniéndose sobre los pies extendidos
- varios rebotes en el lugar con extensión de pies, intercalando un salto con piernas y pies extendidos, brazos a los costados

- desde posición decúbito abdominal con brazos extendidos y piernas sostenidas por un compañero, elevación y flexión de tronco, acompañando el movimiento con brazos; volver a acostarse
- sentados con piernas extendidas: circunducción de brazos y flexión de tronco al frente
- sentados piernas extendidas, clava parada delante de los pies movimiento de tijera de un lado a otro
- de pie, piernas separadas, bastón tomado con brazos arriba, flexión lateral de tronco a uno y otro lado
- rotación del tronco, con movimiento libre de los brazos lateralmente
- extensión general de columna pasando desde posición arrodillada, sentada en talones, a decúbito abdominal con brazos extendidos
- posición de banco, clava parada delante de la cabeza, reptar flexionando los brazos y llevando el tronco por el costado de la clava hacia adelante, "asomarse"
- extensión dorsal desde decúbito abdominal con brazos a los costados
- de pie, piernas separadas, circunducción de tronco con una clava
- balanceo lateral del tronco suspendido desde el barrote superior del espaldar
- desde posición cuclillas, pasar a balanza sobre una pierna flexionada con brazos extendidos oblicuos arriba
- sentados enfrentados con piernas separadas, tomados de las manos; flexión alternada de tronco al frente

Actividades atléticas

Objetivos:

formación física básica
educación del movimiento
rendimiento

Algunas de las actividades que se proponen se iniciarán en sexto grado

Para carrera: se trabajará sobre las actividades indicadas en los números: 1, 3, 4, 5, 6, 10, 13 a 18; 24, 25, 28, 30, 31, 36, 37, 38, 39, 42, 43, 44.

Lanzamiento de bala: 1 a 4; 7, 8.

Salto en largo: 1 a 12.

Salto en alto: 1 a 14.

Lanzamiento del disco: 1 a 8.

Juegos predeportivos

Objetivos:

rendimiento

El delegado

1. El cazador y las liebres
2. El fortín

Fútbol

1. Fútbol individual

Básquetbol

1. Diez pases dirigidos
2. Dos perros y un hueso
3. Básquetbol de canastos
4. El aro móvil
7. Básquetbol nueve zonas

Hándbol

1. Eliminar el equipo contrario
2. Defender al arquero
3. Gol golpeando al arquero

Actividades rítmicas.

Objetivos: se busca una integración entre las estructuras rítmicas que se desprenden de los movimientos y del movimiento propiamente dicho; educación del movimiento por medio de dichas estructuras y desarrollo de la creatividad.

El trabajo, sin perder espontaneidad, debe estructurarse en base a ejercitaciones más elaboradas con respecto a los otros niveles.

Primer período.

Sobre la base de desplazamientos:

- 1) en grupos de 5 ó 6 siguiendo a un líder; éste marcará con golpes de palmas una estructura rítmica sencilla que apoye el caminar. El grupo camina describiendo curvas y marcando el ritmo con los pies; el líder aumentará la velocidad del eco y del desplazamiento hasta llegar a la carrera y la disminuirá paulatinamente hasta detenerse. Si los alumnos han llegado a un nivel adecuado y tiene la posibilidad de la utilización del pandero, la misma ejercitación se puede realizar con panderos en vez de palmas.
- 2) Divididos en dos grupos, enfrentados en extremos opuestos. El profesor marca el ritmo básico del galope dentro de una estructura rítmica; a una señal determinada se la "pasará" a uno de los grupos, quienes lo ejecutan con palmas o panderos; inmediatamente el otro grupo ejecutará galopes laterales. Al llegar al extremo opuesto y enfrentando al grupo que a compañía, éste pasará el acompañamiento al grupo que se desplaza y viceversa. Cuidar que la duración de la estructura y la distancia de los grupos guarde relación de espacio y tiempo para dar unidad y continuidad a la ejercitación.
El profesor buscará distintas estructuras que apoyen:
 - a) cambios de frente cada dos o tres pasos.
 - b) aumento y disminución de la velocidad.
 - c) variación en la medida de las distintas estructuras de modo que los desplazamientos resulten cortos o largos espacialmente.
- 3) Ejercitaciones rítmicas en base a eco, canto y movimiento, con el fin de poder aplicar en el último término "banda rítmica".

SEGUNDO PERIODO

Formas básicas primarias

Objetivos:

formación física básica
educación del movimiento

A las actividades indicadas para el primer período se integrarán:

- quién salta más lejos con los dos pies, sin impulso?
- obstáculos o compañeros colocados en hilera (3 a 5 metros de separación). Saltarlos tratándose de dar sólo tres pasos intermedios
- compañeros u obstáculos distribuidos: saltar con salto tijera
- carrera de frente a la soga, picar con un pie y caer con el mismo
- ídem y pasar rápido por debajo de la soga, volviendo
- ídem, saltar, recoger un pañuelo que se encuentra del lado del pie de pique y pasar por debajo de la soga
- sobre la carrera saltos altos con extensión
- desplazarse en grupos con distintos ritmos
- combinar saltitos y trote; saltitos y salticar

Nota: las formas correspondientes a las actividades atléticas se agregan a las formas básicas primarias por la forma especial que adquieren en esta edad.

Haceres físicos o destrezas

Objetivos:

formación física básica
educación del movimiento
rendimiento

a) con elementos:

sogas

- avanzar con paso salto extendiendo las piernas en el salto, tratando de buscar altura
- avanzar saltando hacia adelante, media vuelta, la soga gira una vez al costado del cuerpo, seguir saltando hacia atrás
- por tercetos: el primero salta cuatro veces; los otros esperan; continúa el segundo, etc.
- alternar, cuatro saltos con rebotes y cuatro sin rebote
- saltar la soga, girándola dos veces en el salto
- saltar con los brazos cruzados
- combinaciones
- por compañeras: toman la soga, cada una por un extremo; hacen girar la soga y alternadamente saltan
- ídem, saltando las dos

Pelotas

- compañeras enfrentadas, pelota en mano derecha: picarla una vez en el lugar, recibéndola de abajo y con impulso del brazo desde a

- atrás; hacerla rodar hacia la compañera que la recibe con la izquierda en forma de cucharita; repetir
- perfeccionamiento técnico

b) en aparatos

cajón

- varios cajones seguidos, dos tapas: saltarlos sin pasos intermedios con pies juntos
- con pies juntos, saltar de cajón en cajón
- cajones más separados: saltarlos realizando tres pasos intermedios
- cajones escalonados: un paso en cada uno y salto en extensión sobre una soga
- dos cajones longitudinales: paso, paso, salto de extensión
- ídem, saltando al final una soga y caer con pies juntos
- carrera, picar con dos pies en el primer cajón y roll en el segundo
- un cajón bajo, otro alto y otro bajo: pasar saltando en un pie
- salto con pies juntos sobre el primero; conejito en el segundo y salto de extensión del tercero al suelo
- cajón longitudinal: dos cajones paralelos, un obstáculo entre ellos: saltar apoyando una mano en cada cajón; las piernas pasan por el medio
- conejito con giro de 90°. sobre un brazo en el extremo del cajón, terminando en dirección contraria a la inicial
- salto de flanco directo
- salto escuadra, corriendo con pies juntos

sogas de trepar

- balancearse desde un banco y tratar de pasar por arriba de otro, colocado enfrente
- ídem, pero dando un paso en el centro

anillas y cajón

- tomar una pelota con los pies, balancearse, colocarla sobre el cajón
- ídem y tirarla por encima del cajón
- carrera, elevar piernas y sentarse sobre el cajón

colchonetas

- roll adelante, salto de extensión con media vuelta, roll
- roll adelante, salto de extensión, roll atrás
- roll con zambullida sobre una tapa de cajón
- roll con zambullida sobre una zanja
- roll atrás pasando un obstáculo
- rondó pasando piernas juntas sobre una soga
- rondó, salto de extensión, roll atrás

c) con compañeras, tercetos, etc.

- espalda con espalda, brazos entrelazados: desplazarse lateralmente con saltitos

- caballito con el compañero, girar alrededor sin caerse, volviendo a posición inicial
- salto de rango
- enfrentados, tomados de las manos; uno avanza, el otro retrocede: paso, junto, paso; el que avanza realiza vertical, mientras que el compañero lo sostiene por el muslo
- vertical desde "carrusel"
- sentados, espalda contra espalda, brazos entrelazados, sentarse y pararse
- sentados enfrentados, piernas extendidas tocándose en el centro, manos tomadas, rotar en círculo
- "carro romano"

Ejercicios contruídos

Objetivos:

formación física básica
educación del movimiento
creatividad

- balanceo de brazos en plano horizontal con bastón
- correr con una clava pasándola durante la carrera de una mano a la otra y balanceándola de adelante atrás antes de cada pasaje
- balanceo anteroposterior con semiflexión de piernas, usando clava
- desde posición de pie brazos a los costados, caer a fondo en todas direcciones volviendo a posición de pie
- desde cuclillas, saltito a posición de piernas extendidas con extensión de pies y en forma continuada volver a cuclillas
- en posición de pie efectuar con la clava un círculo sobre la cabeza otro bajo las piernas, dando un salto y elevando rodillas al pecho
- flexión y extensión de tronco con balanceo anteroposterior de brazos
- de pie, piernas separadas, brazo derecho arriba con una clava, flexión de tronco al frente marcando el ritmo con golpes en el suelo con la clava
- idem, llevando la clava en dirección oblicua a tocar el suelo a la altura del borde exterior del pie contrario al brazo, piernas extendidas
- desde decúbito dorsal con brazos extendidos arriba, pasar a sentado con piernas flexionadas sin apoyar en el suelo, tomados de las manos
- desde sentados, con piernas separadas, flexionando brazos apoyar manos sobre el costado derecho, rechazo de brazos y rápida elevación y giro del tronco a la izquierda, cayendo en apoyo sobre el costado izquierdo
- decúbito dorsal, con piernas flexionadas, manos apoyadas delante de la cabeza: puente
- carrera libre, alternando con piernas separadas y extendidas

Actividades atléticas

Objetivos:

formación física básica
educación del movimiento
rendimiento

Para carrera: se trabajará sobre las actividades indicadas en los números 7, 8, 9, 11, 19, 21, 22, 26, 29, 32, 33, 40, 41, 45, 46.

Lanzamiento de bala: 5, 6, 9, 10, 11, 12, 13.

Salto en largo: 19 a 27.

Salto en alto: 15 a 21.

Lanzamiento del disco: 9 a 15.

Juegos predeportivos

Objetivos:

rendimiento

El delegado

3. Balón
4. El matador

Fútbol

2. Fútbol en cadena

Básquetbol

5. Básquetbol sentados (varones)
6. Básquetbol gigante (varones)
8. Básquetbol de las esquinas
9. Básquetbol dos pelotas

Sóftbol

1. Carrera de bases
2. Pelota a bases y carrera por fuera
3. La isla
4. Pelota cerrojo
5. Sóftbol de mano

Hándbol

4. Las zonas finales
5. Hándbol cuatro esquinas
7. Hándbol sentados

Actividades rítmicas.

Segundo período.

- 1) El profesor ejecutará un acompañamiento básico para polka.

- a) Individualmente cada alumno deberá formar un diseño breve de movimientos, combinando galopes, salticado, polka propiamente dicha, con todas las variaciones, giros y cambios de frente posibles.
 - b) Integrar los compañeros en parejas, tercetos, cuartetos, de modo que de los distintos diseños individuales se obtenga uno único final, formando una nueva unidad. Los alumnos podrán utilizar la voz o palmas para acompañarse por grupos al realizar los diseños finales, interviniendo todos simultáneamente o bien por conducción individual a cargo de un líder.
- 2) Canon rítmico y de movimiento.
- a) El maestro presentará una estructura rítmica, los alumnos la tomarán con palmas, pandero, la voz, etc., respondiendo en forma de eco primeramente y luego la ejecutarán al unísono.
 - b) Aprendida la estructura - que no deberá ser menor de 16 compases o grupos rítmicos - cada alumno creará un diseño de movimiento. Se seleccionará uno de cualquier alumno y en tanto el profesor acompaña, el resto la aprende. Dividir a los alumnos en tres o cuatro grupos y se busca que cada grupo comience la estructura a intervalos diferentes, constituyéndose de ese modo un canon de movimiento y acompañamiento rítmico.

Ejemplificación:

Diseño:

- a) DCBA. 4 galopes al frente con pie derecho.
4 galopes al frente con pie izquierdo.
- DCBA. 4 repiques en el suelo con los pies (palmas, manos y pies, la voz, etc.)
4 grupos rítmicos, en cuclillas, esperar.
- CBA. 4 polkas laterales con cambio de frente.
4 polkas laterales con cambio de frente.
- BA. 4 golpes de palmas (o pies, pies y manos, la voz)
4 salticados girando.
- A. Se repite desde el principio.

Ejecutan cuatro grupos; A, B, C, D. Comienza A; luego de ocho tiempos, inicia B; luego de ocho tiempos inicia C y así sucesivamente.

- 3) Ejercitaciones en base a eco, cantos, movimientos y utilización de distintos instrumentos para aplicar en el último término "banda rítmica".

TERCER PERIODO

A las actividades sugeridas para los períodos anteriores se integrarán:

Formas básicas primarias

Actividades

- con una soga: saltos de tijera a uno y otro lado
- carrera veloz, saltar dos sogas paralelas a cierta distancia y altura, cayendo sobre una colchoneta con los dos pies juntos
- correr con circunducción de brazos atrás
- galopar con cambios de frente
- combinar salticar y galopar
- desplazarse en grupos formando diseños, con diferentes ritmos
- en este grupo se integran las formas atléticas correspondientes a la carrera

Haceres físicos o destrezas

a) Con elementos

Sogas

- avanzar saltando la soga cada cuatro pasos
- avanzar tres saltos, pararse y girar la soga al costado derecho; tres saltos avanzando, pararse y girarla una vez al costado izquierdo
- galope lateral saltando la soga, que gira hacia adelante, en el momento de juntar piernas en el aire
- salticar saltando la soga
- salto sobre pierna derecha, rebote; salto sobre izquierda, rebote
- dos compañeros, tomando cada uno un extremo de la soga; avanza saltando una
- ídem, saltando las dos
- ídem, retrocediendo
- ídem, uno avanza, otro retrocede

Pelotas

- con impulso del brazo desde atrás del cuerpo, lanzarla hacia arriba y adelante. Por el mismo impulso correr detrás, parándose al atajarla con una mano y llevando el brazo hacia atrás, continuar el movimiento de la misma
- parados, pelota en una mano, brazo al costado del cuerpo. Tirar por arriba de la cabeza al otro lado. Los brazos van siempre en busca de la pelota
- ídem pero tirándola tan lejos que obligue a desplazarse lateralmente para atajarla
- buscar combinaciones empleando todos los movimientos conocidos, tanto en trabajo individual, como en parejas o grupos

b) En aparatos

Cajón

- dos cajones bajos transversales, separados: saltarlos realizando tres pasos intermedios
- cajones escalonados: subir un pie en cada cajón, juntos en el último y salto en extensión, sin interrumpir el ritmo
- idem, pies juntos en cada cajón
- rango directo sobre cajón con ayuda de compañeros que toman del brazo

Sogas para trepar

- parados sobre un banco, paso en el medio, subir piernas tomándose con manos y pies de la soga; volver a posición inicial
- idem, paso en el centro y salto sobre una soga colocada adelante
- tomados de dos sogas: balancearse lateralmente; trepar desplazando hacia arriba la mano del lado donde se balancea el cuerpo

Anillas

- bajar desde cajón (cuatro secciones), paso en el suelo, balancear el cuerpo adelante, retroceder dando otro paso y volver a pararse sobre cajón
- idem con media vuelta adelante
- parados en el cajón: vuelta adelante en bolita sin soltarse de las anillas; manteniendo la posición, volver al cajón

Colchonetas

- roll atrás parándose con piernas separadas y extendidas; colocar manos entre las piernas, sentarse y roll atrás
- roll con zambullida sobre obstáculos
- roll adelante y roll con zambullida pasando sobre "zanja"
- rango sobre un compañero, rebote con pies juntos; roll con zambullida
- roll atrás tratando de tocar con los pies una soga
- roll atrás pasando por vertical: yuste

Con compañeros, tercetos, etc.

- compañeros: toma de carretilla, enganchando los pies atrás en la espalda del compañero; girar
- apoyando manos y pies en el suelo, tronco extendido-entrentados, golpearse manos izquierda y derecha alternadamente
- uno acostado con piernas recogidas; otro parado a la altura de los hombros del primero que le toma los tobillos; realizar un roll detrás de otro: tanque
- dos toman a un tercero de la mano y axila: salta siendo al mismo tiempo impulsado por los compañeros. Variar los saltos
- dos compañeros con una mano tomada; el tercero salta con pies juntos, apoyando manos sobre hombros de los primeros, y pasando los pies por arriba de las manos tomadas
- dos toman brazos de un tercero que trepa con los pies por la pared hasta roll atrás en el aire (mortal atrás)
- dos toman de la mano al tercer compañero: éste realiza roll adelante; los compañeros evitan que toque el suelo con la cabeza, levantándolo por las manos

d) Ejercicios contruídos

- correr con una clava, efectuando circunducciones de brazo
- posición cuclillas apoyando una mano en el suelo y sosteniendo con la otra una clava hacerla girar y saltarla en conejito
- correr y salticar marcando ritmos con dos clavas
- combinar balanceos de brazos anteroposteriores con semiflexión de piernas y flexión y extensión de tronco
- flexión y extensión de tronco al frente con balanceo cruzado de brazos
- decúbito dorsal, clava tomada por ambas manos, brazos extendidos arriba, ir a posición angular y volver
- decúbito abdominal, brazos extendidos, efectuar rebotes de cadera y saltar una clava
- balanceo de clava llevándola bien arriba, caminando y con pequeño movimiento en onda al elevar la clava y buscar extensión del cuerpo
- posición de banco, clava delante de la cabeza; llevar tronco adelante deslizando manos, brazos extendidos; descender la cadera en el momento de pasar la cabeza por sobre la clava
- posición de pie y piernas separadas, llevar brazos desde los costados a oblicuos arriba, tronco inclinado al frente con extensión total dorsal. Pequeñas circunducciones atrás cuando los brazos están oblicuos arriba
- desde posición sentados con piernas flexionadas, tomados en el espalda con brazos arriba, elevación de pelvis y extensión total de columna y piernas
- desde posición sentados piernas flexionadas y brazos apoyados atrás, ir a posición de pie por impulso de la pelvis

Actividades atléticas

Para carrera: setrabajará sobre las actividades indicadas en los números 11, 12, 20, 23, 34: a, b, c, d, 35, 47, 48, 49.

Lanzamiento: 14 a 17; 20 a 25.

Salto en largo: 28 a 30.

Salto de vallas: 1 a 26.

Salto en alto: idem

Lanzamiento de disco: 15 a 20.

Juegos predeportivos

El delegado

1. Variante 1 y 2

Fútbol

3. Fútbol por zonas

Básquetbol

- 6. Básquetbol gigante
- 10. Básquetbol en tríos

Sóftbol

- 6. Sóftbol con paleta

Hándbol

- 8. Hándbol por zonas
- 9. Los dos tercios
- 10. Hándbol desde adentro y desde afuera

Actividades rítmicas

- 1) El profesor muestra un movimiento, los alumnos tratan de
 - a) marcar con distintos elementos y en forma variada la estructura rítmica que se desprende de dicho movimiento.
Ejemplo: paso, paso, elevar una pierna arriba y al frente, apoyo, paso.
Buscar repetir siempre la misma estructura rítmica.
 - b) Dividir a los alumnos en dos grupos; uno ejecuta el movimiento, los otros apoyan el ejercicio, cada uno con su ostinato.
 - c) Buscar el apoyo entre distintos ostinatos; de a 2, de a 3. La misma ejercitación se puede aplicar para improvisaciones. Con el mismo ejercicio permitir que cada alumno varíe cada vez una estructura. Es un ejercicio que ofrece dificultad.
- 2) Utilización de elementos para desarrollar el sentido rítmico en función del movimiento.
 - a) El profesor marca una estructura rítmica que se repetirá sucesivamente. Pedir a los alumnos que marquen pulso, acento, subdivisiones de tiempos, etc. con el pique de una pelota.
 - b) Sobre la misma estructura agregar silencios, de modo que el alumno pueda improvisar movimientos de brazos, tronco, giros, etc., durante dicho período.
 - c) Pedir cambios de mano y distintas posiciones, sentados, arrodillados, etc.
 - d) Permitir individualmente y en forma libre el manejo de elementos sobre la misma estructura rítmica (creación).
Crear un diseño rítmico con el elemento.
 - e) Buscar integrar varios diseños simultáneamente o sucesivamente.
La misma ejercitación se puede utilizar usando clavos, sogas, pero aconsejamos comenzar con pelotas pues es el elemento que ofrece mayores posibilidades para esta ejercitación.
- 3) Aplicación de banda rítmica.

CAPITULO NOVENO:

FUNDAMENTACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE "VIDA EN LA NATURALEZA". CAMINATAS ; EXCURSIONES; COLONIAS DE VACACIONES : CAMPAMENTOS.

VIDA EN LA NATURALEZA

1) En ciertas edades la vida en la naturaleza ayuda a "mantener equilibrio" entre naturaleza y vida artificial. En la infancia es elemento imprescindible para un desarrollo normal y equilibrado.

2) Las formas o actividades que registran son:

- a) caminatas (para todas las edades)
- b) excursiones (para todas las edades)
- c) colonias de vacaciones (para todas las edades)
- d) campamentos (de 10 años en adelante, o sea para sexto y séptimo grado)

3) Cada una de estas actividades registra las características lógicas que determina cada edad.

A - Caminatas.

Algunas ideas que conviene tener presente:

- Las caminatas con niños deben tener un sentido de "paseo familiar", más que de recorrido deportivo.
- Las distancias a recorrer pueden llevar un orden creciente, siguiendo un plan gradual de entrenamiento.
- Deben ayudar, tanto o más que a una mayor capacitación este tipo de desplazamiento, a despertar el interés y el gozo por las posibilidades de conocer - los pequeños y grandes descubrimientos de cada edad - el contorno geográfico y humano.
- Las caminatas difícilmente pueden constituirse en objetivo, de por sí, para el niño, pero fácilmente se las aceptará y se las pedirá en función de un objetivo mayor, generalmente concreto: llegar al bosque cercano, conocer un campo, tomar fotos del grupo, buscar insectos o flores, etc.
- Las canciones, los altos para hacer observaciones de sucesos o cosas interesantes, pueden matizarla y hacerla más fructífera.
- No deben olvidarse las normas de seguridad:
 - hacer las caminatas sobre terreno no peligroso, conocido previamente por los maestros;
 - llevar grupos chicos (a lo sumo el equivalente de un grado o división)
 - llevar suficientes maestros o líderes (1)
 - designar previamente un maestro jefe de la caminata, abriendo y cerrando el grupo con un adulto;
 - nunca caminatas sobre el borde de carreteras transitadas, ni de noche sin luces (faroles o linternas);
 - procurar que todos lleven calzado y ropa cómodos y adecuados para la época, lugar y clima (protección para el sol, elementos de abrigo o lluvia, según corresponda)

(1) Un monitor cada 6 a 12 chicos. Se da una regla nemotécnica. Para niños de seis años, un monitor cada seis chicos; para niños de siete años, un monitor cada siete chicos; para niños de ocho años, un monitor cada ocho chicos y así sucesivamente.

B - Excursiones.

Similares en cierta forma a las caminatas, pero pudiéndose hacer también por otros medios:

en bicicleta, a caballo, parte en tren, micro o camión.

En la excursión interesa casi exclusivamente el objetivo o meta final (llegar a la fábrica que se visitará, arribar a la estancia amiga para el pic-nic o al estadio para cumplir el día de juegos o de competencias).

- Caminatas y excursiones son recursos que se pueden usar durante todo el año y sin necesidad de material o gastos especiales.
- Ambas son también actividades físicas en las que muy fácilmente, con toda naturalidad, pueden combinarse el trabajo de educación física con el intelectual, estético, expresivo, social, etc. de otras asignaturas escolares.
- El plan debe estar previsto con suficiente anticipación: recorrido a seguir, medios a usar, costos, meta final, programa de actividades a cumplir y retorno.
- Las variantes del plan pueden hacerse, pero siempre sobre las bases de las previsiones ya estimadas, que eviten la aventura de la improvisación.
- Conviene dar participación en la elaboración del plan a los alumnos, de acuerdo a su edad.
- Con respecto a número de participantes y proporción de maestros, son válidas las ideas dadas para las caminatas.
- El equipo a llevar estará determinado por la índole de la excursión pero será dado a los chicos con suficiente anticipación como para que cada uno se pueda proveer de dichos elementos.
- El trayecto conviene que sea hecho conocer también antes: especialmente en los casos en que hay que desplazarse - por usarse medios de transporte de limitada capacidad - fraccionando el conjunto en grupos menores.
- La excursión, cualquiera sea el medio de desplazamiento usado y el objetivo final, debe procurar despertar actitudes inquisitivas: debe animarla el espíritu de descubrimiento - contrario al del viajero de tránsito, ciego y sordo a lo que trae el camino - Ello depende de la actitud de los maestros, de su incitación y de las formas de crear ese espíritu (encuesta preparada, o una o dos preguntas previas, o despertar intriga por algo que podría encontrarse, o abrir parte de una página del periódico para "lo que vi ayer" ... etc.)
- Tampoco termina la excursión (visita cultural, actividad recreativa, jornada de actividad física) con el regreso; generalmente brinda una excelente motivación para alguna de las actividades expresivas que la traducen (relatos, prosa, verso, mímica, pensamientos, juegos escénicos, dibujos, croquis, señalamiento del mapa escolar, maquetas). De ahí la importancia que tiene hacer llevar siempre el cuaderno y lápiz a cada niño, e incitar a aprovechar los momentos de calma para volcar aunque sea una síntesis o esbozo de lo visto, vivido u oído.
- Las ascensiones, escaladas o travesías en la montaña estarán totalmente proscriptas en la etapa infantil.

