

PROPUESTAS PARA EL AULA

es una colección destinada a docentes, integrada por un conjunto de cuadernillos que presentan actividades correspondientes a las distintas áreas disciplinares y a los distintos ciclos de enseñanza.

Las actividades han sido diseñadas a partir de una selección de contenidos relevantes, actuales y, en algunos casos, contenidos clásicos que son difíciles de enseñar.

Las sugerencias de trabajo que se incluyen cobran sentido en tanto sean enriquecidas, modificadas o adaptadas de acuerdo a cada grupo de alumnos y a los contextos particulares de cada una de las escuelas.

Índice

| | |
|---|-----------|
| Introducción | 2 |
| Propuestas didácticas | |
| Nº 1: Dominancia motriz. Afirmación de la lateralidad | 4 |
| Nº 2: Jugar a moverse con los sonidos | 6 |
| Nº 3: Del grafismo al movimiento | 8 |
| Nº 4: Comunicándonos con el cuerpo | 10 |
| Nº 5: Ubicándonos en el espacio | 12 |
| Nº 6: Juegos: participando en el establecimiento de reglas | 14 |
| Nº 7: Destrezas: jugando a los acróbatas | 16 |
| Nº 8: Un circuito en equilibrio | 18 |
| Nº 9: Afinando la apuntería | 20 |
| Nº 10: Coordinación con pelotas | 22 |

Introducción

Atendiendo a la importancia que la escuela tiene en el entramado social, un buen abordaje de la Educación Física escolar posibilitará que los alumnos logren una mayor disponibilidad corporal, sean competentes en sus desempeños personales y sociales, y puedan tomar decisiones en función del desarrollo de la capacidad de actitud crítica frente a los hechos que forman parte de la vida cotidiana.

La reflexión profunda sobre las prácticas diarias en el patio debería ser, junto con las propuestas de enseñanza adecuadas, el punto central de la tarea docente en Educación Física. El encuentro con otros colegas, la mirada atenta a lo que sucede en el patio o en el gimnasio, en particular, y en la escuela, en su conjunto, y la integración del equipo docente¹ para proponer nuevas miradas sobre las que re-trabajar las concepciones del área serían el complemento más adecuado para llevar adelante una tarea de calidad en busca de los mejores aprendizajes de los alumnos.

Cada vez son más numerosas las personas que reclaman una Educación Física basada en la satisfacción cinestésica más que en el logro del rendimiento motor. Una Educación Física integradora, que ponga en el centro de la escena a los alumnos, que respete las diferencias entre los individuos posibilitando la máxima participación de todos, que ofrezca, como principal argumento para la participación, la motivación intrínseca que representa el placer que proporciona la propia actividad física. Una Educación Física... con contenido.

Buscamos, en esta participación de los alumnos, que sean actores, que sean capaces de decidir, de generar acontecimientos y no meros espectadores de situaciones decididas por otros. "LO IMPORTANTE ES QUE EL NIÑO HAYA ACTUADO... que haya descubierto nuevas maneras de hacer, que las haya sentido, perfeccionado y vivido intensamente."²

En relación con este planteo consideramos necesario repensar los propósitos formativos de una educación física con significado social y cultural, revalorizada en sus prácticas y en el lugar que ocupa en la formación de los ciudadanos. En función de ello pueden plantearse los siguientes propósitos formativos de la educación física escolar:

- brindar a los alumnos, a lo largo de la trayectoria escolar, una diversidad de experiencias motrices que posibiliten la resolución de situaciones motoras de diversa índole³;
- promover el conocimiento del cuerpo propio, las posibilidades de éste en relación con el medio físico y en relación con los demás, a través de la práctica de actividades físico-deportivas-expresivas;
- enseñar a administrar/conducir/gestionar la actividad física personal y a intervenir sobre uno mismo por medio de una práctica física autónoma, capaz de desarrollar o mantener una potencial vida física-deportiva-expresiva activa;
- promover la apropiación de una cultura física crítica que posibilite indagar los sucesos de la vida cotidiana relacionados con la actividad física propia y/o de otros y los hechos deportivos desde dimensiones múltiples.

1. En dos niveles posibles. La integración del equipo de pares (los docentes del área de la escuela) y la integración del equipo docente de la escuela (integrado por los otros miembros de ésta).

2. Amicale EPS. *El niño y la actividad física*. Paidotribo, Barcelona, 1986.

3. Esto no significa reducir la Educación Física a la condición de utilitaria; por el contrario, propone la formación de alumnos motrizmente competentes que resuelvan con autonomía los problemas motores que se les presenten.

¿Que encontrará en este módulo?

Se presentan aquí una serie de propuestas de trabajo que le permitirán crear y recrear sus clases. En cada propuesta encontrará una fundamentación del tema elegido y algunas ideas de organización de las clases, una serie de actividades en relación al tema y aspectos a tener en cuenta al plantearlas.