C - Colonias de Vacaciones.

- La colonia de vacaciones y el campamento son instituciones educativas temporarias, que ayudan a prolongar la acción formativa del niño en el período de vacaciones. Son por eso complementarias de los demás medios del niño, especialmente la familia y la escuela, a la vez que ofrecen renovación de formas, medios y posibilidades de la acción educativa.
- Por eso sería deseable que cada alumno de escuela primaria concurreniera por lo menos a una colonia de vacaciones, y luego, si fuera posible, a un campamento.
- La especificidad de su acción deriva de sus peculiares condiciones: vida en estrecho contacto con la naturaleza, y en el seno de una colectividad de niños y adultos.
- Nos parece imprescindible remarcar la necesidad de combatir el concepto erróneo, tan difundido entre nosotros, de que la colonia es para niños débiles, enfermos o pobres - es decir disminuidos en diferentes sentidos - La colonia es actividad fundamentalmente educativa, apta para todo niño normal, constituyendo una experiencia vital por la que debería pasar todo niño en edad escolar.
- Los tipos más comunes son dos: la colonia - internado, en la cual el niño está las veinticuatro horas del día, y la colonia externado, de la que se retira al atardecer para volver en horas del día siguiente. Resulta evidente que la primera es la que brinda mayores oportunidades educativas (por la convivencia total) y que la segunda es solución de emergencia, que surge cuando no puede darse satisfacción a ciertos requisitos de instalaciones o material.

- En nuestro país, la colonia ha llevado en sus contingentes a escolares, pero ha sido organizada muchas veces por reparticiones o instituciones no educativas, lo cual ha contribuido a confundir conceptos y métodos.
 - La colonia puede ser de índole netamente escolar, organizada por una repartición educativa, o más aún, por una escuela o conjunción de varios establecimientos escolares, como complemento de la tarea lectiva.
 - Es oportuno recordar que en algunos países con mayor y más rica experiencia que el nuestro - como Francia - se considera gran colonia de vacaciones, a la que tiene más de ciento cincuenta colonos; mediana a la de cincuenta a ciento cincuenta niños, y pequeña, a la de cincuenta integrantes como mínimo, habiéndose realizado intensas campañas para convencer que las grandes colonias - tanto más si tiene varios centenares de colonos - conspiran contra la atmósfera calma, familiar y la tarea individualizada que debe hacerse dentro del grupo, para ser realmente formativa.
 - La estructura básica que permite un trabajo eficiente y ordenado a la vez que una acción personalizada, la atención directa que requiere cada niño, es el equipo, integrado por chicos de edades homogéneas y conducidos por su líder o monitor, quien es responsable de toda la vida y marcha del grupo de chicos que le han sido confiados.
 - Cada una de estas unidades de vida cotidiana, pertenece a una unidad mayor, el gran equipo, constituido por la asociación de dos, tres, cuatro (como máximo) equipos, de edades semejantes.
 - La homogeneidad de los grandes equipos, en una colonia, permite que la asistencia de niños de seis a doce o trece años no produzca la promiscuidad que nivela a todos y hace descuidar los intereses propios de cada edad (2) ya que cada gran equipo, podrá formar su propio y específico programa de actividades, dentro de un plan global coordinado por el Director.
- (2) En la colonia podrá entonces funcionar el gran equipo de los mayores (11 a 13 años); medianos (9 a 11 años) y pequeños (seis a ocho años), por ejemplo.

Para resumir las diferencias entre la colonia de vacaciones y el campamento, quizá pueda ser útil el siguiente cuadro:

<u>COLONIA DE VACACIONES</u>	<u>CAMPAMENTO</u>
- Instalaciones de material. Lugar fijo.	- Vida en carpas. Posibilidad de cambiar el emplazamiento de un año para otro.
- Exigencias materiales y administrativas mayores.	- Exigencias materiales y administrativas menores.
- Los colonos participan poco de la vida material de la colonia	- Los acampantes participan activamente de la vida material del campamento.
- Hay personal de maestranza y de servicio.	- El personal de maestranza es mínimo.
- Los docentes deben atender aspectos casi exclusivamente educativos.	- Los docentes deben atender aspectos educativos y de vida material del campamento (instalaciones, higiene, vida técnica, etc.)
- Es para todas las edades de la escuela primaria.	- Es para ciertas edades (10 a 12 o 13 años)
- Es para todo niño.	- Es para niños con cierta preparación y ciertas condiciones.

D - Campamento.

El campamento con alumnos de escuela primaria es una actividad con las principales características de todo campamento (3), pero ajustadas al nivel psíquico, grado de madurez y desarrollo físico de los niños de los grados superiores de la escuela primaria.

- Por tanto, es diferente del campamento de adolescentes y de la colonia de vacaciones.
- Las únicas formas en que se debe hacer, son, en cuanto a sus objetivos, como campamento educativo, y en cuanto a su tipo como campamento fijo.
- Para que la tarea educativa sea realmente efectiva, conviene el campamento chico (con alumnos de una división o grado: treinta a treinta y cinco como máximo)

- El campamento infantil óptimo es el de la escuela, organizado por ésta, en el que participan los docentes y la dirección de la escuela.
- Debe procurarse terminar definitivamente con el prejuicio de que el campamento es cuestión de los profesores de educación física: el mejor es aquél en el que trabaja el profesor de educación física, el maestro de grado, los maestros especiales y el cuerpo directivo de la escuela.
- Como la escuela común, el campamento debe ser mixto.
- La organización se hará sobre la base de los equipos, que son unidades de vida y de trabajo, cada uno de los cuales debe estar a cargo de un docente o monitor.
- No se debe hacer campamento infantil sin una buena preparación previa - que debe iniciarse varios meses antes del campamento final - consolidadas progresivamente mayores, hasta llegar a las de 24 a 48 horas. Esto permitirá probar si todos los niños están en condiciones de hacer este tipo de vida, o si algunos deben abstenerse (por razones de inadaptabilidad a las condiciones semirústicas de vida, por salud, falta de adaptación al grupo y otra causa).

(3) Ellas son: - contacto estrecho con la naturaleza.

- vida dentro de cierta rusticidad.

- actividad.

- autoabastecerse.

- vida colectiva.

- La participación de los futuros acampantes en la planificación total, tanto como en la preparación previa y en la programación ayudará a crear sentido de responsabilidad y a eliminar actitudes pasivas.
- El campamento debe tener una programación rica en actividades, buscando atender todos los aspectos de la personalidad infantil: afectivo, físico, intelectual, expresivo, estético, social.
- Deberá procurarse la integración con el medio, en forma viva y recíproca, a través principalmente del "estudio del medio".
- El lugar del emplazamiento conviene que sea cercano a la escuela (4), para evitar viajes largos y fatigosos, y poder asegurar la relación rápida que ayude a solucionar eventuales problemas. El niño no necesita lugares con la exigencia turística que busca el adulto, por que tiene otros intereses, otras necesidades y otras perspectivas. El sitio, de relativa variedad - eso sí, debe ser nuevo para los chicos - con una buena programación de actividades, hará inolvidable la estadía, más que el paisaje.
- Como finalización conviene que al retorno del grupo se dé a los padres y amigos una información completa de lo hecho y lo vivido.

(4) Cercano en este caso quiere decir que no tiene porqué ser a 800, 1000 o más kilómetros; unas pocas horas de viaje como límite.

CAPITULO DECIMO:

JUEGOS PREDEPORTIVOS. NORMAS ELEMENTALES PARA LA ORGANIZACION DE LOS JUEGOS. DESARROLLO DE ESTE MATERIAL SIGUIENDO EL ORDENAMIENTO DE LOS JUEGOS EN FUNCION DE LA ACTIVIDAD BASICA.

Normas elementales para la organización de los juegos.

Facilitará la labor de los maestros tener presente algunas normas, cuyo contenido viene ayudando, desde antiguo, en la organización y conducción de este aspecto de la clase, y que para la ocasión han sufrido una suerte de puesta al día.

1 - Realizar una programación anual general, teniendo en cuenta:

- a) El grupo humano a quién se dirige la enseñanza (grado de preparación anterior, sexo, edad, etc.)
- b) Instalaciones y material con que se cuenta.
- c) Número de alumnos que integran el grado.
- d) Número de clases anuales que se dispondrá.

2 - Realizar la programación por clase, estimando

- a) Las condiciones del tiempo.
- b) Las necesidades, intereses, gustos de los alumnos.
- c) Seleccionar juegos activos donde participe el mayor número de alumnos.
- d) No utilizar en una misma clase un juego y todas sus variantes.
- e) No "apresurar" los juegos con el afán de dar en una clase el mayor número de ellos.
Es preferible aprenderlos bien y dar la posibilidad de disfrutarlos.
- f) Tener elasticidad de criterio en la realización de lo programado.

3 - Tener en cuenta durante el desarrollo de los juegos

- a) Es preferible "matar un juego, antes que dejarlo morir".
- b) No permitir que los niños cometan transgresiones a las reglas de los juegos. Corregirles oportunamente.
- c) Una señal preestablecida, la voz de alto, o el silbato determinará que en ese momento nadie debe moverse y que el juego debe interrumpirse.
- d) El maestro estará permanentemente atento a los niños, abarcando a todos con la vista, ubicándose en el lugar más conveniente para ello y desplazándose según las necesidades.
- e) Aprovechar una formación determinada para realizar varios juegos y no tener que cambiar con cada uno de ellos.
- f) Estimular a todos los alumnos, pero preferentemente a los perdedores, a los más tímidos, al menos desenvuelto.
- g) No eliminar alumnos de los juegos por infracciones reglamentarias.

- h) Controlar que el número de participantes que componen cada equipo sea parejo. En caso contrario nivelar los equipos permitiendo que un alumno participe en dos oportunidades.
- i) Preparar el material con tiempo y ubicarlo en un lugar próximo, a fin de no realizar interrupciones para su búsqueda.
- j) Cuidar no perturbar otras actividades que simultáneamente desarrolla la escuela.
- k) Realizar juegos calmantes al finalizar la clase, a fin de no llevar "intranquilidad" al aula.
- l) Mostrar bien lo que se quiere enseñar, buscando el logro de lo que es fundamental, por el camino más simple.
- m) Tratar de enseñar la técnica del juego y el ritmo que corresponde a esa técnica.
- n) Tratar de formar hábitos de orden, haciendo repetir el juego y aclarar porqué se repite.
- ñ) Dar explicaciones o instrucciones con los alumnos sentados o en situación cómoda, para que los alumnos observen mejor y mantener de esta manera una situación de buena disciplina.
- o) El maestro puede y debe valerse de los alumnos para mostrar o corregir algún juego, pero no siempre de los mismos.

Juegos: ordenamiento de los mismos por la actividad básica.

Edad: seis a ocho años.

Ejemplificación de este aspecto.

JUEGOS DE CORRER.

- a) persecución: todos contra todos.
 - 1 - Quién es capaz de ... ?
 - 2 - Tocar objetos.
 - 3 - Grupos de animales.
 - 4 - Buscar las cintas.
 - 5 - Mirar los ojos del profesor.
- b) persecución: todos contra uno.
 - 6 - Pisarle la cola a la víbora.
 - 7 - Quitarle la cola al zorro.
- c) persecución: uno contra todos.
 - 8 - El ladrón
 - 9 - Piedra movediza
 - 10 - La dama juana
 - 11 - El confitero
 - 12 - El lobo
 - 13 - El sol y la helada.
 - 14 - El día y la noche.
- d) persecución por equipos.
 - 15 - Detective y espías.
 - 16 - Indios y cowboys.
 - 17 - Hadas y duendes.
 - 18 - El vigilante.

e) relevos simples.

- 19 - Los pajaritos hambrientos.
- 20 - Llenar la cesta.
- 21 - Llegar a casa.
- 22 - Visitar al vecino.

JUEGOS DE CAMINAR.

- 1 - Caminar sobre diseños en el piso.
- 2 - Caminar sobre cuerdas.
- 3 - Seguir los caminos.
- 4 - Seguir el diseño en relieve.
- 5 - Salvar el obstáculo.
- 6 - Pasar el puente colgante.
- 7 - Llevar la soga sobre la cabeza.
- 8 - Utilizando la escalera.
- 9 - Utilizando un banco.

JUEGOS DE SALTAR.

- 1 - Variar las órdenes.
- 2 - Saltar los caminos.
- 3 - Variantes.
- 4 - Variantes.
- 5 - Sogas más altas.
- 6, 7, 8 -- Variantes.
- 9 - El mar embravecido.
- 10 - Viborita.
- 11 - Soga baja y alta.
- 12 - Variante.
- 13 - Pasar el arroyo.
- 14 - Pollitos rengos.
- 15 - Saltar los islotes.
- 16 - Caer al foso.
- 17 - Variante.
- 18 - Caer dando vuelta.

JUEGOS DE APOYO.

- 1 - Pies arriba
- 2 - Sube y baja.
- 3 - Los círculos móviles.
- 4 - Correr y ... caballito, conejito, burrito.
- 5 - Variante.
- 6 - Recorrer el banco.
- 7 - Montar el banco.

JUEGOS DE TREPAR.

- 1 - Quién es capaz de trepar?

- 2, 3 - Variantes.
- 4 - Gato por la azotea.
- 5 - Variante.
- 6 - Monito.

JUEGOS DE RODAR, ROLAR Y REPTAR.

- 1 - Hamaquitas.
- 2 - Vuelta al tablón
- 3 - Los túneles.
- 4 - La red.
- 5 - Variante.
- 6 - Altibajos.

JUEGOS DE EMPUJAR Y TRACCIONAR.

- 1 - Guíliver y los enanos.
- 2 - Empujar la montaña
- 3 - Sansón.

JUEGOS DE TRANSPOTAR.

- 1 - Transportar colchoneta.
- 2 - Variante.
- 3 - Escaleras.
- 4 - Tapas de cajón.
- 5 - A un compañero.
- 6 - A un compañero cómodo.

JUEGOS DE SUSPENDERSE Y BALANCEARSE.

- 1 - Balancearse de la barra.
- 2 - Patear la pelota.
- 3 - Envolver la barra.
- 4 - Colgarse en bolita.
- 5 - Colgarse en monito.
- 6 - Desplazarse.
- 7 - Tregar la soga.
- 8 - Vuelta atrás.

JUEGOS DE ARROJAR, LANZAR, PASAR, RECIBIR.

- 1 - Mantener la cesta llena.
- 2 - Voltear los objetos.
- 3 - Caza de animales.
- 4 - La guerra.
- 5 - Muralla china.
- 6 - Llamado al refugio.
- 7 - Llamado a la rueda.
- Y para los más chiquitos?

Ordenamiento de los juegos según la actividad básica desarrollada.

Juegos para nivel: seis a ocho años.

JUEGOS DE CORRER.

a) persecución: todos contra todos.

1 - Quién es capaz de ...?

Organización: distribuidos libremente.

Desarrollo: correr por cualquier lugar del patio y a la voz del maestro: quién es capaz de golpear mayor número de veces en el hombro de los compañeros?, comienzan a golpearlos, contando. Al silbato del maestro, se sientan en el lugar y aquél que haya tocado más compañeros en el hombro, es el ganador.

2 - Tocar objetos.

Organización: sentados en rueda.

Desarrollo: El maestro irá nombrando distintos objetos que se hallen en el contorno donde se desarrolla el juego. Los alumnos corriendo deberán tocarlos y volver a sentarse. Quién llega primero al lugar de partida es el ganador.

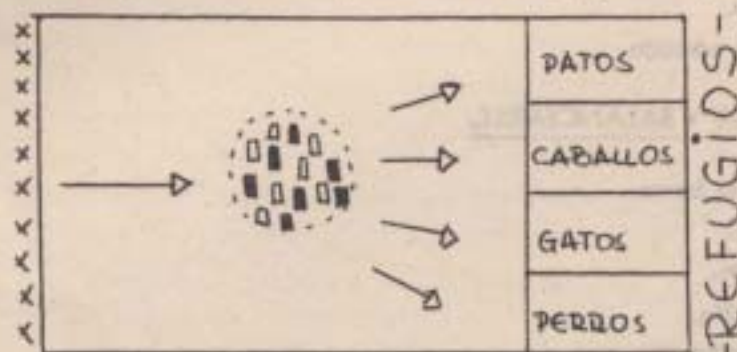
3 - Grupos de animales.

Organización: distribuidos delante de la línea de partida.

Material: tantos cartoncitos como alumnos haya. Cada cartoncito tendrá dibujado un animal. Se dibujan cuatro variedades, por ejemplo: perros, gatos, caballos y patos. Igual número de cada uno de ellos.

Desarrollo: Los cartones estarán todos mezclados en un círculo central. Hacia la parte final del patio estará marcada una zona de cuatro refugios, correspondiendo respectivamente a cada grupo de animales. A la orden, los niños corren al círculo a buscar un cartoncito y según el animal representado deberán unirse al resto de los compañeros que también lo posean, corriendo hacia el refugio y allí se sentarán.

El grupo de animalitos que primero llegan a estar todos juntos en su refugio, es el ganador.

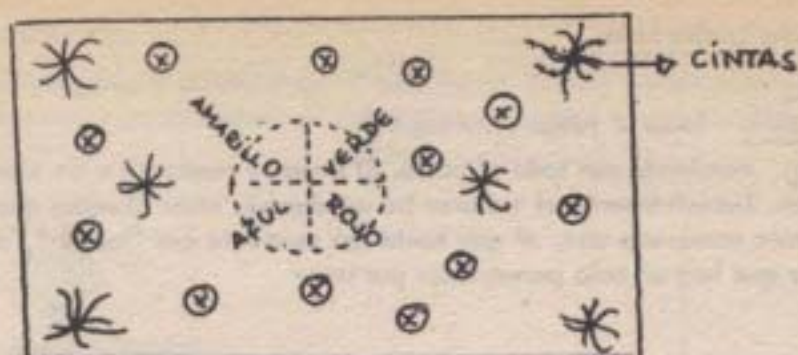


4 - Buscar las cintas

Organización: distribuidos por todo el patio.

Material: tantas cintas como número de participantes. En igual número cuatro colores distintos por equipos: rojo, verde, azul y amarillo, que estarán distribuidos por todo el patio en pequeños montoncitos; en el centro cuatro refugios.

Desarrollo: a la voz correrán a buscar una cinta y se agruparán de acuerdo al color para ir a sentarse a su refugio correspondiente.



5 - Mirar los ojos al profesor.

Organización: reunidos alrededor del profesor.

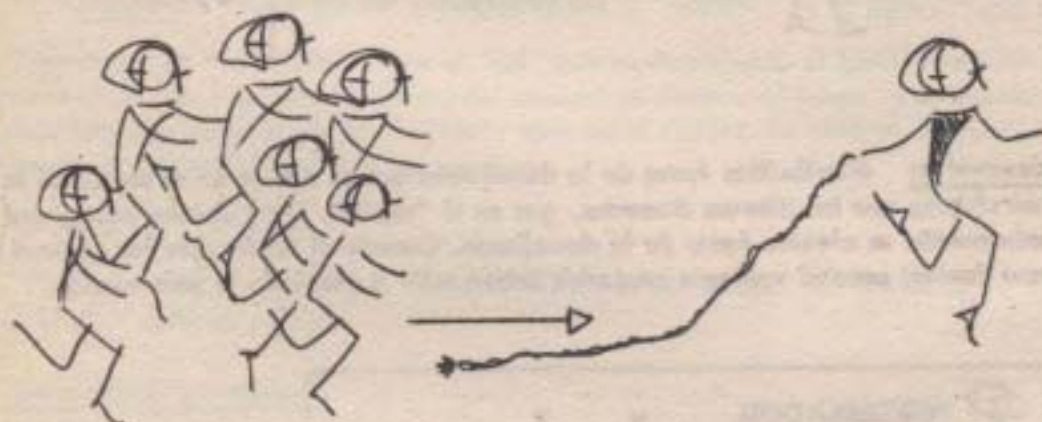
Desarrollo: el profesor corre en una dirección y adopta una posición. Los chicos deben colocarse de modo tal que puedan verle siempre sus ojos. El maestro va así, adoptando diversas posiciones, cambiando de frente.

b) persecución: todos contra uno.

6 - Pisarle la cola a la víbora.

Organización: en forma libre por el patio.

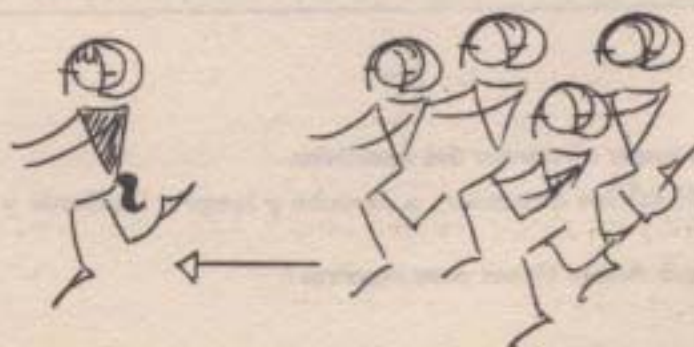
Desarrollo: el alumno tiene en la mano una soga. A la orden correrá por todo el patio. El resto de los niños tratarán de pisar el extremo de la soga. El que lo logre se transforma en víbora.



7 - Quitarle la cola al zorro.

Organización: idem al anterior.

Desarrollo: un alumno tiene una "colita", pañuelo enganchado a la cintura. Los compañeros deben tratar de quitárselo; el que lo consigue pasa a ser zorro.



c) persecución: uno contra todos.

8 - El ladrón.

Organización: idem al juego anterior.

Desarrollo: corriendo por todo el patio. El maestro nombrará a un alumno y este pasará a ser el ladrón persiguiendo al resto. Sucesivamente el maestro irá nombrando otros alumnos que se transformarán en el "ladrón". Inmediatamente nombrado uno, el que hasta ese momento era "ladrón", dejará de serlo y pasará a ser perseguido; es decir que hay un solo perseguidor por vez-

9 - Piedra movediza.

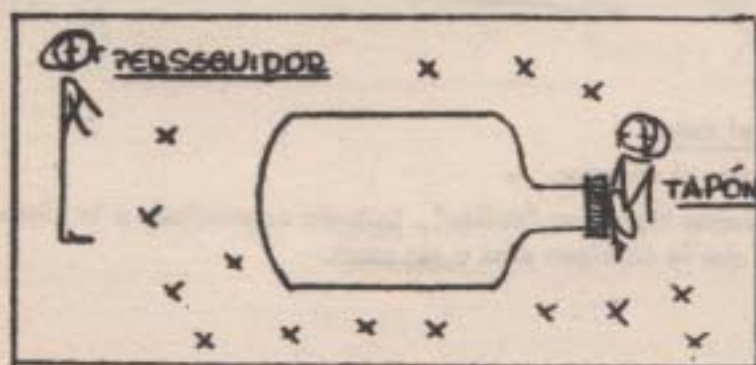
Organización: una rueda y en el centro un alumno en posición arrodillada sentada sobre sus talones.

Desarrollo: el alumno del centro es "la piedra movediza" y oscilará hacia un lado y otro, en tanto el resto de sus compañeros corre a su alrededor. Cuando la "piedra" rueda y se para, los chicos de la ronda corren hacia el refugio previamente establecido, perseguidos por la "piedra".



10 - La damajuana.

Organización y desarrollo: distribuidos fuera de la damajuana que se dibuja en el suelo; en la boca de la misma colocamos un alumno con las piernas cruzadas, que es el "tapón". Otro alumno persigue al resto de sus compañeros. La persecución se efectúa fuera de la damajuana. Cuando el tapón abre las piernas los perseguidos pueden refugiarse dentro; pero al volver a cruzarlas deben salir y continúa la persecución.



11 - El confitero.

Organización: una rueda alrededor del confitero.

Desarrollo: la rueda saltica alrededor, a derecha y luego a izquierda y se "juega" el siguiente diálogo.

Rueda: confitero, qué dulces tienes para nosotros?

Confitero: pasteles.

Siguen salticando, preguntando y contestando el confitero: bollos, empanadas, etc. cuando contesta "nada" los integrantes de la rueda correrán hacia el refugio, perseguidos por el confitero.



12 - Señor lobo.

Se juega del mismo modo que el anterior, pero el diálogo que se establece se efectúa relacionado a la vestimenta del lobo; cuando éste responde: "estoy vestido", se inicia la persecución.

13 - El sol y la helada.

Organización: distribuidos libremente por el patio.

Desarrollo: los niños son perseguidos por la "helada"; en la posición que son tocados así deben quedar. Pero detrás de "la helada" viene el "sol" que va derritiendo el hielo y permite que vuelvan a correr, participando en la persecución. Al silbato del maestro se detiene el juego y se cuenta cuántos alumnos en ese momento han sido tocados por la "helada", pues están rígidos. Se efectúa el cambio; el sol pasa a ser helada y viceversa, comparándose luego los resultados.

14 - El día y la noche.

Se juega del mismo modo que el anterior; al ser tocados por la noche, se acuestan y duermen. Al tocarlos el día, vuelven a correr.

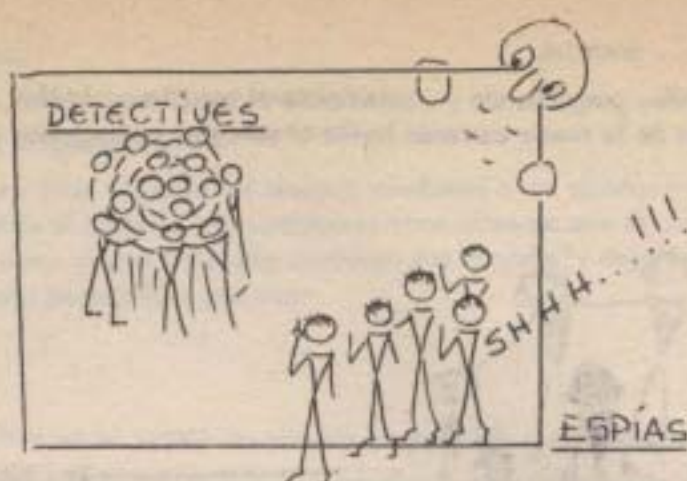
d) persecución por equipos.

15 - Detectives y espías.

Organización: dos equipos; los detectives en una rueda en el centro; los espías detrás de la línea de salida.

Desarrollo: los espías se acercan en puntas de pie para escuchar los planes de los detectives; pero el maestro que ayuda a los detectives les va avisando: ya se acercan ..., están mucho más cerca, etc., cuando dice "LLEGARON", los detectives rompen la rueda y persiguen a los espías que corren hacia su refugio.





16 - Indios y cowboys.

Idem al anterior, variando la trama del cuento. Los cowboys dormitan boca abajo, y los indios arrastrándose tratarán de robarles los caballos. El maestro les va avisando a los cowboys y cuando exclama: "LLEGARON", los cowboys se paran rápidamente y persiguen a los indios, quienes corren a su refugio.

17 - Idem variando el relato: Hadas y duendes.

Soldados y bandidos.



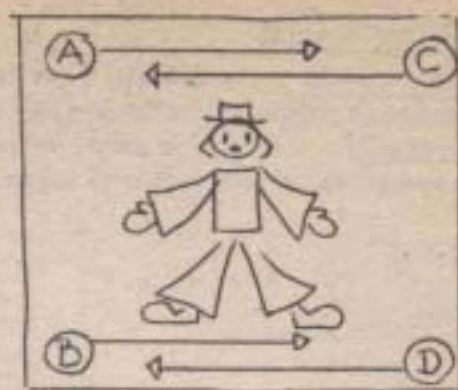
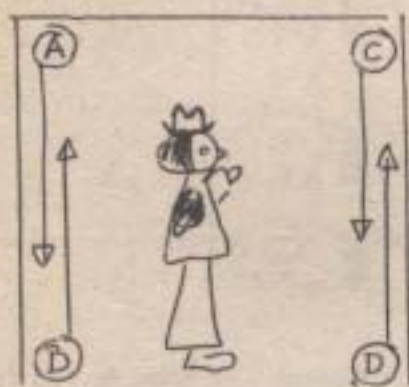
18 - El vigilante.

Organización: por equipos; cada uno dentro de su respectiva casa. Compiten independientemente; cada equipo contra el resto.

Desarrollo: el vigilante está en el centro; a la voz de iniciación y según el frente que adopta, los equipos cambiarán de lugar entre sí. Gana el equipo que efectúa el cambio primero.

por ejemplo:
con el vigilante.

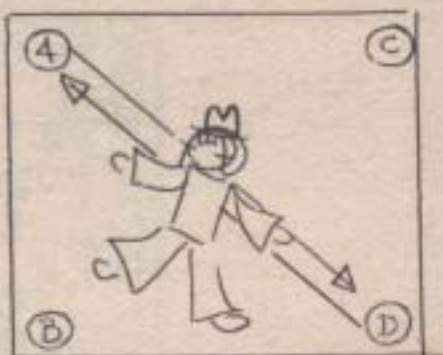
de frente o de espaldas. cambian:
B y D; y A y C



estando de perfil

C y D; A y C

Colocándose en diagonal: cambian B y C; quedando A y D en el lugar; o bien.

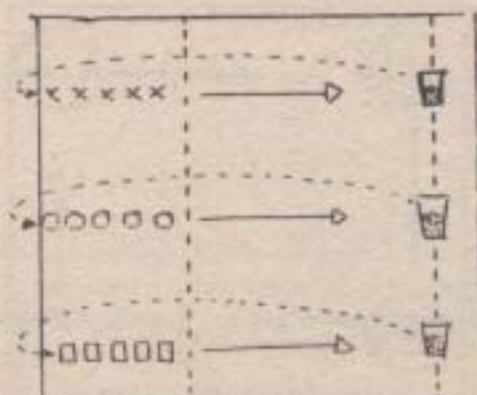


e) Relevos simples.

19 - Los pajaritos hambrientos.

Organización: por equipos, formados a partir de la línea de salida. Sobre la línea de llegada, y enfrente de cada equipo, una cesta con tantas bolsitas, piedras, bollitos de papel, etc., como integrantes tenga cada equipo.

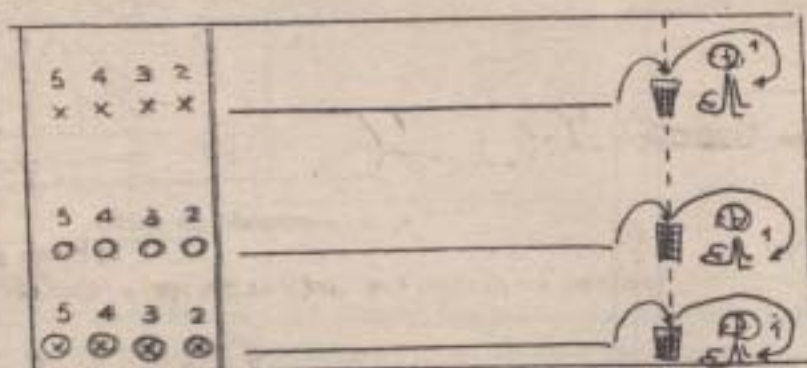
Desarrollo: a la voz de salida los primeros de cada equipo correrán hasta la cesta, tomarán una miguita y volverán a su hilera colocándose detrás. Llegado el primero, irá el segundo, el tercero, etc. Gana el equipo en el que todos sus "pajaritos" tengan una "miguita" en la mano, y llegue primero.



20 - Llenar la cesta.

Organización: por equipos. Cada integrante tiene un objeto en la mano. Sobre la línea final y frente a cada equipo se hallan cestas vacías; tantas cestas como equipos haya.

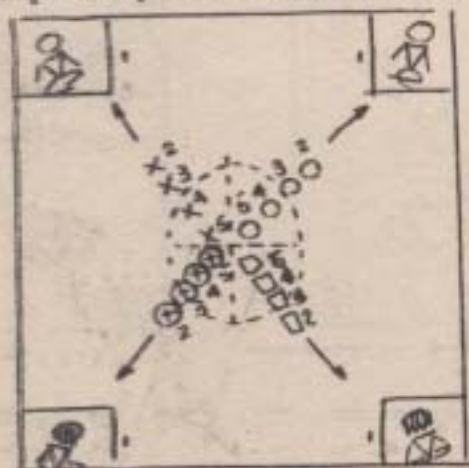
Desarrollo: a la voz de salida los primeros van y colocan su objeto dentro de la cesta, sentándose detrás. Una vez sentado, sale recién el segundo, luego el tercero. Gana el equipo que termina de llenar su cesta.



21 - Llegar a casa.

Organización: por equipos, dentro de un círculo central. En diagonal y al cabo de una distancia de ocho a nueve metros dibujaremos una casita en cada esquina; una para cada equipo.

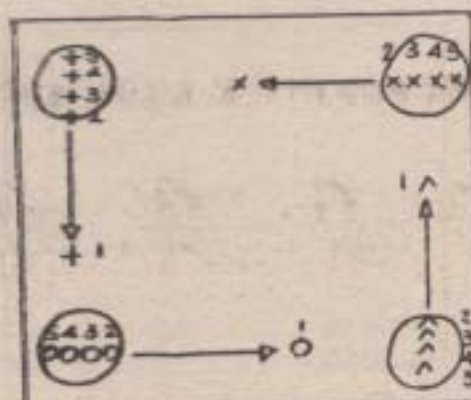
Desarrollo: los números uno de cada equipo corren hacia "su casa" y allí se sientan; sale el segundo, luego el tercero. Gana el equipo que está primero íntegramente sentado dentro de su casa.



22 - Visitar al vecino.

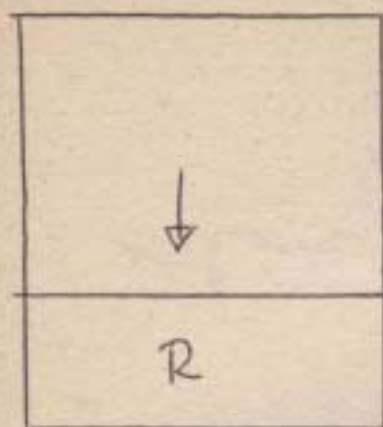
Organización: por equipos, cada cual dentro de su casa.

Desarrollo: a la voz del maestro, los primeros de cada equipo corren hacia la casa del vecino. Al llegar saludan al compañero N.º 2 que quedó en "su casa" y se sienta. Este saludo es la señal para que salga el número 2, luego el.....

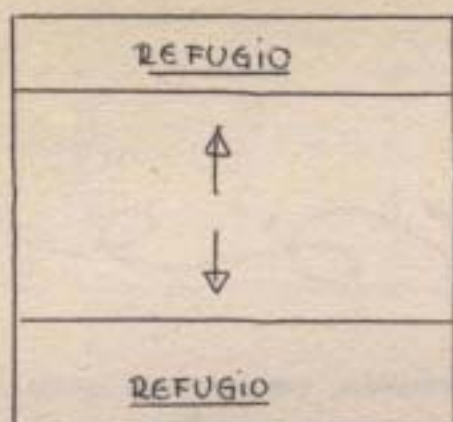


Un recurso.

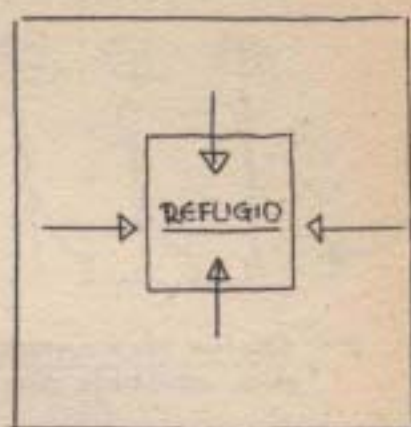
Variedades de refugios :



I

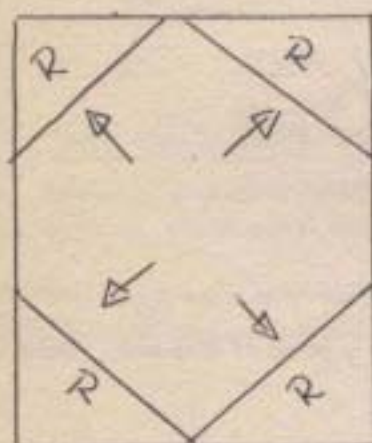
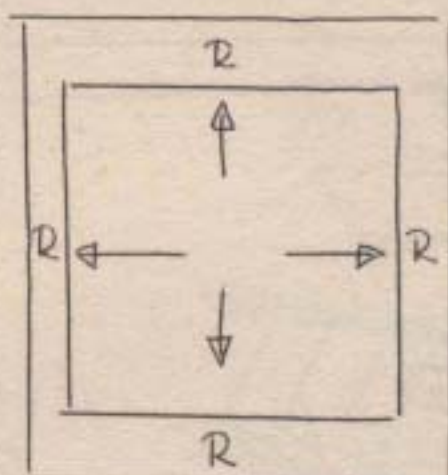


II

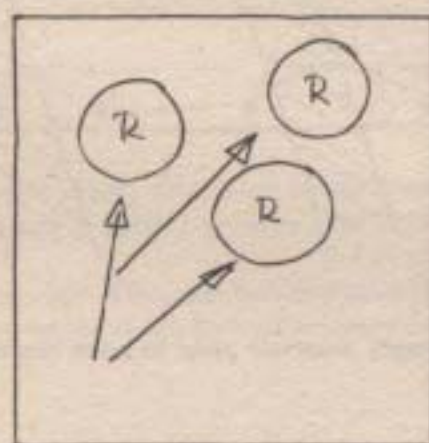


III

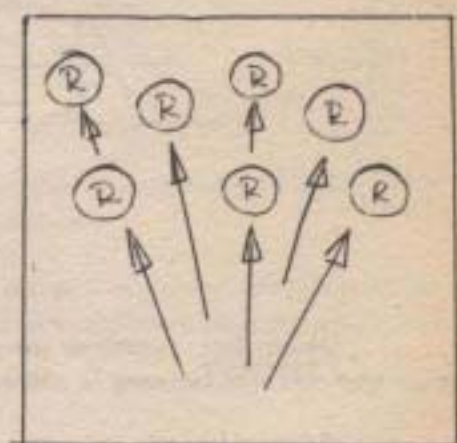
IV



V



VI



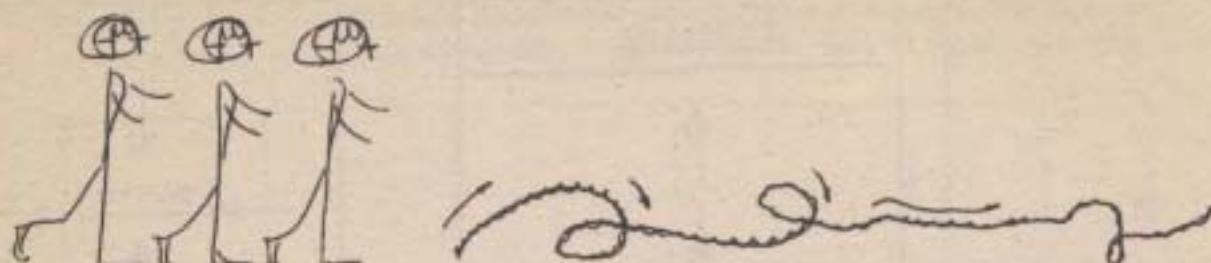
VII

JUEGOS DE CAMINAR.

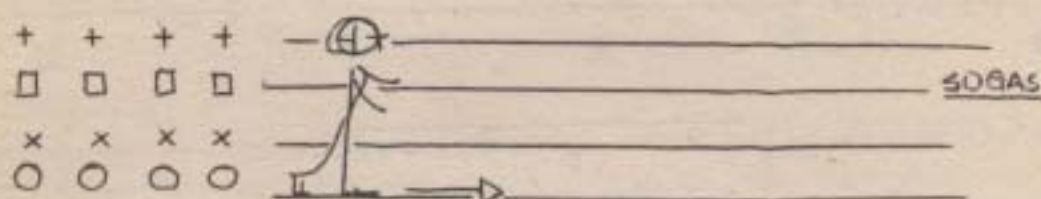
Los juegos que se dan a continuación se presentan como simples actividades, a fin de brindar un mayor número de ellas, ya que la organización del juego en sí es tan elemental - como lo reclama esta edad - que permite con la sola explicación del primero, la posibilidad de aplicar la misma organización a las actividades que le siguen.

Se estima la actividad de caminar en los juegos como un desarrollo de la cualidad: equilibrio.

- 1 - Caminar sobre diseños en el piso.
El equipo que recorre primero el diseño y se sienta del otro lado, gana.



- 2 - Caminar sobre cuerdas.
Idem, caminando sobre sogas extendidas, que marcan un camino.



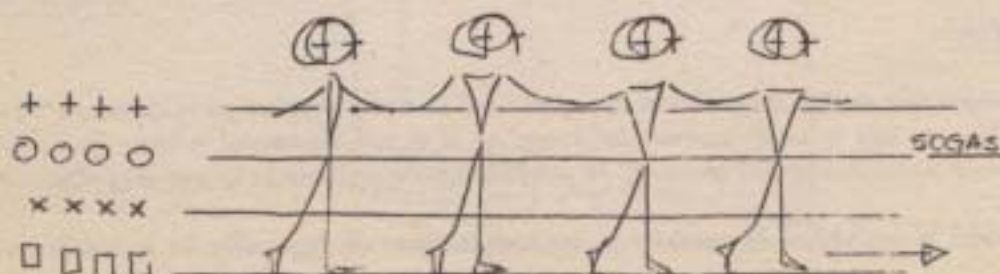
- 3 - Seguir los caminos.
4 - Seguir el diseño en relieve.
Recorrer un diseño marcado con sogas.

- 5 - Salvar el obstáculo.



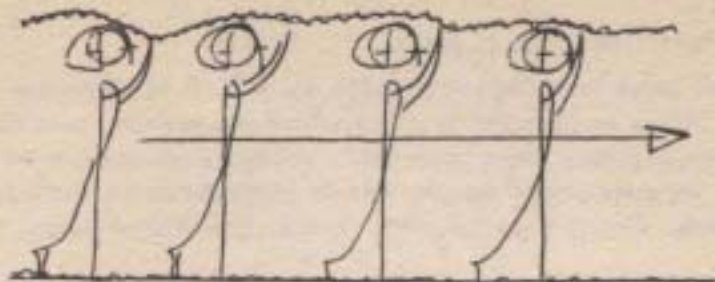
Desarrollo: caminar sobre la soga; pasar sin pisar la zona marcada y pasar al otro lado. Gana el equipo que más rápidamente lo efectúa.

- 6 - Pasar el puente colgante.
Desarrollo: toda la hilera debe pasar tomada de las manos. Gana la hilera que finaliza primero.



7 - Llevar la soga sobre la cabeza.

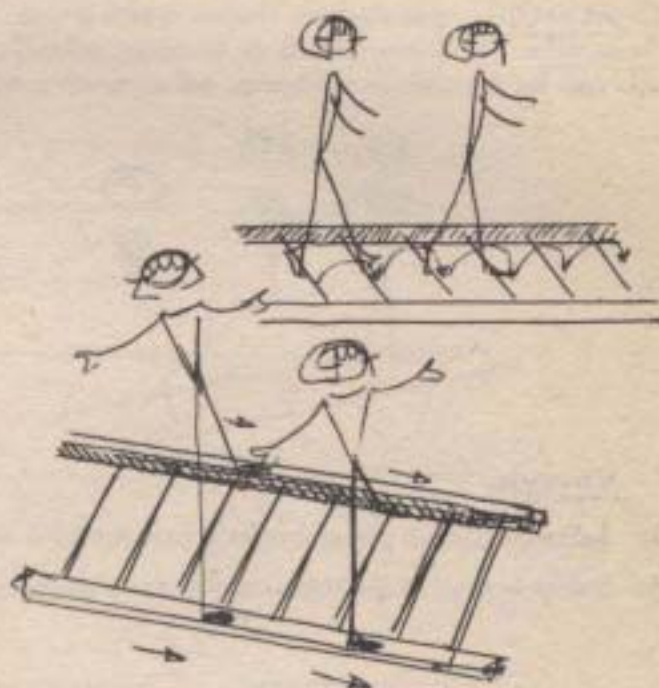
Idem llevando una soga sobre la cabeza. Recorrer un camino señalado con una soga extendida frente a cada equipo.



8 - Utilizando la escalera.

A: caminar por los peldaños.

B: caminar por los parantes.



9 - Utilizando un banco.

Recorrer un camino señalado con sogas, subir a un banco sueco; recorrer su longitud y al bajar del otro lado, sentarse. Gana aquel equipo que lo realice primero y de manera correcta.

NOTA: Todas estas actividades pueden enlazarse con un recorrido de saltos y carreras, efectuando así un enlace de actividades, logrando que las actividades ya incorporadas puedan ejercitarse de manera más intensa.



JUEGOS DE SALTAR.

1 - Variar las órdenes.

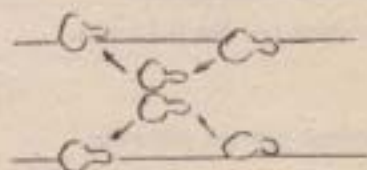
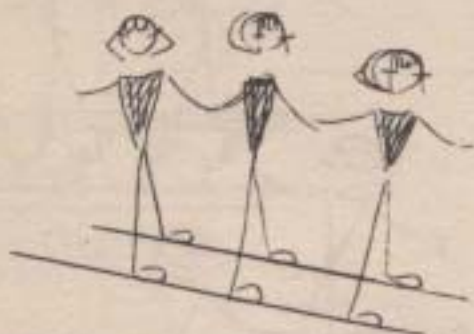
Organización: en forma libre, por el patio.

Desarrollo: Al ritmo todos los niños saltan sobre dos pies. A la orden del maestro deberán adoptar una determinada posición. El último en ejecutar lo pedido tiene una prenda, pero no se lo excluye del juego. Como prenda debe continuar en el juego, pero "marcado"; es decir tocándose la nariz, la oreja, etc. El juego continúa alternando los saltos sobre dos pies con la adopción de las distintas posiciones, pues éstas permiten identificar al más lerdo. Ganan aquellos niños que, al finalizar el juego, no están marcados con una prenda.

2 - Saltar los caminos.

Organización: por equipos. Marcar frente a cada equipo dos líneas paralelas, formando un camino.

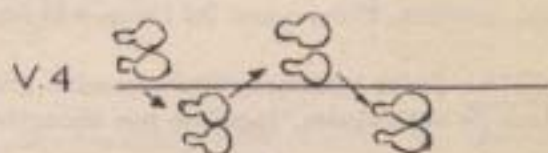
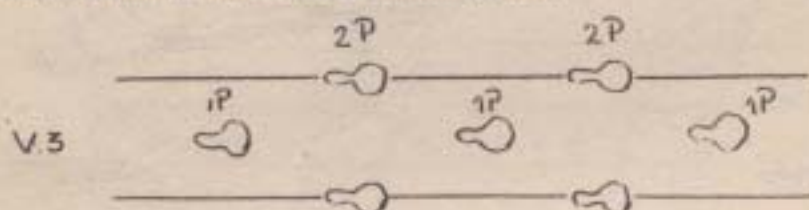
Desarrollo: La hilera, tomada de la mano, saltará con los dos pies separándolos a los bordes del camino y luego con los dos pies en el centro. Así recorren el camino. La hilera que lo efectúa primero es la ganadora.



3 - 4 - Variantes.

3: Saltando con un pie al centro y con dos a los bordes.

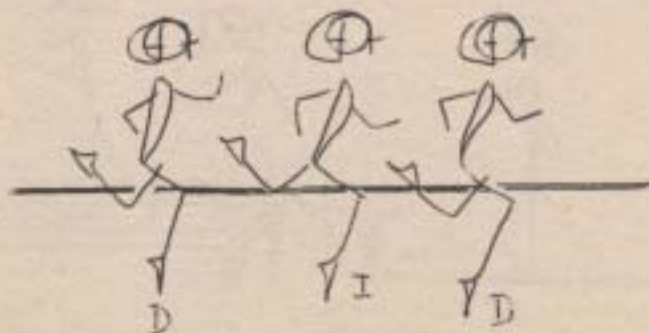
4: Saltando a un lado y otro con los dos pies juntos.



5 - Sogas más altas.

Saltar sogas a treinta centímetros.

a: saltar con un pie y luego el otro a un lado y otro de la soga.

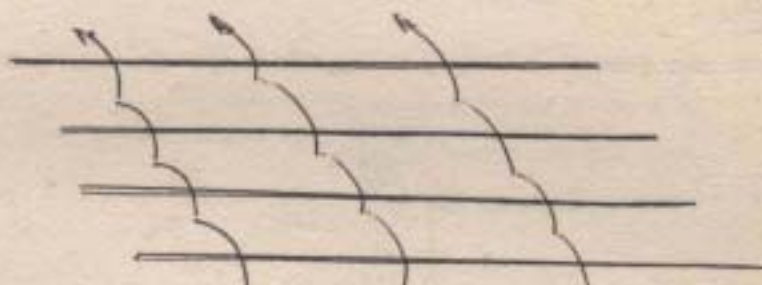


6 - 7 - 8 - Variantes.

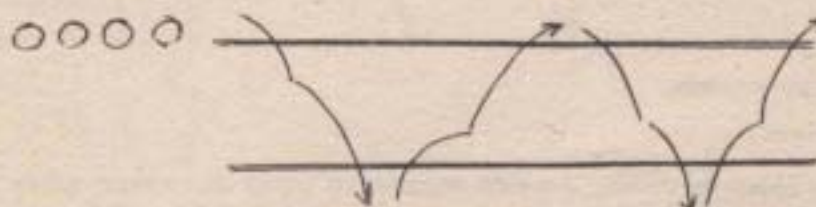
6: Con ambos pies a un lado y otro de la soga, flexionando rodillas y dando una palmada.



7: Saltando con un pie y otro las sogas que se hallan extendidas y dispuestas de manera transversal al recorrido de la carrera.



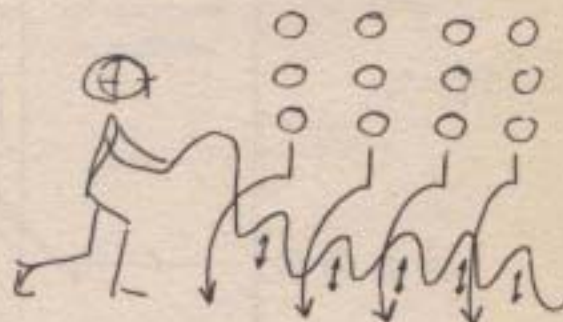
8: Saltar en oblicuo las dos sogas con un pie.