Para el Primer Ciclo de EGB, se desarrollan:

DOMINANCIA MOTRIZ. AFIRMACIÓN DE LA LATERALIDAD

El descubrimiento de la dominancia motriz –en la relación dialéctica con los otros, con los objetos y el medio físico– cuando estamos aprendiendo a leer y escribir.

JUGAR A MOVERSE CON LOS SONIDOS

Propuesta de juegos y movimientos con disposición creativa para ampliar las posibilidades de desarrollo del movimiento expresivo.

DEL GRAFISMO AL MOVIMIENTO

Y del movimiento al grafismo, del espacio topológico al espacio proyectado.

COMUNICÁNDONOS CON EL CUERPO

Para establecer canales de expresión y comunicación corporal y motriz, con y hacia los otros.

UBICÁNDONOS EN EL ESPACIO

Posibilidad de desarrollo de diversas situaciones desde el espacio topológico al espacio proyectivo.

JUEGOS: PARTICIPANDO EN EL ESTABLECIMIENTO DE REGLAS

La posibilidad de que los alumnos establezcan, modifiquen, negocien y acuerden las reglas de los juegos, para que todos tengan las mismas oportunidades.

DESTREZAS: JUGANDO A LOS ACRÓBATAS

El desafío de aprender y aprehender las destrezas gimnásticas para poder expresar el máximo de las posibilidades individuales.

UN CIRCUITO EN EQUILIBRIO

El afianzamiento del equilibrio en un circuito continuado, para poder vincularse, jugar, trepar, correr cada vez mejor.

AFINANDO LA PUNTERÍA

Tiros y emboques con objetos muy variados y de diferente peso, textura, tamaño, material, color, etc.

COORDINACIÓN CON PELOTAS

Para el desarrollo de las actividades de coordinación se pueden utilizar múltiples y variados elementos. El desarrollo de las habilidades manipulativas con un elemento propicia experiencias motrices que permiten la elaboración de respuestas adecuadas a problemas motores determinados.

DOMINANCIA MOTRIZ.

AFIRMACIÓN DE LA LATERALIDAD

¿Por qué esta propuesta?

"La lateralidad es un aspecto de capital importancia especialmente para el niño de entre 5 a 7 años, por cuanto a esta edad la escuela lo obliga a resolver problemas muy difíciles de orientación espacio-temporal relacionados con el aprendizaje de la lectura y la escritura, para lo cual es necesario no exponerlo a esas 'habilidades' antes de haber afirmado su lateralidad."

Le Boulch, J.

Como consideramos que en las clases de Educación Física se puede ayudar eficazmente a tal cometido, con estas propuestas aportamos una serie de actividades esperando que cada docente encuentre nuevos modos y variantes que las enriquezcan.

Actividades sugeridas

- Jugar a descubrir las posibilidades de movimiento de: los pies (descalzos), las manos, la cara, la columna vertebral, la cadera; en forma individual, en parejas, en grupos de tres...
- Juego del robot: un chico recibe órdenes y mueve las partes del cuerpo o realiza las acciones que le indica un compañero, del modo que éste le diga.
- Con la supervisión del docente, los alumnos realizan plantillas de distintas partes del cuerpo y luego arman con ellas un camino. Cada plantilla indicará qué parte del cuerpo tienen que apoyar a medida que recorren el camino.
- Jugar con los tonos musculares buscando que, con relajación voluntaria, los alumnos los vayan concientizando. Se prueban distintas variantes sin y con objetos.
- Juegos de prensión manual con objetos de distintos tamaños.
- Modelado con barro, arena, arcilla. Se amasa con una mano, luego con la otra. Hacen, con una sola mano, bolitas, platos chatos, choricitos.
- Trozado de papeles de diario en tiras largas, cortas, pedazos chiquitos.
- Subir una escalera tomando impulso y observando qué pierna se adelanta.
- Tomar una tiza con la mano más hábil y dibujar un auto, un sol, un avión, en el suelo. Luego, probarán de hacerlo con la mano menos hábil.
- En un arenero (o similar), todos con los pies descalzos realizan distintos dibujos sobre la arena.
- Probar con algún elemento sujeto a uno de los pies (lápiz, pincel, ramita) y dibujar sobre la arena. Luego se observan las diferencias y se comparan.
- "Amasar" a un compañero y dejarlo en una posición para copiarlo con el propio cuerpo y que luego aquél lo observe.
- Jugar a las simetrías:
 - plegar un papel rectangular uniendo los lados cortos del papel y los lados cortos del propio cuerpo.
 - ahora se pliegan los lados largos... y se los encuentra en el propio cuerpo.
 - plegados de distintas partes del cuerpo y, en parejas, sobre el cuerpo de un compañero. Jugar con distintas velocidades, sonidos, ritmos, como si fueran puertas que se abren y se cierran.
- Jugar a plegarse torcido: la mano de un lado y el pie del otro; rodilla y codo.