Los juegos que se explican a continuación se realizan en forma masiva; es decir compiten todos contra todos.

9 - El mar embravecido.

Saltar la soga movediza.
El movimiento de la misma se efectúa en sentido vertical. Pierde el que pisa o es tocado por la soga.



10 - Viborita.

Idem, pero saltando la "viborita" que se mueve en sentido horizontal.



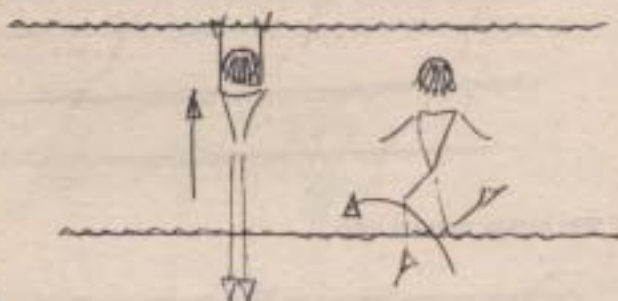
11 - Soga baja y alta.

Colocar una soga alta y otra adelante baja a una altura que se la pueda saltar. La primera soga debe ser cabeceada y la segunda, saltada.



12 - Variante.

La primera soga debe ser saltada y la segunda la tocarán con las manos.

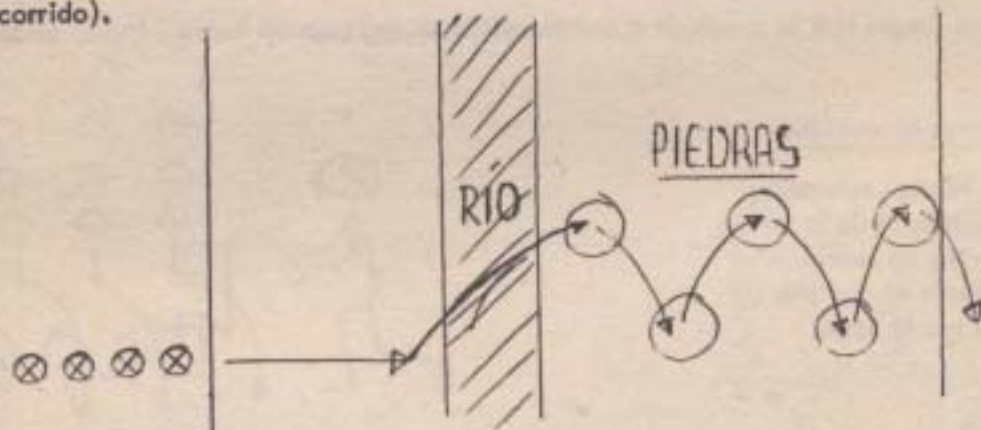


13 - Pasar el arroyo.

Organización: por equipos.

Carácter: de relevo.

Desarrollo: a la orden de salida, deberán recorrer un tramo de carrera; saltar luego el "río" (dos sogas extendidas) para pasar el "arroyo", saltando de piedra en piedra (aros dispuestos en forma alternada cumpliendo un recorrido).

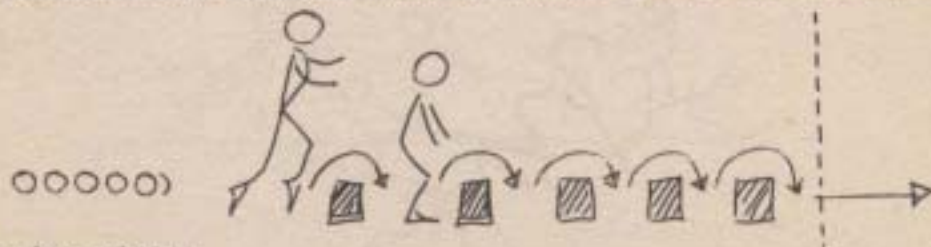


14 - Pollitos rengos.

Organización: por equipos.

Carácter: de relevo.

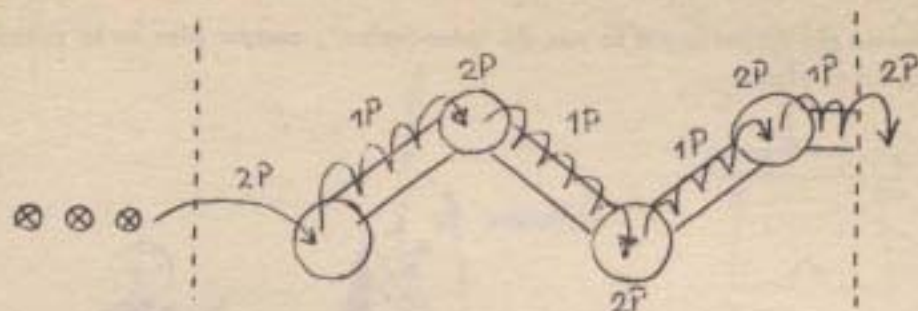
Desarrollo: delante de cada equipo una hilera de bolsitas. Saltando en un pie sortear las bolsitas.



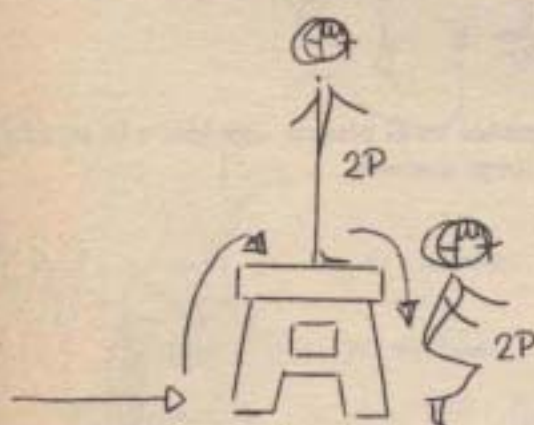
Gana el equipo que finaliza primero.

15 - Saltar los islotes.

Desarrollo: saltar desde la línea de salida hasta el primer islote -aro- con dos pies, por el caminito saltando en un pie y caer al segundo islote con sus dos pies y así hasta completar el recorrido.

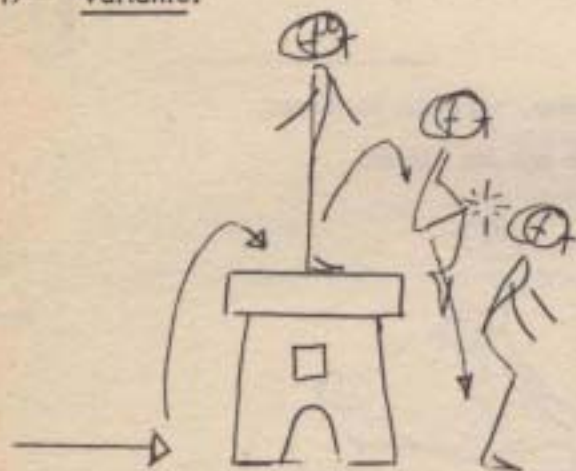


16 - Caer al foso.



Avanzar saltando en un pie, subir al banco con dos pies y caer del otro lado con dos pies.

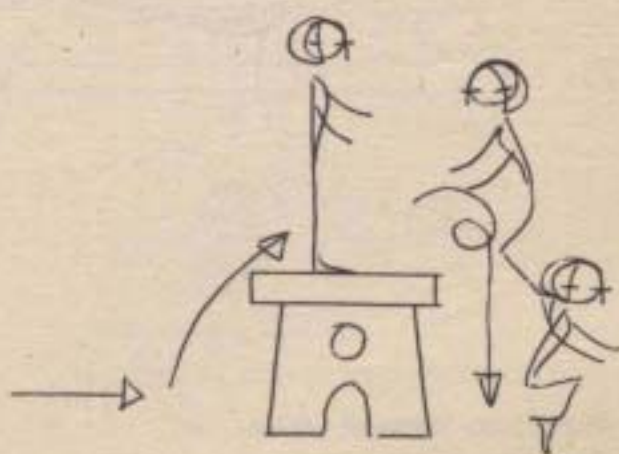
17 - Variante.



Idem la primera parte del anterior y desde el banco saltar golpeando con las manos las rodillas.

18 - Caer dando vueltas.

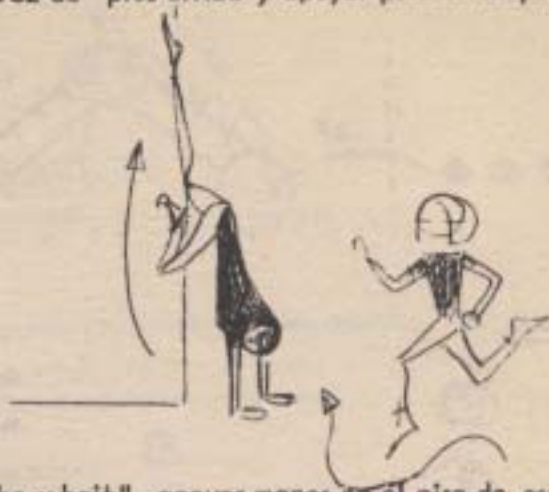
Idem al anterior, caer dando vueltas.



JUEGOS DE APOYO.

1 - Pies arriba.

Correr libremente por el patio y a la voz de "pies arriba", apoyar pies en la pared, quedando sólo con contacto de manos en el piso.



2 - Sube y baja.

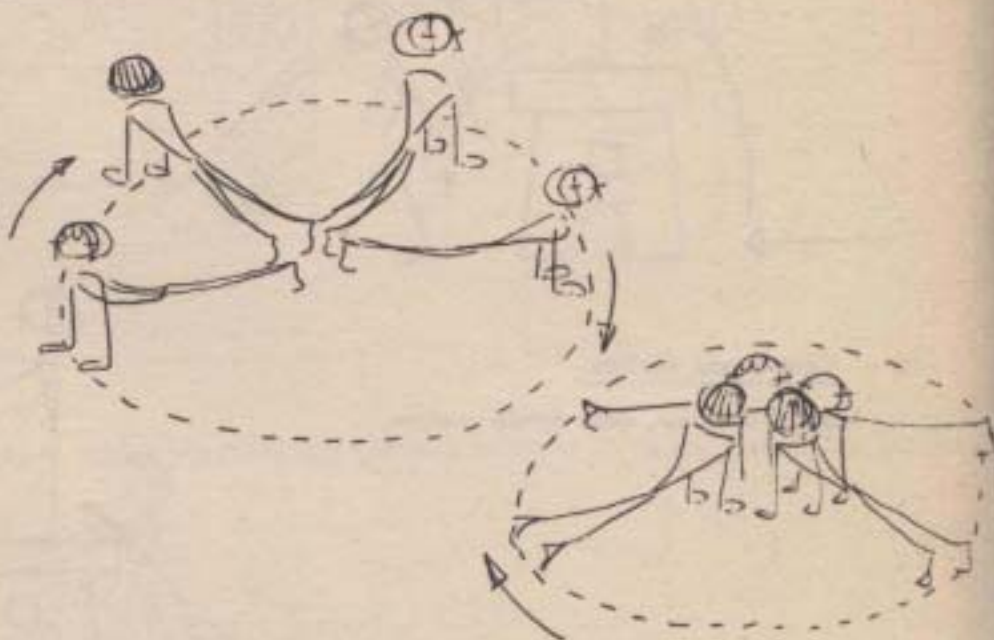
Correr libremente y a la voz de: "sube y baja", apoyar manos en el piso de espaldas a la pared y apoyando los pies en ella, subir y bajar por la pared cuatro veces y luego sentarse.



3 - Los círculos móviles.

a - Organización: en círculo. Pies hacia el centro, apoyados en manos

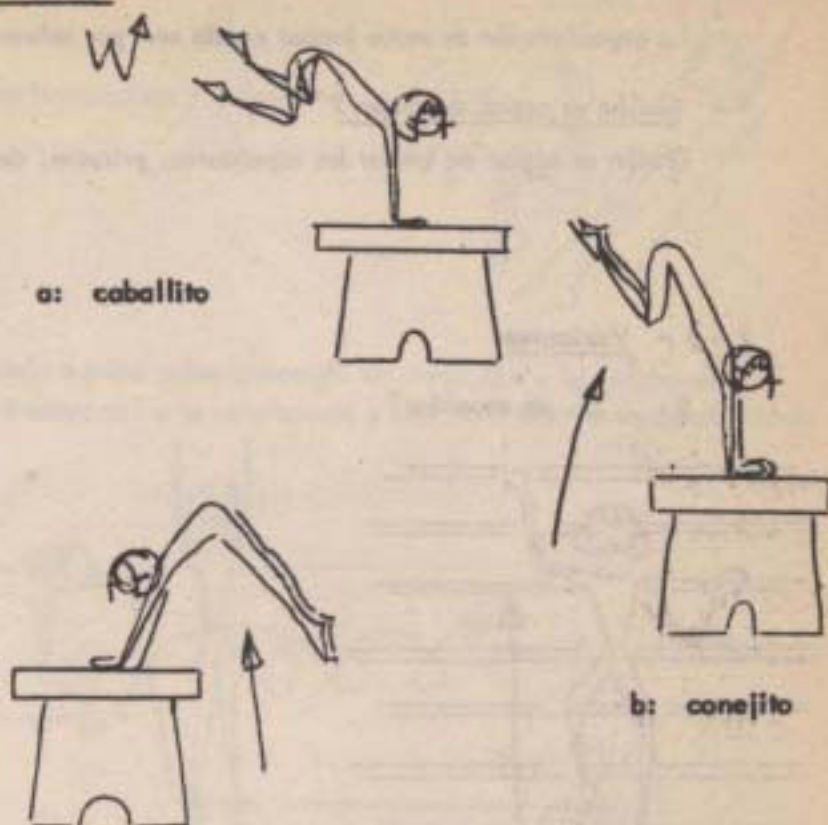
A la voz, dar una vuelta, desplazándose sólo con las manos.



b - Idem, pero manos al centro.

Se desplazan con los pies.

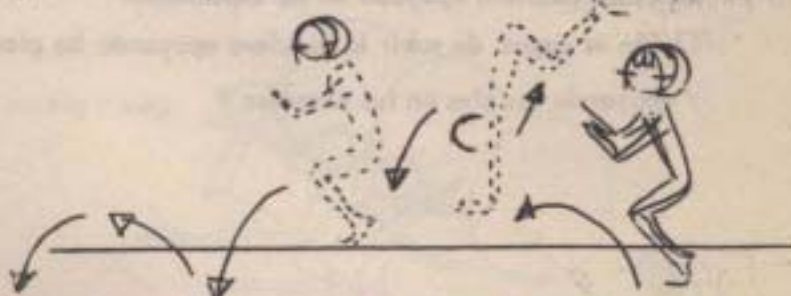
4 - Correr y caballito, conejito, burrito.



5 - Variante.

Organización: por equipos.

Desarrollo: la hilera hará conejito a un lado y al otro de la línea marcada en el piso, frente a cada equipo.

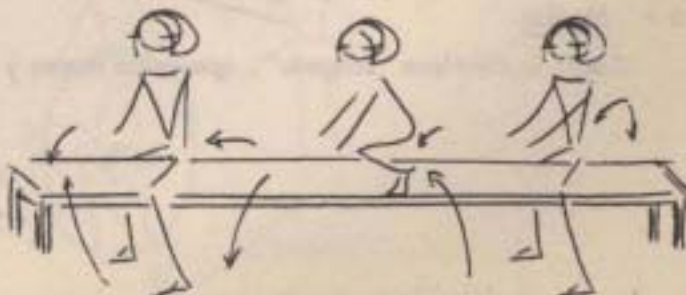


6 - Recorrer el banco.

De perfil al banco subir, caer al otro lado, volver a subir. Así hasta recorrer toda la longitud del banco.



7 - Montar el banco.



JUEGOS DE TREPAR.

La organización de estos juegos puede ser: por relevos, por pequeños grupos, en forma masiva, etc.

1 - Quién es capaz de trepar?

Quién es capaz de trepar los espaldares, primero, de frente a los mismos?

2 - 3 - Variantes.

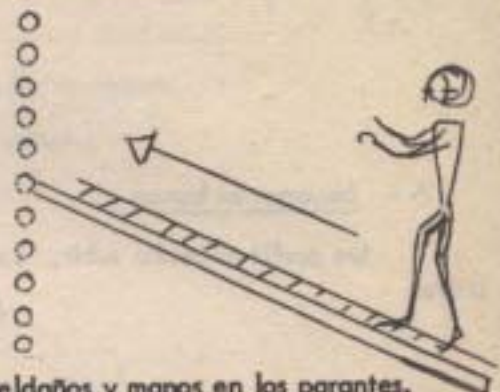
2: de espaldas?



3: Con una escalera apoyada en los espaldares:

Quién es capaz de subir la escalera apoyando los pies en los travesaños?

y apoyando los pies en los parantes?



4 - Gato por la azotea.

Subir al cajón y bajar por la escalera apoyando pies en los peldaños y manos en los parantes.

5 - Variante: viceversa.



6 - Monito.

Subir la escalera "colgado", apoyando manos y pies en los peldaños.



JUEGOS DE RODAR, ROLAR, REPTAR.

1 - Hamoquitas.

Quién es capaz de realizar cinco hamoquitas y acostarse?



2 - Vuelta al tablón.

Organización: por equipos.

Carácter: de relevo.

Desarrollo: a la voz los primeros de cada equipo salen gateando en dirección a la colchoneta.

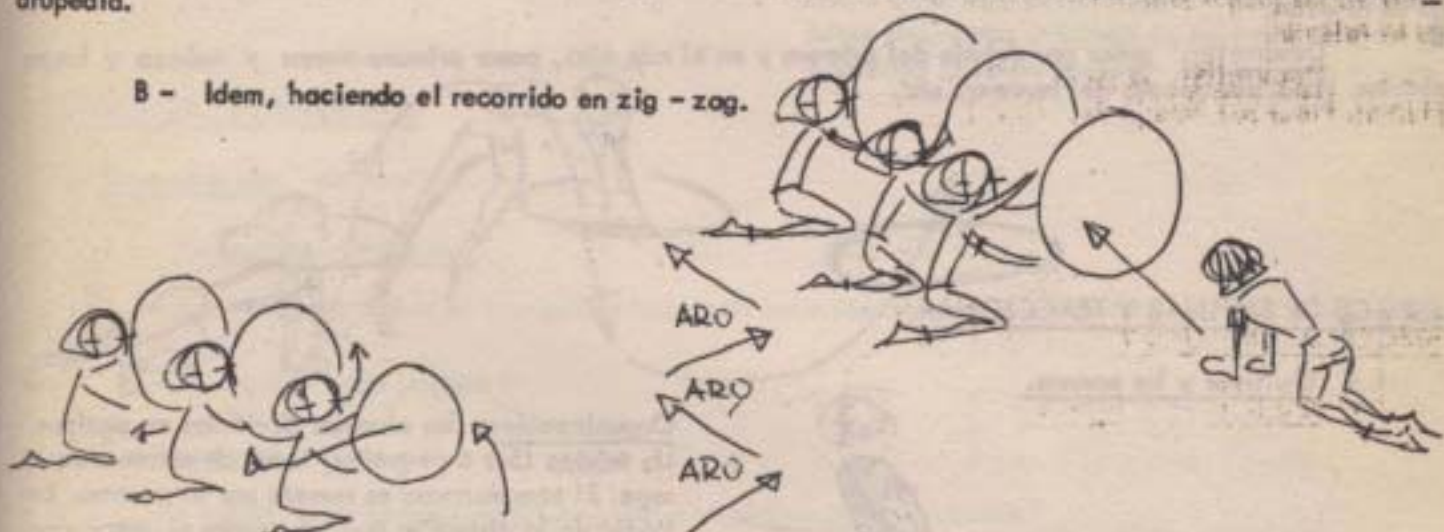
Al llegar a ella se extienden en forma transversal a la colchoneta y ruedan a todo lo largo de la misma.



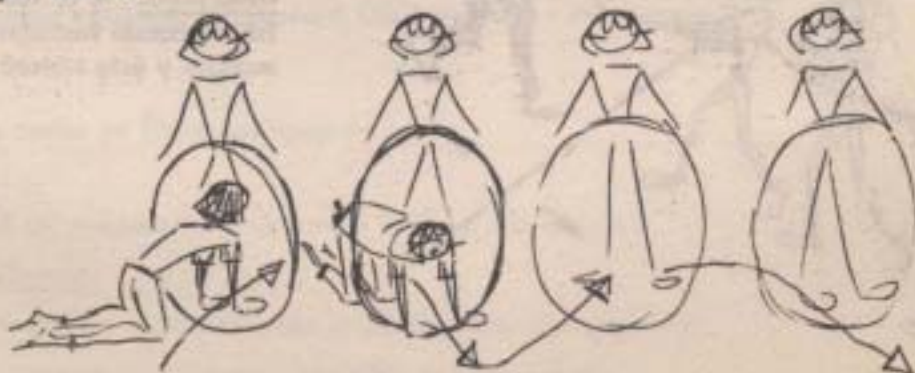
3 - Los túneles.

A - Los aros sostenidos verticalmente por la mitad de los niños que integran cada equipo. La otra mitad del equipo participa en la actividad. Luego se relevan. El juego consiste en pasar entre los aros en cuadrupedia.

B - Idem, haciendo el recorrido en zig-zag.



C - En esta oportunidad los aros están sostenidos enfrente del cuerpo. La actividad del juego consiste en entrar por un aro y salir por el otro.



4 - La red.

Organización: sogas extendidas, en forma transversal a la dirección de la carrera, a una altura de 30 cm.

Carácter: puede efectuarse en forma masiva o por equipos en forma de relevos.

Desarrollo: Pasar sobre una soga y por debajo de la otra. Quién llega primero al otro lado?



5 - Variante.

Organización y carácter: Idem al anterior.

Desarrollo: reptar por debajo de las sogas de las siguientes maneras:

Boca abajo: con la cabeza hacia adelante
con los pies adelante.

Boca arriba: con la cabeza adelante.
con los pies adelante.



6 - Altibajos.

Organización: aros sostenidos a distintas alturas en un plano paralelo al piso; los aros los sostienen como en los juegos anteriores - la mitad de los integrantes del equipo; el resto participa en la actividad. Luego se relevan.

Desarrollo: pasar por debajo del primero y en el más alto, pasar primero manos y cabeza y luego piernas. Pasar por debajo del tercero, etc.



JUEGOS DE EMPUJAR Y TRACCIONAR.

1 - Gulliver y los enanos.



Organización: los alumnos divididos en equipos. Un equipo (5 o 6 pequeños) toma un extremo de la soga. El otro extremo es tomado por el maestro. En medio de la distancia que los separa se traza una línea divisoria.

Desarrollo: a la voz de iniciación, los alumnos traccionando tratarán de hacer pasar la línea al maestro y éste tratará de evitarlo.

2 - Empujar la montaña.



Organización: a una distancia de la zona de iniciación se marcará un círculo

Desarrollo: a la voz los alumnos tratarán de llevar al profesor hacia el refugio y éste ofrecerá resistencia.

3 - Sansón.



Organización: se marcará una línea divisoria; con un pie de cada lado se colocará el maestro.

Desarrollo: los alumnos se dividirán en dos equipos uno a cada lado del profesor. A la voz tomarán un brazo del mismo y tirarán de él hasta lograr que trasponga la línea hacia un lado o hacia el otro.

JUEGOS DE TRANSPORTAR.

Organización: por equipos.

1 - Transportar colchoneta.

Qué equipo es capaz de transportar hasta una zona determinada previamente, la colchoneta a la altura del pecho?

Qué equipo llega primero?

2 - Variante.

Lo mismo, pero con los brazos en alto, por encima de las cabezas?

3 - Escaleras.

Vamos a transportar por equipos, la escalera. Distintos modos de llevarla.

4 - Tapas de cajón.

Jugando, distintos modos de llevar las tapas de cajón.

5 - A un compañero.

En sillita de oro a un compañero. Qué pareja lo lleva más seguro?

6 - A un compañero cómodo.

Entre todos a un compañero acostado sobre la colchoneta, con seguridad.

Se distingue al equipo que efectúa estos traslados con seguridad.

JUEGOS DE SUSPENDERSE Y BALANCEARSE.

Organización: por equipos.

Carácter: de relevo.

Desarrollo: gana el equipo cuyos integrantes efectuaron primero la actividad.

Actividades:

1 - Balancearse de la barra.

Tomarse de la barra; dar tres o cuatro pasitos de avance y tres o cuatro de retroceso y sentarse del otro lado.



2 - Patear la pelota.

Idem, pateando la pelota, una vez efectuado tomarla y colocarla nuevamente sobre el banco, frente a la barra. Al sentarse sale el segundo y efectúa lo mismo y así sucesivamente.



3 - Envolver la barra.

Correr y colgarse de la barra sosteniéndose por las axilas; balancearse dos veces, bajar y sentarse del otro lado. Inmediatamente sale el segundo, etc.



4 - Colgarse en bolita.

Idem colgándose en "bolita"; rodillas flexionadas al pecho.



5 - Colgarse en monito.

Idem, colgarse en "monito", enganchando pies y manos.



6 - Desplazarse.

Utilizando dos parantes y una escalera sostenida por ellos (cuidar las condiciones de seguridad) avanzar colgándose de los peldaños.



7 - Trepar la soga.

8 - Vuelta atrás.

subir a la barra, sentarse y tomándose con las manos de la barra efectuar una vuelta hacia atrás.

JUEGOS DE ARROJAR, LANZAR, PASAR, RECIBIR.

1 - Mantener la cesta llena.

Organización: distribuidos libremente, cada uno con una bolsita. Uno de los alumnos tiene un cesto.



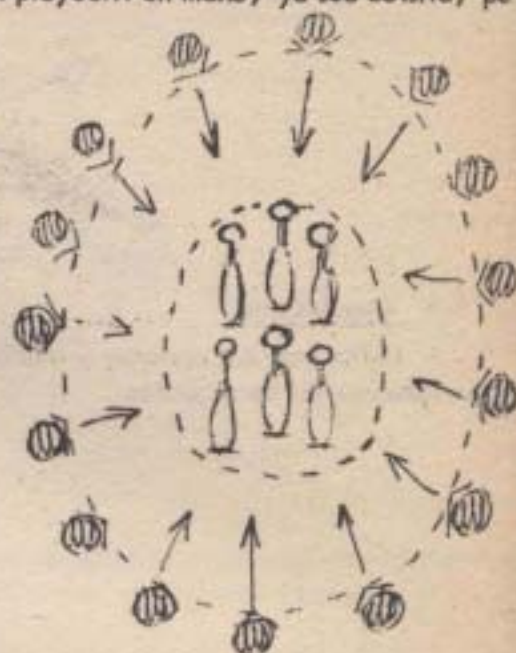
Desarrollo: a la voz, el que sostiene la cesta corre por todo el patio, mientras el resto lo persigue tratando de colocar la bolsita dentro del cesto. El que lleva la cesta las va sacando de una en una y las arroja afuera. Los otros deben tratar de mantener permanentemente la cesta con bolsitas. Si al silbato del maestro la cesta está vacía, gana el jugador que la llevaba; si no los lanzadores.

2 - Voltear los objetos.

Organización: cada equipo distribuido en el borde de un círculo; en el centro un círculo más pequeño donde hay colocadas clavos.

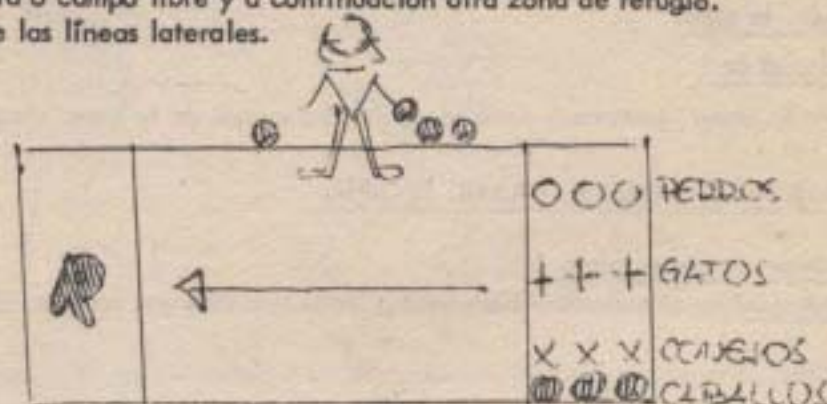
Desarrollo: a la voz, los integrantes de los equipos, con un proyectil en mano, ya sea bolsita, pelota, etc. deberán voltear las clavos del centro.

Gana el equipo que primero golpea sus propias clavos.



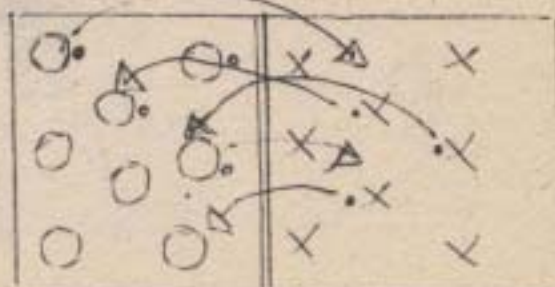
3 - Caza de animales.

Organización: se dividen en cuatro equipos. Cada equipo tiene un nombre de animal: perro, gato, conejo y caballo, por ejemplo. Los equipos se hallan en un refugio. En el patio están marcados un refugio inicial, una zona intermedia neutra o campo libre y a continuación otra zona de refugio. El cazador se halla por fuera de las líneas laterales.



Desarrollo: el cazador va dando salida por grupos. Si dice por ejemplo: "perros", sólo éstos corren hacia el otro refugio y el cazador, pelota en mano, deberá tratar de tocarlos con la misma. El que es tocado se le fuera del campo. En un momento, cuando hayan pasado varias veces todos los equipos, el maestro toca el silbato y cuenta a los integrantes de cada equipo. Aquél que más completo está es el ganador.

4 - La guerra.



Organización: dos equipos de igual número de participantes distribuidos en cada campo, con igual número de proyectiles en las manos.

Desarrollo: a la voz arrojan los proyectiles hacia el campo contrario. Todo proyectil que cae debe ser enviado nuevamente al campo contrario.

A un nuevo silbato se suspende el juego y se cuenta en que campo hay menor número de proyectiles. Ese equipo es el ganador, pues se supone que fue más rápido en desprenderse de los proyectiles.

5 - Muralla china.

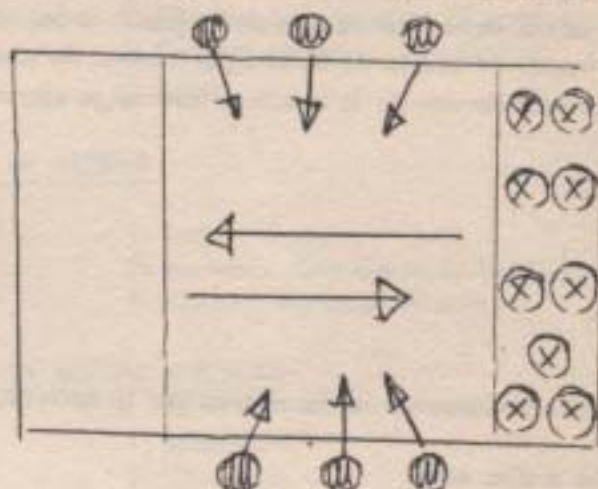
Organización: el campo dividido en tres zonas; dos refugios a los extremos y una zona intermedia o campo libre. Los cuidadores de la muralla se distribuyen a lo largo de las líneas laterales de la zona neutra cada uno con un proyectil. Los salteadores se hallan en uno de los refugios.

Desarrollo: a la voz de iniciación los salteadores deben correr de un refugio al otro sin detenerse, en tanto los cuidadores disparan a tocarlos de la cintura para abajo con la pelota; todo el que es tocado pasa a ser cuidador, pudiendo participar del juego en condición de tal. Ganan aquellos salteadores últimos en ser tocados.

Nota: la pelota que es lanzada y queda dentro del campo debe ser buscada por el cuidador y sólo podrá volver a lanzarla una vez que se halle fuera del campo o sea a lo largo de la línea lateral.



R.FINAL



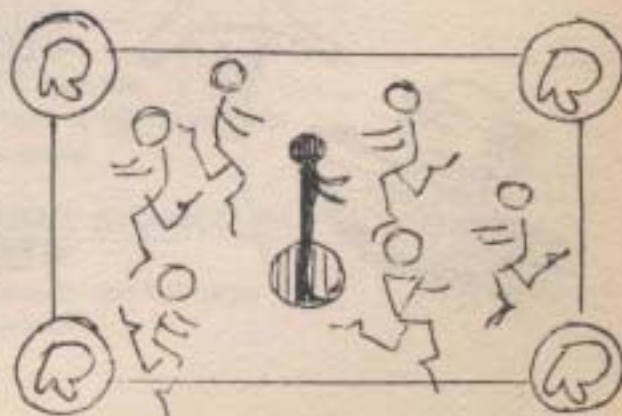
R.INICIAL

6 - Llamado al refugio.

Organización: se marcan cuatro refugios, en cada uno de los extremos del patio. En el centro se marcará un círculo donde se halla el lanzador con varias proyectiles.

Desarrollo: al silbato del maestro todos salen de sus refugios y corren alrededor del círculo central en tanto el lanzador arroja las pelotas tratando de tocarlos. Cada uno que es tocado pasa al círculo central con el lanzador y le ayuda a tocar a los compañeros.

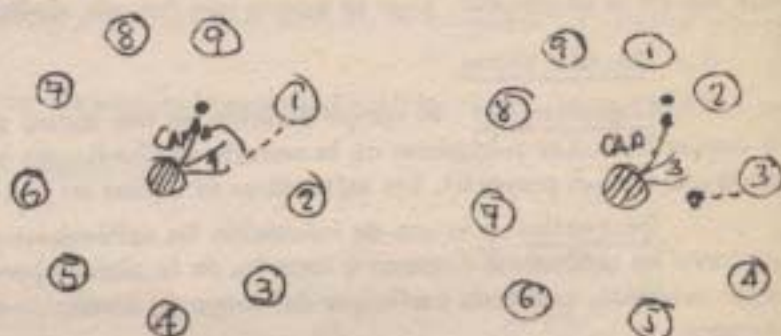
Al toque de dos silbatos los corredores recién pueden volver a su refugio - al indicado en el primer momento del juego. Al toque de un solo silbato deben salir del refugio y continuar corriendo. Aquel equipo que más completo esté es el ganador.



7 - Llamado a la rueda.

Organización: cada equipo en una rueda, con el capitán en el centro, que tiene en sus manos una pelota. Cada uno de los integrantes de la rueda posee un número. Han sido numerados.

Desarrollo: el capitán arroja la pelota alta y dice un número. El niño que tiene ese número corre, recibe la pelota y pasa nuevamente al capitán.
Gana el círculo que menos veces haya perdido la pelota.



..... Y PARA LOS MAS CHQUITOS ?

Quién es capaz de lanzar más alta la bolsita?

Quién es capaz de arrojar más lejos la bolsita?

Quién es capaz de voltear la pila de latitas? o las cajas de zapatos?

Quién es capaz de arrojar la bolsita por encima de una soga extendida alta y pasar al otro lado?

Quién es capaz de arrojar la bolsita y que caiga adentro de un círculo que se ha dibujado?

JUEGOS: ordenamiento de los mismos por la actividad básica.

EDAD: ocho a diez años.

Ejemplificación de este aspecto

JUEGOS DE CORRER

a) Manchas con material

- 1: Flechado
- 2: Manchas de las narices largas
- 3: Rueda de números

b) Por equipos

- 4: Tomar prisioneros
- 5: Blanco y negro
- 6: Semáforo

c) Relevos

- 7: Relevo de cuatro simultáneo
- 8: Hacer el moño
- 9: Vestir al espantapájaro



d) Carrera con obstáculos

- 10: Relevé saltando obstáculos
- 11: Relevé eludiendo obstáculos

JUEGOS DE CAMINAR

- 1: Lucha suiza
- 2: Pasar el obstáculo móvil
- 3: Saltar el compañero

JUEGOS DE SALTAR

- 1: Suma de saltos
- 2: Superar la línea enemiga
- 3: Saltar pateando la bolsita
- 4: Saltar transportando elementos
- 5: Saltar los aros

JUEGOS DE APOYO

- 1: Carrera de tres patas. El conductor
- 2: Carrera del cangrejo colgado
- 3: Rango

JUEGOS DE TREPAR

- 1: Tregar la soga
- 2: Variante. Cambiarse de una soga a la otra
- 3: Hacer y deshacer el moño

JUEGOS DE RODAR Y ROLAR

- 1: Lanzadera
- 2: Catapulta
- 3: Llevar el tronco

JUEGOS DE EMPUJAR Y TRACCIONAR. LUCHAR

- 1: Lucha por la pelota
- 2: Lucha en fila
- 3: Lucha en cuadrado
- 4: Tracción de jinetes
- 5: Cinchada del brace

JUEGOS DE TRANSPORTAR

- 1: Sillita de oro
- 2: Llevar la momia sentada
- 3: Carrousel

JUEGOS DE SUSPENDERSE Y BALANCEARSE

- 1: Jugando con bastones
- 2: Variante

JUEGOS DE ARROJAR, LANZAR, PASAR, RECIBIR

- 1: Caza de liebres
- 2: Voltear objetos
- 3: Pelotas cruzadas

JUEGOS DE CORRER

A) Manchas con material

1: Flechado

Material: una bolsita o pelota de goma (15 cm de diámetro)

Organización: cada niño participa en forma libre e individual. Uno de ellos con la bolsita es mancha.

Desarrollo: dada la orden de iniciación, los niños se dispersan dentro de la zona previamente limitada evitando ser tocados por la "mancha". Esta, para mancharlos, deberá arrojar la bolsita, tocándolos de cintura hacia abajo. El niño tocado pasa a ser "mancha".

2: Manchas de las narices largas

Sin material

Organización: idem al anterior.

Desarrollo: el niño que es "mancha" iniciará el juego adoptando la siguiente posición: tomará con la mano derecha su nariz, pasando el brazo izquierdo por el espacio limitado por el brazo derecho y el cuerpo. Sin abandonar esta posición tocará a los demás compañeros con su mano izquierda. Los tocados se convierten "en narices largas" y adoptando la misma posición tocan a su vez a los demás. El ganador es el último en ser tocado.

Variante: se puede iniciar con dos o más manchas a la vez.

3: Rueda de números

Organización: los niños forman una rueda bien abierta, uno detrás de otro, dando la izquierda al centro y corriendo en el mismo sentido.

Desarrollo: el maestro da un número, por ejemplo siete, y a la voz deberán agruparse en ruedas de ese número de integrantes. El que sobra pierde un punto. Se rehace de inmediato la rueda grande. Resultan ganadores los niños que no han perdido puntos.

Variante: los niños corren libremente y a la orden del maestro forman ruedas del número indicado. Los que quedan libres, salen del juego. Ganan los dos últimos en ser eliminados.

B) Por equipos

4: Tomar prisioneros

Organización: se trazan dos líneas de partida, A y B, con una separación de diez pasos, y una línea de llegada C, a quince metros desde B. Dos equipos - rojo y azul - sobre las líneas A y B. El equipo rojo en posición de pie y el azul como indique el maestro: cuclillas, sentados, de espaldas, etc.

Desarrollo: dada la orden de iniciación, A y B parten simultáneamente. Los corredores del equipo rojo tratan de tocar a los compañeros del equipo azul, antes de que lleguen a la línea C. Se otorga un punto por cada jugador tocado y se computa el total. Luego se invierten los lugares.

5: Blanco y negro

Material: un círculo o un cuadrado de cartón con una cara de cada color: blanco y negro.

Organización: en el centro de la cancha se trazan dos líneas paralelas a dos metros de distancia y a ocho metros de éstas líneas paralelas, dos líneas de llegada. Dos equipos: blanco y negro, ubicados sobre sus respectivas líneas. El maestro se coloca entre los dos equipos.

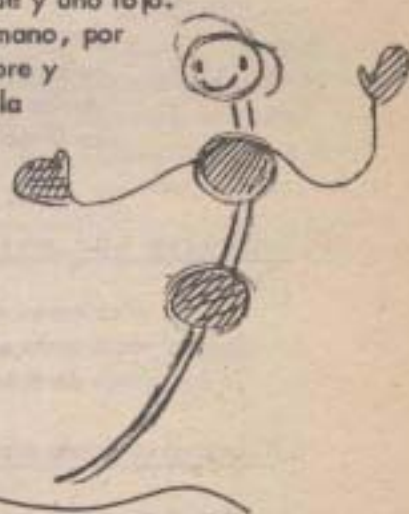
Desarrollo: El juego comienza cuando el maestro arroja al aire el cartón. Si cae del lado blanco, el equipo blanco corre hacia su meta perseguido por el negro. Los niños que son alcanzados son tomados prisioneros (eliminados) o se le da punto en contra por cada niño hecho prisionero.

6: Semáforo

Material: un guante verde y uno rojo.

Organización: idem al anterior

Desarrollo: el maestro tendrá colocado en sus manos un guante verde y uno rojo. Permanecerá con los puños cerrados. Cuando abre una mano, por ejemplo la roja, significa que ese equipo tiene pase libre y persigue al equipo verde. Si abre y cierra rápidamente la mano es luz intermitente y nadie puede correr. Los niños que son alcanzados son tomados prisioneros (eliminados) o se le da un punto en contra por cada niño hecho prisionero.



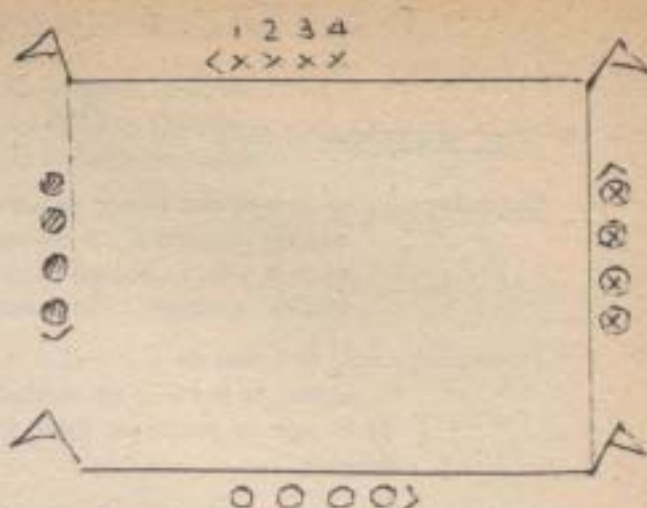
C) Relevos

7: Relevo de cuatro simultáneo.

Material: un testimonio, palito, pelota o bolsita; cuatro banderines para marcar los ángulos de la cancha.

Organización: se traza un cuadrado cuyas medidas variarán según el número de participantes y el espacio con que se cuenta. Los alumnos se dividen en cuatro equipos distribuidos según el gráfico.

Desarrollo: a la orden de iniciación el alumno número uno de cada equipo saldrá corriendo alrededor del cuadrado con el testimonio. Todos corren en el mismo sentido; al completar el recorrido pasarán el testimonio habilitando al segundo corredor, y así sucesivamente. El último, al completar su recorrido, deberá ir al centro del cuadrado y entregar el testimonio al maestro. Gana el primero que lo entrega.



8: Hacer el moño

Materiales: pañuelos (sogas o cintas) según el número de equipos. Sillas o soga.

Organización: se trazan dos líneas paralelas a un metro de distancia. Una es de formación y la otra de salida. A dos metros se traza la línea de llegada. Los alumnos se dividen en equipos de igual número de jugadores formados en hileras.

Desarrollo: a la orden de iniciación, el primer alumno con el pañuelo en la mano corre hacia la línea final y hace un moño en el respaldo de la silla o soga. Regresa a su lugar y pone en juego al segundo mediante una palmada. Este deberá desatar el moño y regresar a su lugar poniendo en juego al tercero y así sucesivamente. Gana el equipo que termina primero.

9: Vestir el espantapájaro.

Materiales: dos equipos de ropa: sombrero, pañuelo, bufanda, etc.

Organización: formación como en el juego anterior. Un representante de cada equipo será el espantapájaro del equipo contrario permaneciendo de pie en el lugar de llegada con brazos extendidos a los costados.

Desarrollo: a la orden de iniciación el primer alumno corre hacia el espantapájaro y le coloca una prenda, regresa a su lugar y pone en juego al segundo, el que continúa el juego colocándole otra prenda. Así hasta terminar de vestirlo; en esta forma le van quitando las prendas que le han puesto. Gana el equipo cuyo último jugador cruza primero la línea de llegada.

D) Carreras con obstáculos.

Pueden efectuarse salvando el obstáculo de dos maneras: saltando pasando por encima o eludiendo rodeando el obstáculo.

Se ejercitan de este modo cambios de velocidad y regularidad del ritmo de carrera.

10: Relevo saltando obstáculo

Materiales: sogas, colchonetas, cestos, clavos.

Organización: alumnos formados según el relevo tipo. Delante de cada equipo se colocará 1) una soga, 2) una clava, 3) una colchoneta a lo ancho.

Cada obstáculo separado por cuatro metros entre sí.

Desarrollo: a la orden de iniciación, el primer alumno sale corriendo y salta los obstáculos en el

orden establecido; regresa por la izquierda y pone en juego al segundo. Así sucesivamente. Gana el equipo que termina primero.

Variante: usar tapas de cajón, aros, clavos, alumnos, etc.

11: Relevo eludiendo obstáculos.

Material: aros, clavos, sillas, etc.

Desarrollo: idem al anterior, pero en lugar de saltar los obstáculos presentados, sortearlos yendo y volviendo a la carrera (eludirlos haciendo zig-zag; dando una vuelta alrededor de cada objeto, etc.)

JUEGOS DE CAMINAR

1: Lucha suiza.

Material: una barra de equilibrio.

Organización: dos equipos formados en hileras, ubicados a cada extremo de la barra de equilibrio

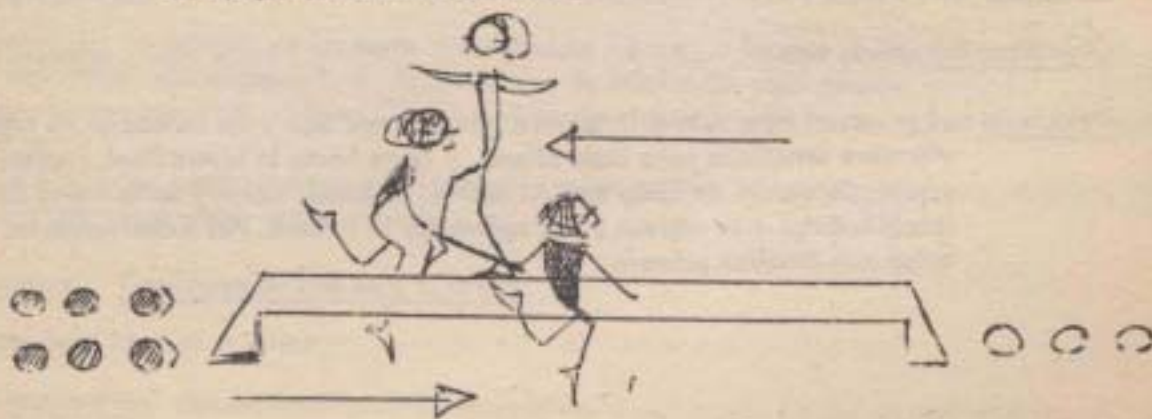
Desarrollo: a la orden suben a la barra un jugador de cada equipo. Caminan hasta encontrarse y deben tratar de hacer caer al adversario luchando únicamente con sus dedos índices extendidos. El equipo recibe un punto por cada lucha ganada. Gana el equipo que suma mayor cantidad de puntos.

2: Pasar el obstáculo móvil.

Material: dos mástiles de equilibrio; dos bastones.

Organización: cada equipo dividido en dos grupos de igual número ubicados en dos hileras en los extremos de sus respectivos mástiles.

Desarrollo: el primer jugador de una hilera avanza en equilibrio sobre el mástil, pasando por encima del obstáculo móvil cuando corresponde -bastón transportado cerca de la superficie del mástil de su compañero A. (A es el primero de la hilera de su propio equipo que lo enfrenta). Este entrega el bastón al número 2, y se coloca al final de la hilera. El número 2 pasa el bastón por debajo de B quien inició el equilibrio; así sucesivamente hasta que todos los niños hayan realizado ambas actividades (pasar el bastón y hacer equilibrio). Se otorga un punto por cada chico que pasa sin caerse y tres puntos al equipo que termina primero.



3: Saltar el compañero.

Material: dos mástiles de equilibrio.

Organización: ídem al anterior

Desarrollo: los niños 1 y A inician simultáneamente el equilibrio. Al encontrarse en el centro del mástil, uno se sienta a horcajadas sobre el mismo facilitando el pase de A por sobre él. Luego ambos continúan su marcha y se colocan al final de la hilera. Cada alumno debe realizar las dos actividades -equilibrio y obstáculo-. Se otorga un punto para cada niño que pasa sin caerse y tres puntos al equipo que termina primero.

JUEGOS DE SALTAR

En el trabajo sobre "Actividades Atléticas" las ejercitaciones "Suma de saltos" y "Superar la línea enemiga" son juegos apropiados para este nivel y para este tipo de actividad.

3: Saltar pateando la bolsita

Material: una bolsita por equipo.

Organización: relevo tipo.

Desarrollo: el primer alumno lleva la bolsita hasta la línea final con pequeños saltos empujándola con ambos pies. Regresa corriendo llevando la bolsita en las manos y la entrega al segundo; así sucesivamente. Gana el equipo que termina primero.

4: Saltar transportando elementos

Material: una pelota de goma.

Organización: relevo tipo.

Desarrollo: el primer alumno coloca la pelota entre sus rodillas y se dirige saltando hacia la línea final. Luego regresa a la carrera llevando la pelota en las manos; la entrega al segundo y así sucesivamente. Gana el equipo que termina primero.

5: Saltar los aros

Material: seis aros por equipo.

Organización: relevo tipo.

Desarrollo: el primer alumno sale a la carrera llevando los aros y los coloca en los lugares previamente señalados para cada hilera, y corre hasta la hilera final. Regresa corriendo y saltando dentro de cada aro. Al salir el segundo, corre y salta dentro de cada aro, recogiendo los aros a su regreso y entregándolos al tercero. Así sucesivamente. Gana el equipo que finaliza primero.

JUEGOS DE APOYO

1: Carrera a tres patas. El conductor.

Organización: cada equipo formado en tercetos.

Desarrollo: cada terceto, para competir, deberá colocarse de la siguiente manera: los números 1 y 2 en posición de banco, uno junto al otro. El tercer jugador, de pie detrás de ellos toma por las rodillas, con apoyo de piernas en sus antebrazos, las piernas internas de sus dos compañeros. En esa posición avanzan hasta la línea final situada a seis metros, donde cambian posiciones en el terceto. Regresan de la misma forma poniendo en juego al segundo terceto.

Gana el equipo cuyo último terceto termina primero.



2: Carrera del cangrejo colgado.

Material: un bastón para cada terceto.

Organización: idem al anterior.

Desarrollo: cada terceto, para competir, deberá adoptar la siguiente posición: dos compañeros toman el bastón por sus extremos y el tercero en posición de banco invertido, decúbito dorsal, con apoyo de brazos y con las piernas flexionadas sostenidas por el bastón. En esa posición avanzan hasta la línea final situada a seis metros de distancia. Allí cambian de lugares y regresan de la misma manera, poniendo en juego al segundo terceto. Así sucesivamente.

3: Rango (para varones)

Organización: en hileras; todos los alumnos en posición de rango, piernas separadas y extendidas, manos apoyadas sobre rodillas y cabeza relajada.

Desarrollo: el primer alumno salta a todos los demás y al llegar al final se coloca a su vez en posición de rango. Luego sale el segundo y así sucesivamente, hasta que el último alumno haya saltado. Gana el equipo que termina primero.

Nota: una posición previa al rango, menos dificultosa, es la siguiente: piernas algo separadas y extendidas, manos apoyadas en el suelo a cuarenta centímetros de los pies.

JUEGOS DE TREPAR.

1: Tregar la soga.

Material: dos sogas suspendidas.

Organización: formados en dos hileras; cada equipo frente a una soga.

Desarrollo: se señalan en las sogas determinadas marcas, a las que se adjudica puntaje de acuerdo a la dificultad, por ejemplo 2, 6, 8; a la orden de iniciación cada alumno comienza a trepar hasta la mayor altura que le es posible. Otorga a su equipo tantos puntos como corresponde a la marca que alcanza.

Baja y pone en juego al segundo compañero, quien realiza lo mismo y así sucesivamente. Gana el equipo que logra reunir mayor puntaje.

2: Variante. Cambiarse de una soga a la otra.

Material: idem al anterior.

Organización: dos equipos formados en hileras.

Desarrollo: como el juego anteriormente descrito; pero una vez alcanzada la mayor altura que le es posible, pasa a la otra soga y desciende por ésta. Cada niño que completa la prueba otorgados puntos a su equipo. Gana el equipo que logra reunir mayor número de puntos.

Nota: cada equipo participa por turno.

3: Hacer y deshacer el moño.

Material: dos sogas suspendidas para trepar y dos cintas.

Organización: formados en dos hileras; cada equipo frente a una soga.

Desarrollo: a la orden de iniciación el primer alumno de cada hilera trepa la soga y al llegar a la marca tope, con la cinta que lleva en la mano, hace un moño - ata la cinta a la soga - Baja y pone en juego al segundo, quien deberá desatar la cinta y entregarla al tercero; así sucesivamente. Gana el equipo que finaliza primero.

JUEGOS DE RODAR Y ROLAR.

1: Lanzadera.

Material: tantas colchonetas como equipos.

Organización: cada equipo dividido en dos hileras ubicadas en ambos extremos de la colchoneta colocadas en sentido longitudinal.

Desarrollo: el primer alumno de una de las hileras realiza roll al frente y salida con salto; al incorporarse habilita al compañero que estaba en la hilera de enfrente con un golpe en la palma de la mano. Este inicia a su vez el roll y así sucesivamente. Gana el equipo que completa los roles de ambas hileras primero.

2: Catapulta.

Material: tantas colchonetas como equipos.

Organización: una hilera ubicada en un extremo de la colchoneta y tres alumnos que forman la catapulta.

Nota: la toma de la catapulta se explica mediante el gráfico.

Desarrollo: el primer alumno de cada hilera se coloca frente a la colchoneta y delante de la catapulta en posición de pie, piernas separadas semiflexionadas, manos en el suelo, mentón pegado al pecho. Los que sostienen la catapulta, realizarán con ésta un balanceo hacia atrás de la misma y hacia adelante. Al efectuar esta última los gluteos de la catapulta o los pies empujan al que está en posición previa al roll, quien lo efectúa como consecuencia del impulso. Todos los alumnos de la hilera realizan el roll. Gana el equipo que lo ejecuta primero.

Toma de la catapulta.



3: Llevar el tronco rodando.

Material: tantas colchonetas como equipos

Organización: cada equipo formado en tercetos. El terceto está integrado por dos compañeros del mismo equipo y uno del equipo contrario que hace de "tronco".

Desarrollo: a la orden de iniciación, el "tronco" se acuesta transversalmente sobre la colchoneta y es empujado por dos compañeros que lo llevan rodando hasta el final de la colchoneta. El tronco no opone resistencia. Cuando terminan sale el segundo terceto. Gana el equipo que termina primero.

JUEGOS DE Luchar, EMPUJAR Y TRACCIONAR

1: Lucha por la pelota.

Material: una soga fuerte y dos pelotas.

Organización: dos equipos ubicados a lo largo de la soga como para cínchada. A tres metros de cada extremo una pelota.

Desarrollo: a la orden de iniciación los niños deben traccionar de modo tal que el último pueda alcanzar, salvando por el esfuerzo la distancia, a tomar la pelota que es el objetivo por el cual lucha el equipo. El que lo logra es el ganador.



2: Lucha en fila.

Material: una cuerda.

Organización: dos equipos, frente a frente, tomados de la cuerda. A una distancia de seis metros, a ambos lados de ellas, se trazan dos líneas paralelas.

Desarrollo: a la orden de iniciación cada equipo tracciona tratando de llevar la soga hacia su propia línea.

3: Lucha en cuadrado.

Material: una soga circular, que por la acción de cuatro jugadores. en cuatro angulos, toma la forma de un cuadrado. A dos metros de cada vértice -el lugar donde está cada jugador- se coloca un objeto.

Organización: cada participante se ubica en un vértice enfrentando al objeto que le corresponde.

Desarrollo: a la orden cada jugador empuja tratando de atrapar el objeto colocado frente a él. Gana el

primero que alcanza el objeto que le corresponde.

4: Tracción de jinetes (para varones)

Material: una soga.

Organización: dos equipos distribuidos a ambos lados de la línea y a lo largo de la soga. Los alumnos se distribuyen por parejas, uno montado sobre otro, a babuchas.

Desarrollo: a la orden de iniciación cada pareja traccionará de la soga tratando de arrastrar a la pareja contraria, hasta que ésta trasponga la línea divisoria.



5: Cinchada del bracete.

Organización: dos equipos de igual número de alumnos que se distribuyen de manera alternada tomándose del brazo; todos los integrantes del equipo A- con un frente y los del equipo B con el otro frente. Frente a cada equipo y a dos metros de distancia se trazará una línea de llegada.

Desarrollo: a la orden de iniciación cada fila tratará de arrastrar a la otra más allá de su propia línea. Gana el equipo que logra cumplir dicho objetivo.

JUEGOS DE TRANSPORTAR.

1: Los juegos que aquí se describen consisten en llevar, ya sea por parejas o tercetos, a un compañero hasta la línea de llegada, pudiéndose utilizar distintos tipos de transportes. Ganará el equipo cuyo último terceto trasponga primero la línea de llegada.

1: Ejemplos:



"Sillita de oro"

"A babuchas"



"Canasta"

Un alumno en posición de cuclillas con ambas manos tomadas por debajo de las rodillas. Los otros dos compañeros lo toman cada uno de un brazo y lo transportan.



2: Llevar la momia sentada

Un alumno es transportado por los dos compañeros - uno lo toma por las piernas y el otro por la cintura, en tanto él mantiene una posición con piernas y tronco extendido (momia).



3: Carrousel.

Alumnos Nos. 1 y 2 tomados de las muñecas; el tercero se acuesta extendido boca arriba o boca abajo. Así se lo transporta.



JUEGOS DE SUSPENDERSE Y BALANCEARSE

Se pueden realizar todo tipo de juegos de relevos o en masa utilizando sogas, escaleras, barra, etc. La falta de estos elementos puede ser suplida por dos alumnos sosteniendo un bastón de longitud mayor que lo ordinario.

1: Jugando con bastones.

Material: dos bastones por equipo.

Organización: los equipos en hilera detrás de la línea de formación. A tres metros dos alumnos de pie, enfrentados, sosteniendo los dos bastones apoyados en sus hombros.

Desarrollo: A la orden de iniciación el primer alumno sale a la carrera y, llegado al lugar donde se encuentran sus compañeros, se suspende de los bastones elevando rodillas al pecho. Realizada esta acción, baja y corre a sentarse detrás de una línea trazada a seis metros más allá de la "barra improvisada". El segundo alumno sale una vez que se haya sentado el primero.

Gana el equipo cuyo último integrante se sienta primero detrás de su hilera.



2: Variante.

Material: uno o dos bastones por equipos.

Organización: idem al anterior. Los dos compañeros de pie, uno al costado del otro, mirando el mismo frente, sostienen uno o dos bastones juntos, pasándolos por detrás de la nuca, con apoyo sobre hombros y espaldas.

Desarrollo: a la voz de iniciación sale el primer alumno y se toma con ambas manos del bastón realizando con sus pies y cuerpo un movimiento de balanceo hacia adelante y atrás; los pies en contacto con el suelo, es decir, dando pasitos. Una vez realizado este movimiento tres veces, corre a sentarse detrás de la línea trazada a seis metros de esta estación de juego.

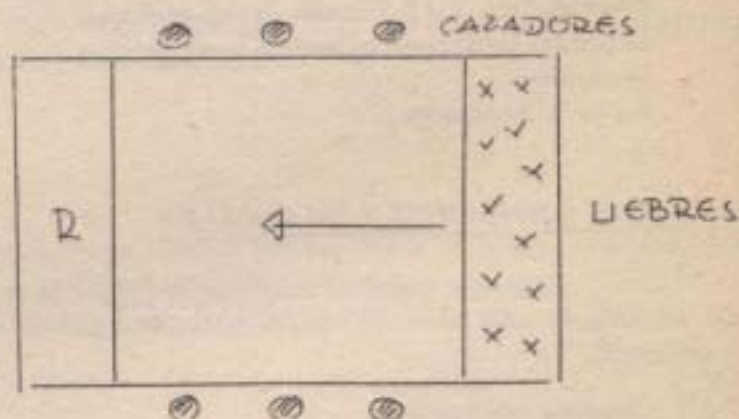
Como en el juego anterior se sucede su curso.

JUEGOS DE ARROJAR, LANZAR, PASAR, RECIBIR.

1: Caza de liebres.

Material: seis pelotas de goma (15 a 20 cm. de diámetro)

Organización: se divide el campo de juego, como indica el gráfico - dejando dos franjas finales de tres metros de ancho, a lo largo de las líneas laterales y con una longitud determinada por el largo del campo. Seis jugadores, cazadores, con una pelota cada uno, se ubican a lo largo de las franjas laterales, tres y tres, a cada lado. El resto de los alumnos se distribuye en uno de los refugios finales.



Desarrollo: a la voz de iniciación todos los alumnos -liebres- deben salir del refugio y correr hacia el refugio opuesto. De esta manera corren de uno a otro; los cazadores arrojan las pelotas tratando de tocar a las liebres de la cintura para abajo. Los compañeros tocados salen del juego. Las últimas liebres en ser tocadas se transforman luego en cazadores.

Nota: si la pelota queda dentro del campo, los cazadores podrán retirarlas; pero sólo matarán desde afuera.

2: Voltear objetos.

Material: un cajón o mesa, clavos y pelotas de goma (15 cm. de diámetro)

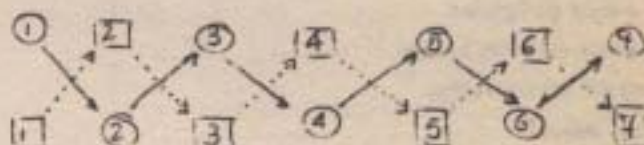
Organización: los alumnos divididos en dos equipos de igual número de participantes. Se traza una circunferencia de seis metros de diámetro y en el centro se coloca el cajón y sobre él las pelotas y las clavos.

Desarrollo: los alumnos se forman en rueda detrás de la circunferencia en forma alternada - uno de cada equipo intercalados - Con cuatro pelotas tratarán de voltear el mayor número de clavos en un tiempo fijo: ejemplo, un minuto. El equipo que haya volteado más objetos será el ganador.

3: Pelotas cruzadas.

Material: una pelota de cesto, básquet, hándbol.

Organización: los alumnos divididos en equipos de igual número. Se colocan formados en dos filas en frentados, separados por dos metros. En cada fila los alumnos de ambos equipos están alternados. El alumno No. 1 de cada equipo con una pelota.



Desarrollo: a la orden de iniciación comienzan a pasar la pelota en zig - zag. Cada equipo por separado hasta que la pelota llega al último alumno y luego vuelve de la misma forma al primero. El equipo que completa primero el recorrido es el ganador.

JUEGOS PREDEPORTIVOS PARA NIVEL DE 9 A 12 AÑOS.

EL DELEGADO.

- 1: El cazador y las liebres.
- 2: El fortín
- 3: El balón
- 4: El matador
- 5: El delegado. V. 1 - V. 2 -

FUTBOL

- 1: Fútbol individual
- 2: Fútbol en cadena
- 3: Fútbol por zonas

BASQUETBOL

- 1: 10 pases dirigidos
- 2: 2 perros con un hueso
- 3: Basquet en canastos
- 4: El aro móvil
- 5: Básquet sentado
- 6: Básquet gigante
- 7: Básquet 9 zonas
- 8: Básquet de las esquinas
- 9: Básquet dos pelotas
- 10: Básquet en tríos

SOFTBOL

- 1: Carreras de bases
- 2: Pelota a bases y carrera por fuera.
- 3: La isla
- 4: Pelota cerroja
- 5: Sóftbol a mano
- 6: Sóftbol con paleta

HANDBOL

- 1: Eliminar el equipo contrario
- 2: Defender al arquero
- 3: Gol golpeando al arquero
- 4: Las zonas finales
- 5: Hándbol cuatro esquinas
- 6: Variante
- 7: Hándbol sentados
- 8: Hándbol por zonas
- 9: Hándbol desde adentro y desde fuera.

JUEGOS PREDEPORTIVOS

EL DELEGADO

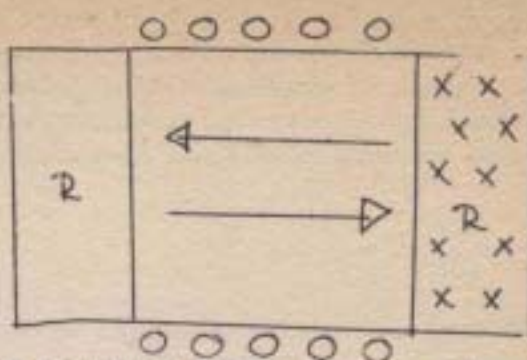
1: El cazador y las liebres

Material: un patio o cancha. Varias pelotas.

Objetivo: lanzamiento, puntería, destreza.

Organización: dos equipos. Uno se distribuye en uno de los refugios que hay marcados en las zonas finales. El otro fuera del campo, detrás de las líneas laterales.

Desarrollo: los jugadores que están fuera deben tratar de "matar" las "liebres", que corren de un refugio a otro. Se juega por tiempo y las "liebres muertas" salen del campo. Se efectúa el cambio de equipos. Aquel grupo de cazadores que en igual tiempo haya "matado más liebres" es el ganador.



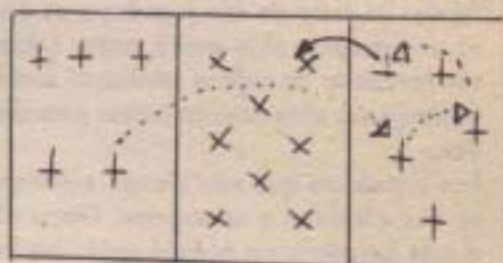
2: El fortín.

Material: un patio o una cancha; una pelota.

Objetivo: esquivar, lanzar, recibir.

Organización: la cancha dividida en tres sectores. En el centro un equipo. El otro, dividido en dos, en las zonas finales.

Desarrollo: las dos zonas finales "matan" a los integrantes del equipo que ocupa la zona central, lanzándoles la pelota contra el cuerpo de la cintura para abajo. Los integrantes del equipo que está en las zonas finales se hacen pases entre sí - de campo extremo a campo extremo - para confundir al adversario. Se juega por tiempo.



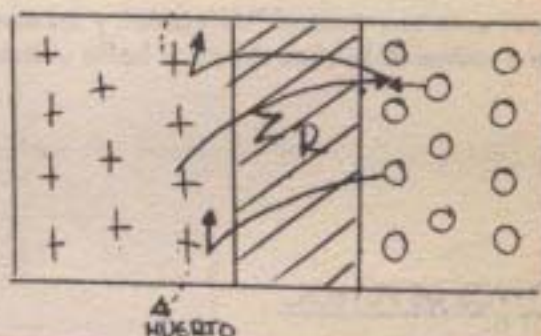
3: El balón.

Material: ídem al anterior.

Objetivo: lanzamiento, recepción.

Organización: el campo de juego se halla dividido en tres zonas. Una central, más pequeña, que es la zona restrictiva o zona de nadie, pues ningún integrante de los dos equipos puede penetrar en ella. Hay dos zonas finales donde se ubican los equipos.

Desarrollo: por sorteo gana la pelota uno de los equipos, que tratará de matar a los integrantes del equipo contrario arrojándoles la pelota contra el cuerpo con fuerza tal que no la puedan tomar. Es eliminado el jugador que no retiene la pelota. El último representante que queda en el campo tiene dos vidas y es obligatorio tirarle al cuerpo.

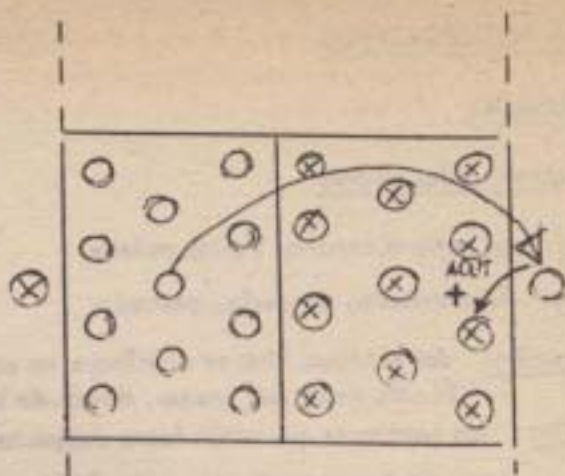


4: El matador.

Material: ídem.

Objetivos: lanzamiento, recepción, esquivar.

Organización: el campo de juego dividido por una línea central en dos zonas iguales. En la intersección de las líneas laterales y las finales se prolongan estas últimas, determinando así la zona del "matador".



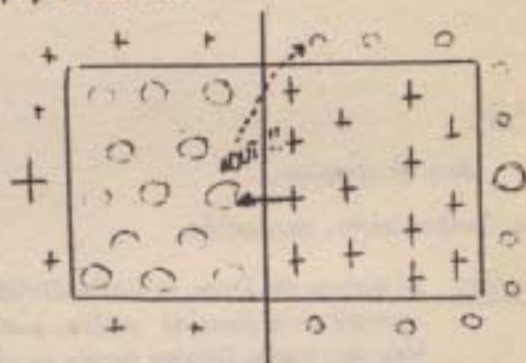
Desarrollo: cada equipo designa un voluntario o matador que ocupa la zona final a espaldas del equipo contrario; el resto de los jugadores se distribuyen en sus respectivos campos. Por sorteo gana la pelota un equipo y sólo podrá matar cuando haya efectuado con su matador un pase. Este puede matar lanzando la pelota contra el cuerpo de los adversarios; si la interceptan, les corresponde la pelota; pero sólo podrán matar cuando a su vez hayan efectuado un pase con su respectivo matador.

Los jugadores que van siendo eliminados pasan a ocupar un lugar junto a su matador y pueden a su vez eliminar a contrarios. Gana el equipo que ha logrado eliminar, en determinado tiempo, a más jugadores; o bien a todos los integrantes del equipo contrario, como así también al matador, que sólo puede entrar cuando todos hayan sido "muertos" y tiene dos vidas.

Si la pelota sale fuera por las líneas laterales pertenece al equipo que se halla ubicado en esa zona; si sale fuera por las líneas finales pertenece al matador y sus compañeros que fueron "muertos".

5: El delegado.

Idem al anterior, pero el "delegado" y sus muertos pueden ubicarse en la zona final y las zonas laterales que rodean a la zona donde se halla ubicado el equipo contrario.

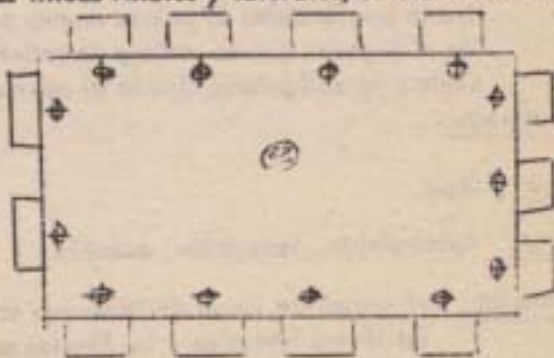


PREDEPORTIVOS DE FUTBOL.

1: Fútbol individual.

Material: campo de juego y una pelota de fútbol.

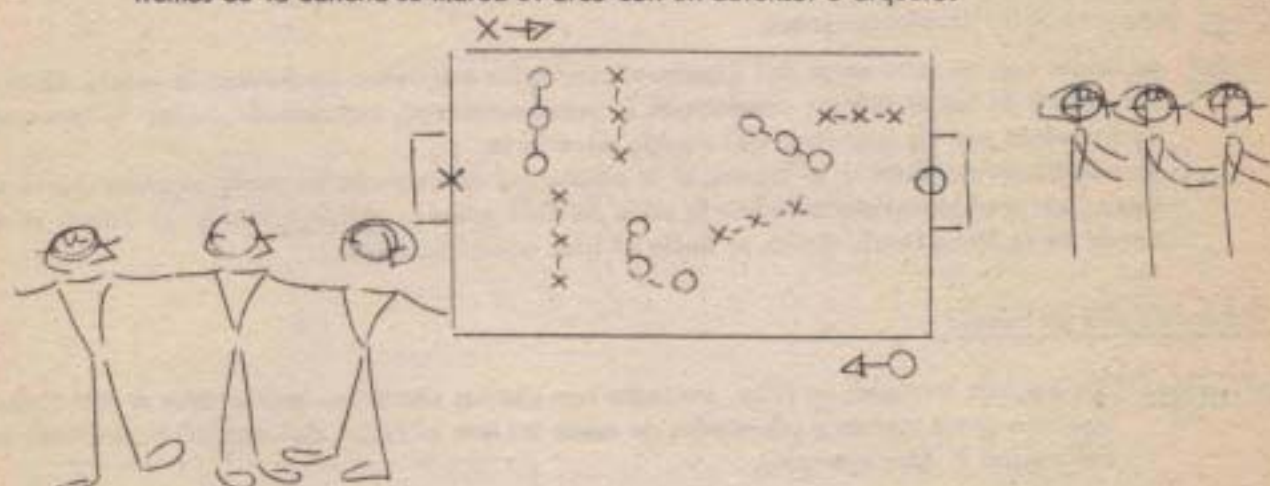
Organización: cada niño marca su arco individual sobre las líneas finales y laterales; se distribuyen luego libremente sobre el área de juego.



Desarrollo: el director del juego efectúa un pique con la pelota en el centro del campo. Todos los jugadores tratarán de convertir un gol en cualquier arco contrario y a su vez defender el propio. Se establece previamente si el ganador será el que convierta más goles o aquél que mantiene su valla menos veces vencida (tarea ofensiva y defensiva). Los goles deben hacerse a no más de tres metros del arco (obligar a salir) y la defensa no puede efectuarse a menos de un metro del arco.

2: Fútbol en cadena.

Organización: dos equipos distribuidos en el campo en parejas o en tercetos tomados de las manos. En los extremos de la cancha se marca el arco con un defensor o arquero.



Desarrollo: trata, en formación de parejas o tercetos, según se disponga el juego, de hacer penetrar la pelota en el arco contrario.

Variante: la cadena.

La cadena se forma tomándose los jugadores por la cintura, estando uno detrás del otro.

3: Fútbol por zonas.

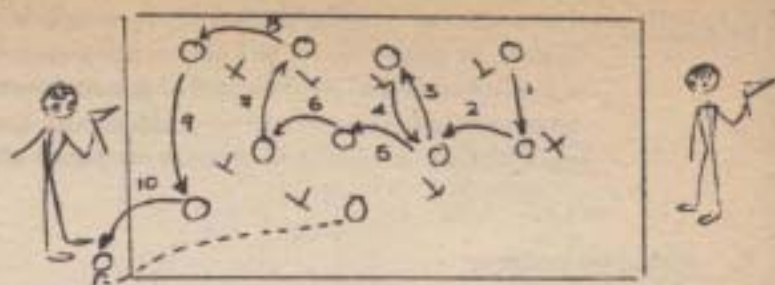
Organización: se divide la cancha en seis sectores. Se ubican dos jugadores de cada equipo por sector y un arquero respectivo frente a cada arco.



Desarrollo: los jugadores no podrán salir de sus sectores y deberán jugar la pelota con pases sucesivos a otros sectores, tratando de convertir goles. El otro equipo tratará de interceptar. Gana el equipo que convierte más goles.

JUEGOS PREDEPORTIVOS DE BASQUETBOL.

1: 10 pases dirigidos.



Material: una pelota y dos banderines.

Organización: a la altura de las líneas finales se ubicará un juez del equipo contrario, mientras los dos equipos se distribuyen por toda la cancha.

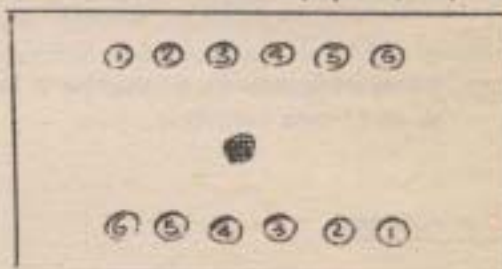
Objetivo: pasar, recibir, desplazamientos.

Desarrollo: se inicia con un salto entre dos jugadores contrarios que deben cachetear la pelota. Quien la tome tratará de hacer con sus compañeros 10 pases sucesivos, tratando de evitar la interceptación de la pelota por los jugadores del equipo adversario.

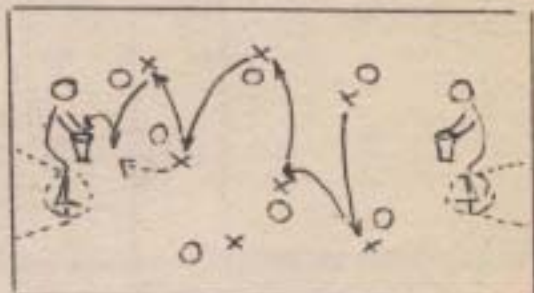
Se adjudican un punto si lo logran; si la pelota es interceptada, los pases logrados hasta ese momento son anulados. Para concluir la serie de diez pases es obligatorio que el último se efectúe detrás de la línea final, donde se halla el juez con el banderín.

2: Dos perros con un hueso.

Organización: dos equipos formados en filas, sentados con piernas cruzadas, enfrentados a una distancia de cuatro o cinco metros y numerados de modo tal que el No. 1 del equipo A, enfrente al No.8 del equipo B (por ejemplo).



Desarrollo: el maestro coloca la pelota en el centro de la distancia que separa los dos equipos. A la voz del maestro que dice un número, por ejemplo, cuatro, los que lo poseen de ambos equipos se levantan y van a buscar la pelota. Así como ellos se ponen de pie a la carrera, el resto de los jugadores también lo hacen. El jugador que logra tomar la pelota inicia la serie de pases con sus compañeros hasta alcanzar el número 10. Si lo logra se adjudica un punto; si la pelota es interceptada, comienza la suma para el otro equipo.



3: Básquetbol de canastos.

Material: una pelota de básquet; cestos para papeles.

Objetivos: pases, práctica de emboque, noción de ataque.

Organización: dos equipos de igual número de jugadores distribuidos en la cancha. Un jugador de cada uno de los mismos tendrá el canasto entre sus manos, manteniendo los pies juntos y sin poder desplazarse y se ubicará en el círculo de tiro libre.

Desarrollo: el equipo en ataque deberá embocar en el canasto que su compañero tiene en la línea de tiro libre. Los jugadores en ataque no podrán invadir el círculo; el otro equipo tratará de interceptar la pelota y convertir tantos en el canasto propio. Gana el equipo que convierta más goles.

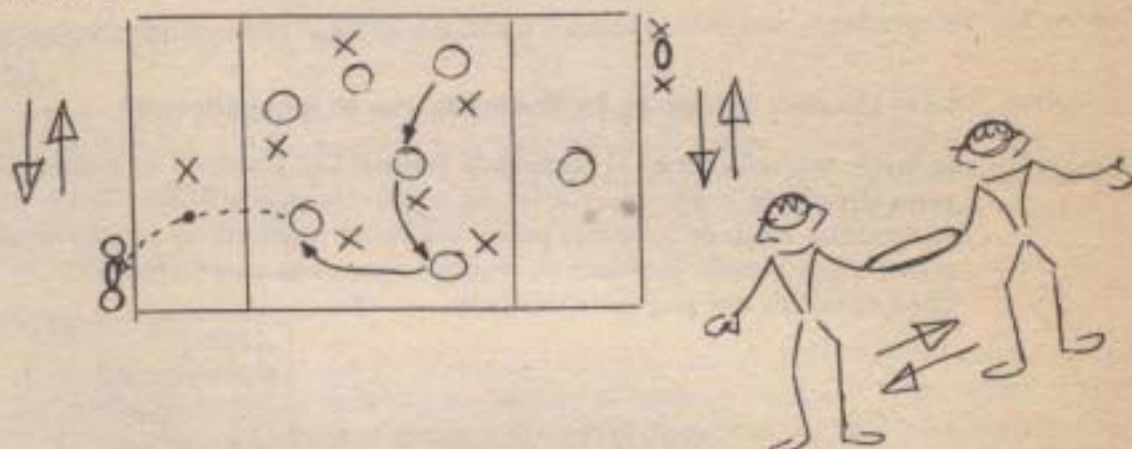
Variante del anterior. Llenar la canasta.

El jugador - cesto puede desplazarse dentro del área restrictiva, pero custodiado por un defensor. La reglamentación es igual a la del juego anterior.

4: El aro móvil.

Material: dos aros de mimbres y una pelota de básquet.

Organización: dos equipos de igual número de jugadores distribuidos libremente por la cancha. Uno de ellos, arquero, tiene la tarea de cuidar un aro que se moviliza, pues está sostenido por dos compañeros del equipo contrario al del arquero, que se hallan ubicados detrás de la línea final y pueden movilizarse a lo largo de la misma. El arquero se ubica en una franja marcada delante de la línea final.



Desarrollo: se comienza el juego con un salto en el centro de la cancha. Mediante pases sucesivos se trata de hacer llegar la pelota a la zona del aro móvil para poder convertir el tanto. El arquero tratará de interceptar la pelota. El aro se desplazará para facilitar el juego de sus compañeros. Si el defensor invade el área del arquero, comete penal y el atacante ejecuta la pena desde ocho metros; si es el atacante quien invade el área, saca el arquero desde el lugar de la infracción.

5: Básquetbol sentados (para varones)

Material: pelota de básquet.

Organización: dos equipos distribuidos en la cancha; en la zona restrictiva de tres segundos se colocará una silla y sobre ella la pelota.

Desarrollo: El juego se desarrolla en posición sentados. Al existir esta dificultad de movilidad puede aumentarse el número de jugadores. Los jugadores no pueden penetrar en la zona de tres segundos.

6: Básquetbol gigante.

Material: una pelota de básquetbol.

Organización: dos equipos se distribuyen por parejas y a "babuchas". De las parejas únicamente pueden jugar los jinetes e incluso les está permitido driblear.

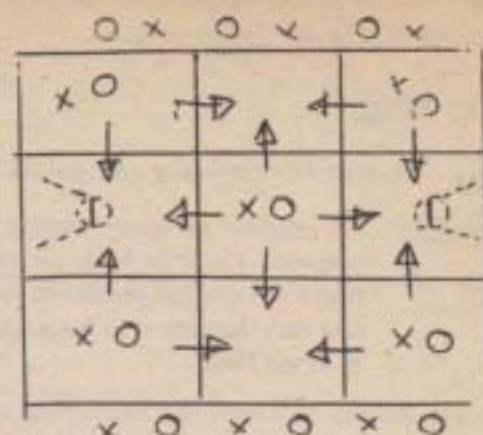
Desarrollo: idem al anterior en lo que se refiere a reglamentación.

Variante: se puede establecer que haya solamente algunos a "babucha" en una zona determinada (el área de tiro libre) siendo marcados por otros en las mismas condiciones. Solamente éstos pueden hacer tantos.

7: Básquetbol 9 zonas.

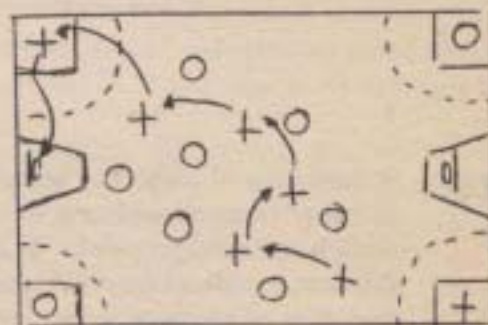
Material: una pelota de básquetbol.

Organización: la cancha dividida en nueve zonas según el gráfico. Se ubica un integrante de cada equipo en las zonas extremas y en la central, quedando libres las otras zonas. Los restantes jugadores



se ubican a lo largo de las líneas laterales en forma alternada.

Desarrollo: se inicia con un salto en el rectángulo central. Los jugadores de cada zona tienen para desplazarse, además de la zona propia, las dos adyacentes que se hallan libres. El juego consiste en convertir tantos luego de sucesivos pases. Los demás jugadores no pueden invadir el área de juego pero participan cuando la pelota va afuera o bien como consecuencia de un pase de un compañero. Gana el equipo que convierte más goles.

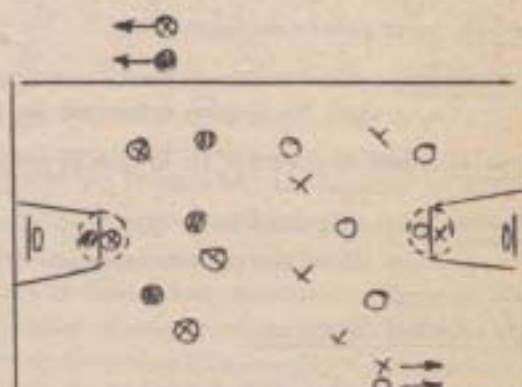


8: Básquet de las esquinas.

Material: una pelota de básquet.

Organización: dos equipos de igual número de jugadores distribuidos por el campo. En cada esquina se hallan marcados cuadrados de 40 centímetros de lado donde se halla un jugador perteneciente al propio equipo, ya que dos esquinas corresponden a cada uno de los teams. Delante del cuadrado hay una zona intermedia de 1.20 donde se halla un defensor del equipo contrario.

Desarrollo: se inicia con un salto y el juego consiste en hacerse pases sucesivos hasta lograr pasar la pelota al compañero de una esquina. Si lo logran se adjudican un punto. El defensor trata de interceptar este objetivo. El jugador de la esquina puede intentar un lanzamiento libre al cesto, que, de lograrlo, vale tres puntos y se suma a los otros conquistados. En el juego se permite tirar al arco directamente y estos tiros valen dos puntos. Gana el equipo que en determinado tiempo logra mayor puntaje.

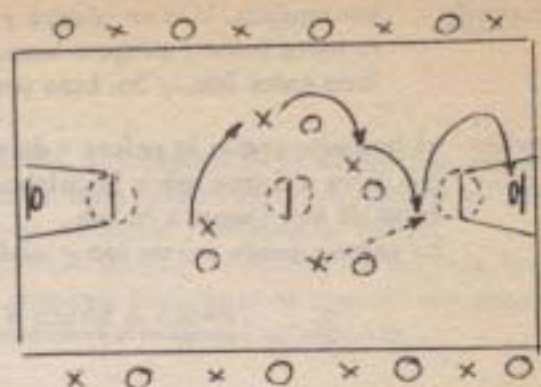


9: Basquetbol dos pelotas.

Material: dos pelotas.

Organización: dos equipos distribuidos en toda la cancha.

Desarrollo: el juego se inicia con dos saltos simultáneos en los círculos de tiro libre. Una vez recibida la pelota se trata de embocar en cualquiera de los arcos. Cada tanto que se convierte vale un punto. A un tiempo determinado gana el equipo que logró mayor puntaje.



10: Béisbol en tríos.

Material: una pelota de béisbol.

Organización: dos equipos distribuidos a lo largo de las líneas laterales. Sólo tres jugadores por equipo en el campo.

Desarrollo: los jugadores de campo tratarán de convertir tantos mediante pases, pudiendo hacer participar en este encadenamiento a los compañeros que están fuera del campo. Los compañeros que están afuera deben estar intercalados y pueden hacerse pases entre ellos, pero no pueden tirar al arco. El equipo que acumuló mayor puntaje después que todos los tercetos pasaron por el campo de juego, es el ganador.

Variante: béisbol acumulativo.

Los dos equipos se encuentran fuera de las líneas laterales, uno de cada lado. A una orden los números indicados corren hacia la pelota que está en el centro y tratan de hacer tantos. Pelota que logra ser embocada es llevada al centro y los que la disputaron vuelven a sus lugares.

PREDEPORTIVOS DE SOFTBOL

1: Carrera de bases.

Objetivos: dar idea de bases y obligación de pisarlas; sentido de la carrera.

Organización: por equipos.

Desarrollo: los equipos estarán formados en hilera al costado de la placa de "home". A la voz de iniciación los primeros de cada equipo correrán pisando las cuatro bases en sentido contrario a las agujas del reloj. Al llegar al lugar de partida, sale el segundo compañero. Así sucesivamente. El juego es una carrera de relevo, pisando bases. Se disputará por tiempos.

2: Pases a bases y carrera por fuera.

Objetivo: pases a las bases y carreras.

Organización: por equipos; uno distribuido en el campo; el otro en hilera, al costado de la placa de home.

Desarrollo: a la voz de iniciación, el primero de la hilera efectúa una carrera de bases, mientras los del otro equipo que están en el campo realizan pases con la pelota de base a base en forma rápida. El corredor, una vez llegado al lugar de partida, da salida al segundo, en tanto se continúan haciendo pases con la pelota.

Se cuentan las vueltas completas que dió la pelota en el tiempo comprendido entre la carrera del primer jugador del equipo contrario y el último. Se efectúa el cambio de actividad por parte de los equipos. Gana el equipo cuya pelota logra dar más vueltas.

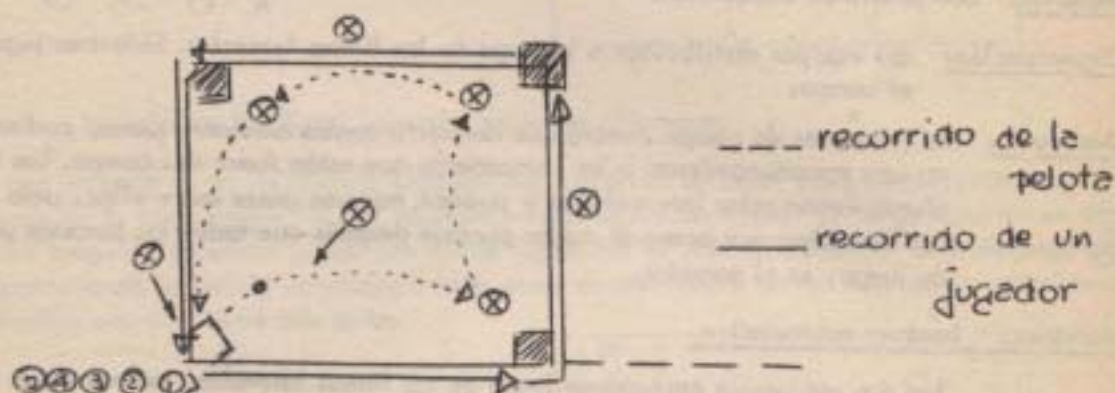
3: La isla.

Objetivo: adquisición de elementos técnicos.

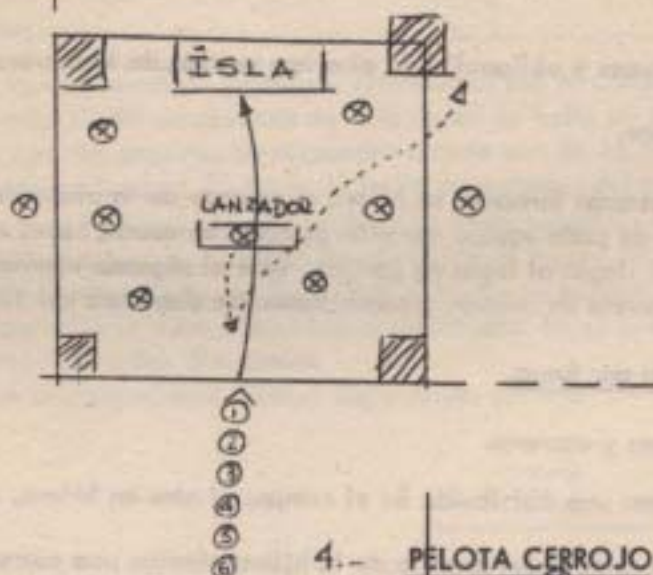
Organización: por equipos. Uno en ataque y el otro en defensa. El equipo en ataque se coloca en una hilera entre home y primera base. El equipo en defensa se distribuye por todo el diamante. Se coloca entre 2da. y 3a. base una colchoneta que será "la isla".

Desarrollo: el lanzador arroja la pelota - de vóley o básquet - y el jugador en ataque trata de pegarle. Si lo logró, corre a tirarse sobre la colchoneta mientras el equipo en el campo trata de matar al corredor antes de que llegue a la isla.
La carrera puede ser de ida y vuelta.

2.- PASES A BASES Y CARRERA POR FUERA



3.- LA ISLA



4.- PELOTA CERROJO



4: Pelota cerrojo.

Objetivos: lanzamiento, pases y recepción, bateo, carrera.

Organización y desarrollo: un equipo en ataque y otro en defensa. Se colocan en la misma diagonal la placa de home, la de lanzador y la segunda base solamente. El equipo en defensa se distribuye: un lanzador, un receptor y los demás cubriendo el campo.
Si el bateador, equipo en ataque, logra golpear la pelota, corre hacia la segunda base y trata de volver a home. Si consigue hacerlo se le cuentan dos carreras. Los corredores deben hacerlo por su derecha a fin de evitar choques.

5: Sóftbol de mano.

Material: una pelota de vóleybol.

Organización: se marca un cuadrado. Se ubica en cada vértice una base. Dos equipos de igual número de jugadores.

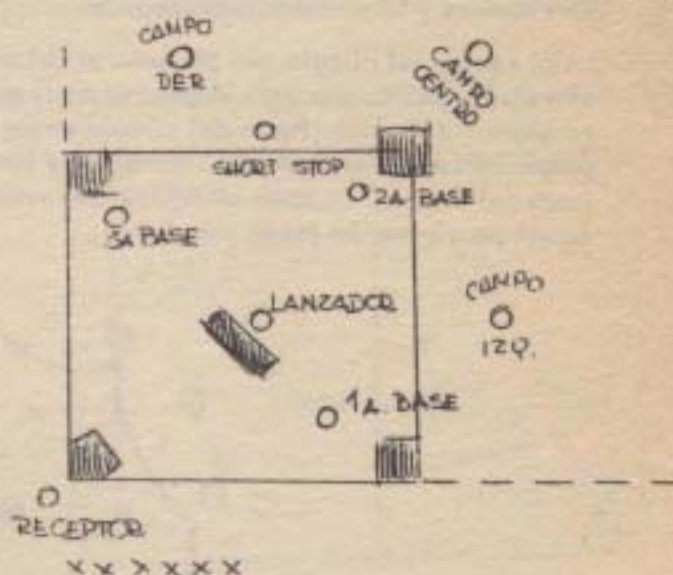
Desarrollo: previo sorteo, uno de los equipos se distribuye en el campo en tarea defensiva. El otro, en hilera fuera del mismo. A la voz de iniciación el primer alumno del equipo fuera del campo arroja la pelota con tiro de costado de modo tal que no sea tomada al aire, sin pique, por ninguno de los contrarios. De inmediato inicia la carrera, pisando las cuatro bases, una detrás de la otra. Los jugadores que están en el campo tratan de apoderarse de la pelota y arrojarla al cuerpo del corredor, de la cintura para abajo. Si se lo consigue, éste queda muerto; de lo contrario se otorga un punto para su equipo.

Los jugadores deberán hacerse pases entre sí, no pudiendo retener la pelota más de tres segundos. A los tres muertos se alternan posiciones. Gana el equipo, que en igual número de cambios, consigue sumar más entradas.

Nota: se mata a un jugador

1 - tomando el lanzamiento en el aire, antes de que pique.

2 - pegándole de la cintura para abajo.



6: Sóftbol con paleta.

Material: una paleta y una pelota de vóleybol.

Organización: se marca un cuadrado (por ej. 13 por 13 m.), ubicando en cada vértice una base. Se divide a los alumnos en dos equipos de igual número de jugadores, distinguiendo en cada uno un lanzador y un receptor. Se distribuyen según el gráfico.

Desarrollo: previo sorteo, uno de los equipos va al campo y el otro espera turno de bateo formado en hilera fuera del mismo. El primer jugador de cada equipo se para frente a la "casa" o "home" y, dando el perfil izquierdo hacia el lanzador, espera que éste arroje la pelota. Cuando lo hace trata de pegarle con la paleta. El lanzador debe tirar la pelota de modo que pase sobre "la casa". Una vez que ha pegado con la paleta, el alumno corre hacia primera base y la pisa.

Los jugadores de campo tratarán de tomar la pelota y mandarla a primera base antes de que llegue el corredor. Si lo consigue, éste es muerto; si llega antes, gana la base. Continúa pegando el segundo alumno del equipo de bateo y realiza lo mismo. A su vez el primer bateador corre a segunda. Cuando el corredor recorre las cuatro bases gana un punto para su equipo.

Nota: se puede matar a un corredor:

- 1 - tomando el bateo de aire, sin pique previo
- 2 - enviando la pelota a la base a la que se dirige el corredor.
- 3 - tocándolo en cualquier parte del cuerpo con la pelota en el momento de la carrera entre bases.

PREDEPORTIVOS DE HANDBOL.

1 - Eliminar al equipo contrario.

Organización: una cancha o patio y una pelota de hándbol o de cesto.

Objetivo: pasar y recibir.

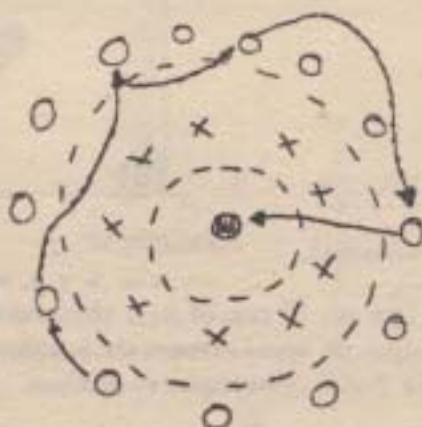
Desarrollo: dos equipos. Uno, en posesión de la pelota, debe eliminar al otro tocándolo con la misma. El equipo se hace pases entre sus compañeros, con este objetivo, no pudiendo caminar con la pelota en las manos. El otro equipo corre libremente por todo el campo. Al ser tocado un jugador, éste sale del campo. Se juega por tiempos, ganando el equipo al cual le hayan eliminado menos jugadores.

2 - Defender el arquero o Medicine ball.

Organización: en la cancha marcar dos círculos concéntricos; uno de tres metros de diámetro y el otro de seis metros.

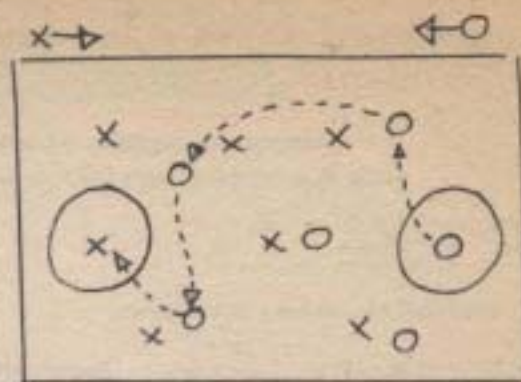
Objetivo: pases rápidos y lanzamientos sorpresivos.

Desarrollo: en el centro del círculo más pequeño se ubica una pelota de medicine ball (puede servirse de una clava). Se distribuyen siete jugadores en el espacio comprendido entre las dos circunferencias, en actitud defensiva. Fuera del círculo mayor el otro equipo, que tratará por medio de pases y desplazamientos burlar la defensa y, mediante lanzamientos, desplazar la pelota (hacer caer la clava) fuera del círculo, en tanto el equipo que está en actitud defensiva procura impedirlo volviendo la pelota afuera. Se juega por tiempo.



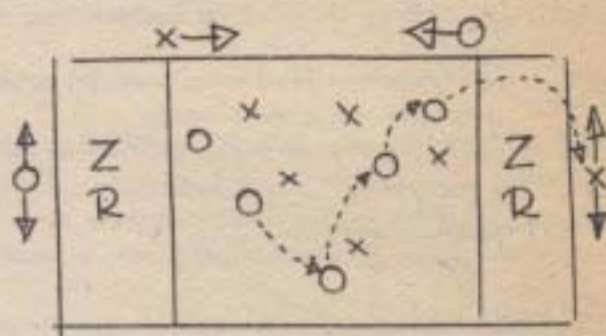
3 - Gol golpeando al arquero.

Organización: en la cancha marcar dos círculos de tres metros de radio, considerando como centro la línea de tiro penal.



Objetivo: pases, dribling, lanzamiento.

Desarrollo: cada equipo integrado por siete jugadores. Cada equipo coloca un jugador dentro del círculo que le corresponde. El resto podrá desplazarse por la cancha sin entrar en los círculos, ya sea en actitud defensiva u ofensiva y tratará de tocar al arquero del equipo contrario. Se juega por tiempo y gana el equipo que más veces haya logrado tocar al arquero del otro equipo.



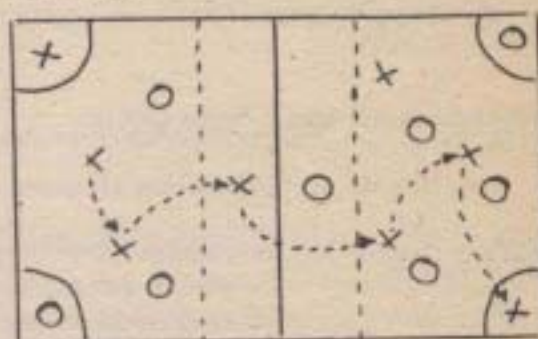
4 - Las zonas finales.

Material: una pelota de hándbol.

Objetivo: dar idea de zona restrictiva.

Organización: se marca en la cancha, paralelas a las líneas finales, dos zonas restrictivas de 1.50 m. Cada equipo designa un jugador que se ubica detrás de dicha zona, no pudiendo los otros jugadores penetrar en ella.

Desarrollo: el equipo que está en posesión de la pelota, debe hacerla llegar, por medio de pases sucesivos, hasta el compañero que se encuentra en la zona restrictiva. Cada pelota tomada por éste otorga un punto; luego de cada tanto la pelota vuelve al centro.
Gana el equipo que suma más puntos.



5 - Hándbol cuatro esquinas.

Organización: en cada vértice del campo se marca un sector circular de 1.20 de radio. A su vez, a un metro de éste se traza una línea que limita la zona intermedia. De los cuatro sectores, corresponden dos a cada equipo y en cada uno de ellos se ubicará a un representante.

Desarrollo: a la voz de iniciación, cada uno de los equipos tratará, mediante pases sucesivos, de hacer llegar la pelota a los compañeros que están en las esquinas.
Gana el equipo que suma más puntos.

- 6 - Variante.
- 1 : reemplazar en cada esquina el jugador por una clava, a la que se deberá voltear; en la zona de adelante se colocará un defensor.
 - 2 : además del jugador de las esquinas, colocar una defensa delante, quien impedirá el pase que se procura efectuar al compañero.

7 - Hándbol sentados.

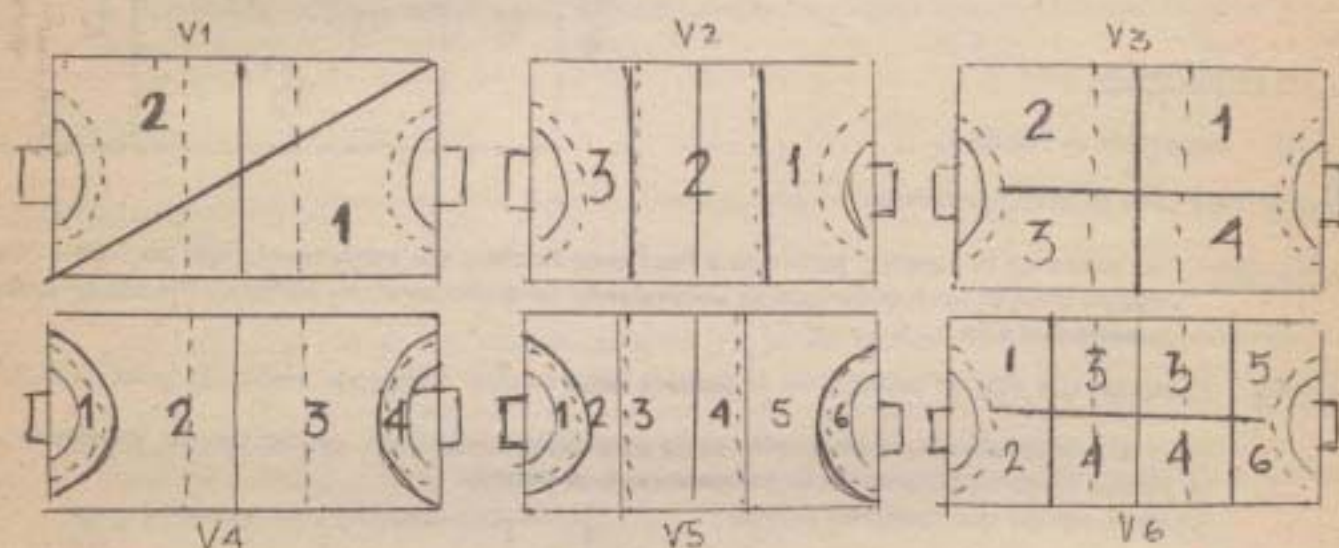
Objetivo: recreativo, pases, recepción.

Organización y desarrollo: dos equipos distribuidos en la cancha. Se inicia con un pique en el centro y se tratará de hacer gol en el arco contrario mediante pases, dribling, etc. Es condición del juego que debe realizarse sentados (los desplazamientos en cuadrupedia).

8 - Hándbol por zonas.

Objetivo: práctica de los distintos fundamentos; distribución en el campo, marcación a "presión".

Desarrollo: de acuerdo a las dimensiones del patio o campo de juego, se marcan zonas y se distribuye a los jugadores en igual número.
Cada jugador no puede salir de la zona asignada.



9 - Hándbol desde adentro y desde afuera.

Objetivo: práctica de los fundamentos técnicos.

Organización y desarrollo: dos equipos distribuidos de este modo: el arquero y tres o cuatro jugadores más dentro del campo; el resto afuera pudiendo desplazarse por todas partes pero no penetrar en el campo. El juego consiste en hacer gol en el arco contrario empleando los elementos técnicos conocidos. Se juega por tiempo.

CAPITULO DECIMO PRIMERO: **ACTIVIDADES RÍTMICAS.**

Actividades rítmicas.

Los objetivos generales de la educación física infantil: "desarrollar el sentido de la belleza" y "satisfacer las necesidades de movimiento" y los objetivos específicos, "educación del movimiento y creatividad" son compartidos total o parcialmente por las más variadas formas de expresión (gimnasia, danza, música, canto, artes plásticas, etc.) Todas ellas, en esencia, son tributarias de un mismo elemento viviente: el ritmo.

El ritmo se manifiesta en el niño a través de la palabra y el movimiento. Palabra y movimiento son reflejos directos de salud física y mental. Luego, el ritmo es una cualidad, una función normal en el niño. "El niño sano es rítmico". De ahí la importancia de una educación rítmica adecuada al desarrollo infantil en cada una de las etapas de la niñez. Esta debe aspirar a promover en el niño una expresión integral.

La tarea de la educación rítmica es revelar ese ritmo instintivo, esa cualidad; es despertar la conciencia rítmica para que el niño actúe en forma espontánea, respondiendo a las leyes naturales del movimiento.

"Sólo en muy pocos y afortunados casos, una enseñanza que ha comenzado con definiciones y proseguido con signos, puede desembocar en una práctica viva, en la experiencia, que debe ser el principio y el fin de todo aprendizaje en la infancia".

Breves fundamentos teóricos.

Para iniciar un estudio sobre las posibles actividades rítmicas, es preciso hacer una distinción entre el ritmo libre, la rítmica y la métrica.

Ritmo libre: difícil de definir en su profundidad filosófica, vamos a abordarlo teniendo en cuenta sus medios de expresión. Dónde hay ritmo libre? En la estructura atómica, en el movimiento sideral, en la evolución de la vida, en la fisiología humana, animal y vegetal; en la expresión subjetiva, en los ruidos, vibraciones, en los objetos inanimados que guardan relaciones de formas, etc.

El ritmo libre es parte integrante de la vida, por lo tanto ha existido siempre, aún mucho antes que el hombre se propusiera representarlo. Por qué lo denominamos libre? Por su independencia de fórmulas y reglas, porque permite una libre expresión al medio que la manifiesta.

Rítmica: a los fines de creación, presentación y representación del ritmo libre, éste se va ordenando; la sistematización de ese ritmo libre es la rítmica. Es la ciencia de las formas rítmicas. Tiene una expresión libre donde se establecen todas las posibilidades rítmicas, pero también una unidad integral que le da carácter específico al ritmo libre.

Ejemplos de rítmica son: las melodías, las canciones, las danzas, los esquemas de movimientos.

Métrica: es el medio intelectual de medición. Representa valores de duración, acentuación, medición de orden puramente cuantitativo.

Es la distribución ordenada de todas las posibilidades rítmicas. Debemos tomarla solamente a fin de transcribir lo que nuestro "sentido rítmico" ha creado a priori.

Ejemplos de métrica: pulso, acento, ritmo, frase musical.

Cómo ejercitamos el ritmo libre? Mediante la locomoción libre, la visión y la audición.

La rítmica? Mediante el aprendizaje de canciones, melodías, danza, esquemas de movimientos.

La métrica? Mediante la práctica del eco rítmico, palmoteo, movimientos, trabajos con instrumentos de percusión, ritmo con palabras.

Material didáctico

Nivel: 6 a 8 años.

Caminar tomando como guía a un niño, el profesor toma el ritmo.

- 2 - caminar, haciendo ruido en el suelo.
- 3 - caminar marcando el ritmo con palabras y voz
- 4 - más o menos fuerza: pesado y livianito.
- 5 - soplar en cuatro tiempos.
- 6 - tres pasitos y esperar (----- sh) (idea de silencio)
- 7 - caminar al estímulo visual.

El profesor realiza movimientos de elevación y descenso de los brazos, dando el estímulo visual



Correr.

- 1 - Acelerar el ritmo de los golpes desde caminar hasta correr. (más rápido! más rápido !!)
- 2 - acelerar mediante estímulos del profesor.
- 3 - reacciones sobre la carrera: (a) al detenerse el tambor, pararse, hacerse un ovillo, acostarse, saltar en el lugar. (b) al cambio de ritmo, buscar un compañero y seguir por parejas, separarse del compañero, cambiar de dirección.
- 4 - un grupo marca, el otro ejecuta (con palmas o toc toc)
- 5 - correr al estímulo visual.

El profesor realiza, con las manos en puños, movimientos circulares con los brazos.



Salticar.

- 1 - Saltar como un niño contento.
- 2 - imitando al profesor, sin ruido.
- 3 - el maestro ejecuta y marca con palmas o tambor el salticado.
- 4 - el maestro marca el salticado sin ejecutar.
- 5 - estímulo oral: salto, salto muy contento. Estímulo visual: director de orquesta.
- 6 - Reacciones al cambio de ritmo.



Galopar.

- 1 - caballito al frente.
- 2 - galope lateral por imitación.
- 3 - estímulo visual.

El maestro golpea con sus palmas sus caderas, al ritmo del galope.

Al finalizar este nivel deben reconocer las diferentes formas de locomoción mediante la audición, la visión y la ejecución correcta.

Ejercitar. (1) ritmo libre, por medio de la locomoción libre (cada niño ejercita a su ritmo)

2 - Por medios de juegos rítmicos y visuales.

Juego rítmico auditivo: "juego del silencio".

Hacer escuchar durante un lapso determinado (15 a 30') todos los ruidos y sonidos que se sucedan (tic - tac de un reloj, voces, pasos, timbres, ladrado de un perro, el viento, las hojas de árboles que ruedan. et.). Enunciarlos mentalmente. Enunciarlos en forma ordenada y elegir entre ellos un sonido o ruido tipo que será representado en movimiento por diferentes partes del cuerpo.

Juego rítmico visual: movimientos naturales.

Observar el movimiento libre de los árboles, del viento, de un pájaro y luego representarlo en movimiento con diferentes partes del cuerpo (ejemplo: el movimiento de un árbol, con las manos luego con manos, brazos y tronco; con piernas y pies; con todo el cuerpo)

Trabajo simultáneo de observación y representación. Tomando esta vez como ejemplo un elemento gimnástico (pelota: picarla vertical, oblicua, lanzarla, rodarla. Aro: hacerlo girar verticalmente: rodar, arrojarlo horizontalmente. Soga: viborita horizontal, vertical, latigazos, girarla)

3 - Rítmica.

Por medio de rondas: "corre el trencito".

Corre el trencito
corre por el prado
Llega y se para
frente a la estación
aló, aló
qué suba otro señor!

Por medio de canciones: "Juan, Pedro, Pablo de la mar".

Juan, Pedro, Pablo de la mar
es mi nombre así
y cuando me ven, me dicen al pasar
Juan, Pedro, Pablo de la mar.

Los cinco pollitos.

Van por el bosque los cinco pollitos
Pín - Pico - Paco - Piquito y Piquín
Juntan alegres, pequeños bichitos
y aparece el lobo y les corta el festín.

Pío, pío, Pedrito, Pedrito!!
 Ven que el lobo nos quiere comer
 El brazo fuerte, la mente serena
 ahuyenta al lobo el valiente Pedrín.
 Siguen buscando pequeños bichitos
 Pin - Pico - Paco - Piquito - Piquín.

3 - Métrica mediante la práctica del eco rítmico.

Eco rítmico: el maestro marca con palmas o tambor un ritmo determinado. Los alumnos deberán responder con palmas, a modo de eco. Luego podrá practicarse la respuesta con pasos. Un alumno podrá "preguntar" y los demás "responder".

Mediante el palmoteo del pulso, acento y ritmo y la vivencia del mismo.

Pulso: escuchar una melodía. Marcar el tic - tac con palmas. Un grupo marca el pulso con palmas y el otro camina.

Acento: diferenciar los sonidos más fuertes de una melodía: golpearlos con palmas, con los pies en el piso. Caminar y marcar el acento con palmas o con la voz. Un grupo marca con palmas el pulso y el otro el acento golpeando con los pies el suelo. Un grupo camina y el otro marca con un salto los acentos.

Ritmo: cantar la melodía con las manos.

Ritmo con palabras: marcar cada una de las sílabas, con un golpe de palmas, haciendo notar el acento.

Nivel: 8 a 10 años.

- 1 - Caminar individualmente siguiendo el ritmo del tambor (exigir que a cada golpe se realice un paso.)
- 2 - Reacciones sobre la marcha (que improvisen la reacción libremente, una pausa, un saltito, una mueca, etc.)
- 3 - Caminar en parejas y en equipos siguiendo a un líder.
- 4 - Caminar de a dos, al cambio de ritmo, girar alrededor del compañero.
- 5 - Descubrir el acento siempre sobre la marcha, a través del aumento de intensidad en la percusión o la melodía.
- 6 - Golpear el acento con manos, caminando continuamente.
- 7 - Introducir el compás ternario. Que lo descubran y marquen el acento.
- 8 - Compás ternario; en cada acento cambiar de dirección; luego sin cambio de frente, más tarde sin cruce de piernas. Vals.

Correr: como lo anteriormente descripto hasta el punto 6 pero ahora para correr.

- 2 - Correr en grupos, con coreografías fáciles.

Salticar:

- 1 - Individualmente. Por parejas, siguiendo a un líder.
- 2 - Hacia adelante y hacia atrás.
- 3 - Dando vueltas.
- 4 - Marcando el ritmo, con palmas.
- 5 - Utilizando la voz: salto, salto. . . .

Galopar.

- 1 - De frente. al ritmo del tambor.
- 2 - Lateralmente, al ritmo del tambor.

- 3 - Lateral, girando al los cambios de ritmo. (cambios de frente).
- 4 - Cambiando de frente en cada galope. galope - cambio; galope - cambio. Polca
- 5 - Idem de frente. Polca de frente.

Ejercitar.

- 1 - Ritmo libre: Mediante locomoción libre.

Juegos rítmicos: "juego de los indios".

Se divide el curso en dos grupos. Uno deberá declarar la guerra al otro; pero solamente con ruidos. La respuesta del otro grupo será también por medio de ruidos. Trabajarán todos los niños simultáneamente o dirigidos por un líder que también con ruidos, consultará las decisiones.

- 2 - Rítmica. Mediante rondas

Canciones.

Viva el sol, viva la luna.
viva la flor del romero
viva la niña que llora
por un lindo marinero.

(para introducir compás ternario)

"Riachuelo" (canon)

Riachuelo dónde vas
voy remando hacia el río
y el río llevarame
hacia el ancho mar.
Don, las horas dicen (canon)
Don, las horas dicen tic - tac tic - tac
los minutos dicen tic - tac tic - tac tic - tac tic
los segundos dicen tiqui - taca tiqui - taca tic

"Vamos a remar"

Vamos a remar por el ancho mar
con alegría, rememos, cantemos
que hermosa está la mar.

"El pato tartamudo"

Había una vez un pato tartamudo
ni una palabra podía acertar, tar, tar, tar
Tarde llegaba siempre a la escuela
y la lección no podía acabar, bar, bar, bar
Bárbaro fué un día en el zoo
a un fiero león un pelo le sacó, co, co, co
como no no bastaba el lio que hizo
a un puerco espín lo peló y lo dejó liso, so, so
Solo quedó intacta una cotorra
que al escuchar empezó a tartamudear, dear, dear
Yo ya me voy o quedo tartamudo
porque prefiero seguir hablando bien, bien, bien, bien.

Danzas, esquemas simples de movimientos, combinando las formas básicas de locomoción.

- 8 galopes a un lado, 8 al otro; 4 a un lado, 4 al otro

- 2 a un lado, 2 al otro; 4 salticados en el lugar.
- 4 pasos al frente, 4 galopes laterales a la izquierda
- 4 pasos hacia atrás y 4 galopes laterales a la derecha.

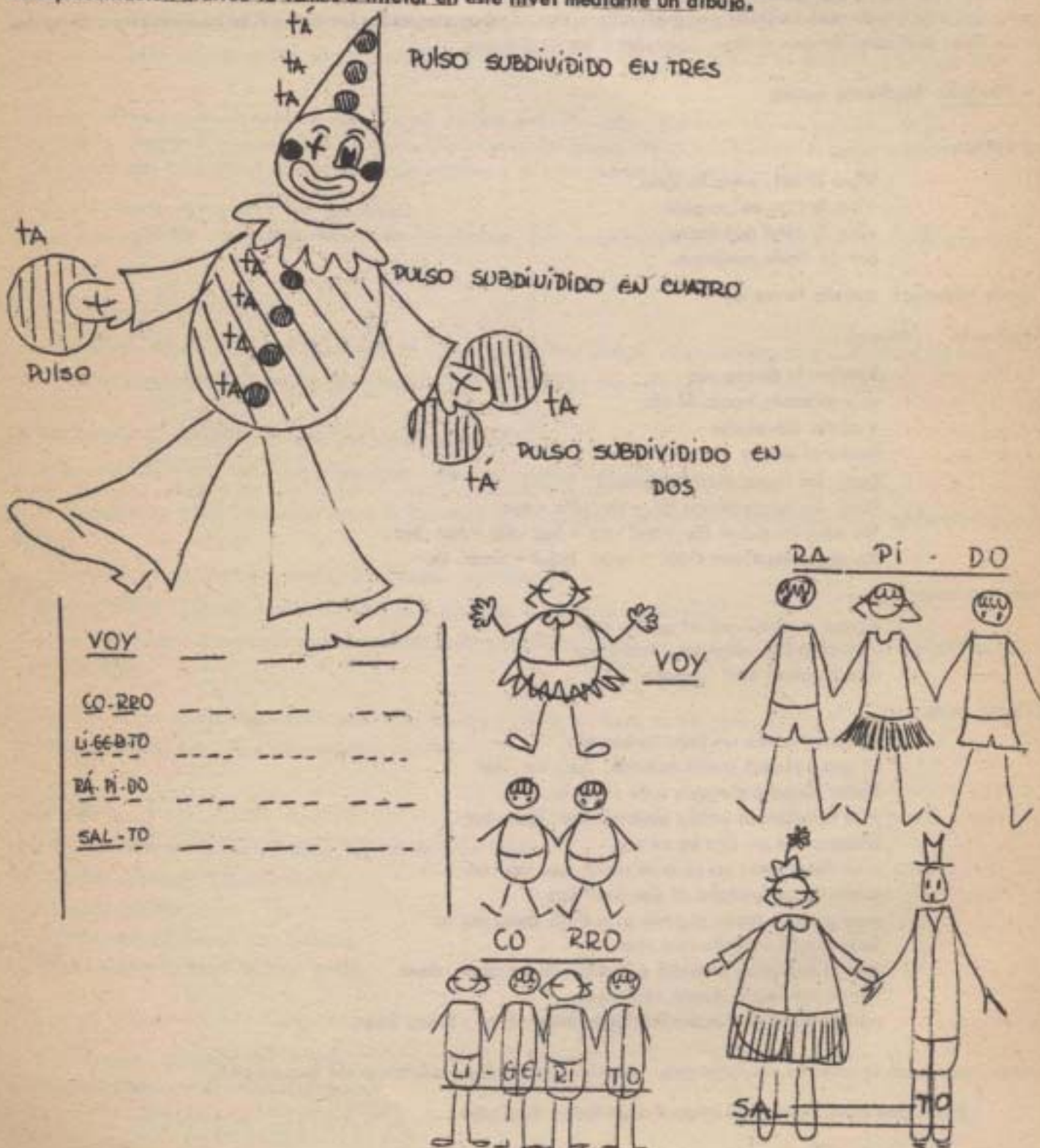
Con este esquema puede realizarse un canon simple de movimientos.

3 - Métrica. Práctica del eco rítmico.

Palmoteo y vivencia del movimiento del pulso, el acento y el ritmo.

- Representación gráfica de las formas básicas de locomoción e interpretación de las mismas mediante la lectura.

La representación gráfica la vamos a iniciar en este nivel mediante un dibujo.



Nivel: diez a doce años.

1 - dominio de las formas básicas de locomoción.

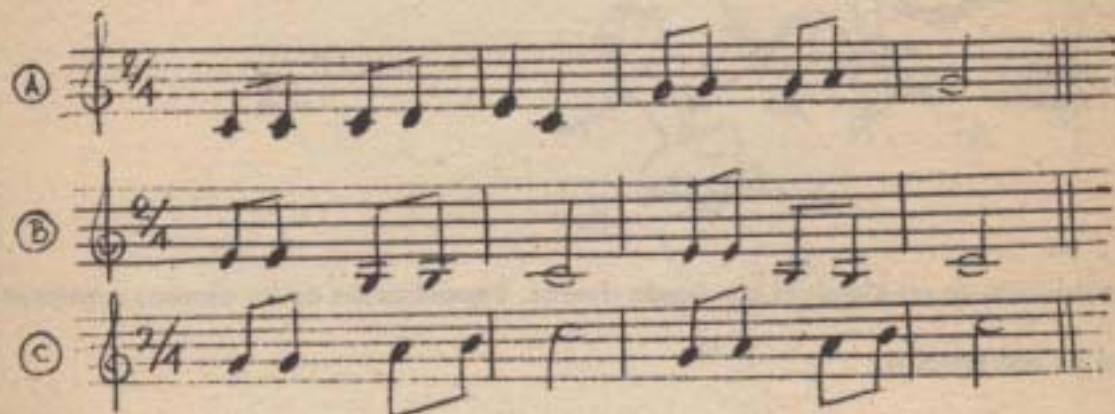
2 - canon de movimientos. Una de las partes del canon será marcar el pulso con palmas. Puede hacerse también improvisando ritmos en la parte de percusión.

3 - Obstínatos, aplicando la disociación rítmica.

Obstinato rítmico: secuencia rítmica que se repite constantemente.

Obstinato melódico: secuencia melódica que se repite constantemente.

4 - Obstínatos melódicos.

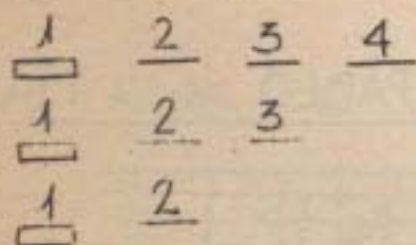


Un grupo canta la melodía (a); otro entona un obstinado (b) y otro grupo entona el segundo obstinado (c).

5 - Obstínatos de movimientos. Primero todos simultáneamente y luego improvisando de acuerdo con una base rítmica o melodía.

6 - Representación gráfica de las formas básicas de las formas de locomoción y de cualquier ritmo. Ubicarlos dentro del compás.

Compás: noción elemental: aprender a encontrar la cantidad de pulsos que forman un compás, sabiendo que el acento es el pulso número uno.



7 - Juegos rítmicos. "Buscar al compañero".

Se reparten a los alumnos papelitos que tienen escrita una secuencia rítmica determinada. Esa secuencia está repetida en cinco o seis papelitos. El alumno estudiará la secuencia y lo interpretará con las palmas. Al mismo tiempo que cada uno interpreta su ritmo, busca al compañero que interpreta lo mismo. Luego, se van agrupando y continúan interpretando las secuencias todos juntos.

8 - Acompañamiento de las formas básicas de locomoción, con palmas.

9 - Improvisación rítmica. El profesor marca con palmas o tambor una base rítmica determinada y los alumnos realizan una improvisación con palmas.

10 - Idem, pero con instrumentos de percusión. Iniciación del trabajo con instrumentos de percusión.

- Diferenciación de los instrumentos en maderas, parches y metales.

- Para qué tipo de movimiento sirve cada instrumento de percusión: maderas, para acompañar saltitos, movimientos rápidos, cortos. Parches: saltos, movimientos de todo el cuerpo, posi-

ciones bajas. Metales: movimientos largos para remarcar el movimiento enérgico de un ejercicio: por ejemplo, una circunducción.

11 - Ejercicios de continuidad.

Ubicarse en grupos de tres; cada uno apoya la palma de su mano izquierda sobre la palma derecha del compañero. Luego golpea por orden, cada uno un pulso.

Realizar el mismo ejercicio con todos los alumnos.



12 - Acompañamiento de un ejercicio con banda rítmica. Improvisación de los alumnos guiados por el maestro

13 - Cambios de instrumentos.

14 - Ubicación de los instrumentos en la banda. Dirección de la misma. Los alumnos se sentarán en semicírculo, quedando adelante los instrumentos de poca sonoridad: cajitas de madera, claves, triángulos y atrás los de mayor sonoridad, redobles, platillos. El director de la banda se ubicará en el centro del semicírculo.

15 - "Canciones"

"Yo soy un pobre diablo" (canon)

Yo soy un pobre diablo
me siento muy cansado
cansado caminando tanto
perdí ya mis cachimbos
de mi inseparable bolso
bolso, los perdí sin saber
no te lamentes tanto
que tu bolso yo lo encontré,
tus cachimbos yo los encontré.

JUAN PEDRO PABLO DE LA MAR



FIN DEL VOLUMEN UNO

ESTE TRABAJO HA SIDO IMPRESO EN
DOS VOLUMENES.

1.3.000 400 1/968