- Unir hojas de diario de medidas iguales, por los laterales cortos y armar una tira de dos o tres hojas y jugar a acostarse en el suelo y taparse, de pies a cabeza, la mitad del cuerpo del mismo lado.
- Seguir la consigna de sacudir un pie y la mano de un mismo lado.
- Jugar los plegados con partes del cuerpo que estén del mismo lado.
- Jugar a apoyarse, sobre distintas superficies, con la misma mitad del cuerpo, buscando adoptar diferentes posiciones de equilibrio. Por ejemplo, mano, rodilla y pie de un mismo lado.
- Proponer el juego de los imanes: jugando de a dos, hay que tocar con el propio cuerpo la misma parte del cuerpo del compañero (aclarar que no es el juego del espejo).
- Detectar la mano preponderante: en parejas enfrentadas con una mano atrás. Tienen que tomar, lo más rápido que puedan, y antes que el compañero, una pequeña pelota ubicada entre ambos.
- Otro juego consiste en traccionar de un objeto, cada uno para su lado y con una sola mano.
- Elegir elementos para lanzar, deslizar, empujar –como si fuesen un autito–, hacer perinola, golpear, y observar cuál es el lado del cuerpo que más se utiliza en cada acción.
- Todos de frente hacia una imaginaria pared gris tienen que picar la pelota con la mano de un mismo lado, por ejemplo, del lado de la puerta del baño.
- Jugar a picar la pelota con una sola mano y observar quiénes lo hacen con la misma mano, por ejemplo, la derecha. Reunir a aquéllos que se manejan con la misma mano y hacer que practiquen juntos.
- Lanzar una pelota de cesto o una piedra lo más lejos que se pueda. Dos intentos con cada mano. Observar con cuál de ellas llega más lejos (la dominancia genética corresponde al brazo de fuerza).
- De a dos, los alumnos lanzan una pelotita de papel: primero, el que tiene la pelotita le anuncia a su compañero hacia qué lugar del cuerpo la apuntará y, cuando se la tire, el compañero tendrá que tocarla con la parte del cuerpo indicada.
- Jugar nuevamente con pelotitas de papel. Tienen que hacer puntería sobre la mano que ofrece un compañero a la altura de los hombros. Ganará un punto si antes de lanzarla puede decir si lo hace con su mano derecha o con su izquierda.
- Juego de la sombra: un alumno va trotando y otro, desde detrás (la 'sombra') se coloca a derecha o a su izquierda, según se lo indique el docente.
- Caminar pisando fuerte, con el pie que usted indique, izquierdo o derecho. Luego, probarlo sobre una secuencia establecida: por ejemplo, izquierdo, derecho, izquierdo, derecho, izquierdo, derecho.

Aspectos a tener en cuenta

Al desarrollar estas propuestas, lo hemos hecho pensando en que tengan que ver con el descubrimiento, por parte de los chicos, de las distintas posibilidades de movimiento de su propio cuerpo y de cada una de sus partes; las que emplea más comúnmente: los plegados, las simetrías, las mitades del cuerpo, el uso de juguetes y otros objetos cercanos, y el trabajo con otros compañeros.

Antes de aplicar estas actividades, es importante que trabaje ampliamente con los chicos lo que concierne a la construcción de su espacio dentro del espacio total: las relaciones topológicas (noción de campo, frontera, continuo y discontinuo; de interior y del exterior); las relaciones proyectivas (izquierda, derecha, adelante, atrás) y las relaciones euclidianas (noción métrica).

Aportes sobre el tema

Sauvy, J y S. *El niño ante el espacio: iniciación a la topología intuitiva– de la rayuela a los laberintos*. Pablo del Río Editor, Madrid, 1972.

JUGAR A MOVERSE CON LOS SONIDOS

¿Por qué esta propuesta?

Es común observar que cuando suena una melodía o un ritmo, todos los presentes, aun los bebés, la acompañan con movimientos.

Sin duda, la música (y sus componentes) funcionan como un gran estímulo que impulsa el movimiento, lo caracteriza, lo complementa.

En nuestra tarea docente debemos propiciar que los niños utilicen cada una de las partes y todo su cuerpo con disposición creativa y no estructurada, incluso en las situaciones ordinarias de la vida cotidiana, no podemos dejar de aprovechar un aliado tan importante como el estímulo sonoro que sugiera el peso, la velocidad, la tensión, la duración, la amplitud, etc. de los distintos movimientos de los alumnos.

Tal dominio paulatino, gracias a la práctica consciente y bien estimulada desde los docentes en los distintos niveles, propiciará personas que, además de contar con soltura y gracia en sus movimientos, transferirán su experiencia motriz a la actividad diaria, actuando con una adecuada economía de esfuerzo.

Actividades sugeridas

Jugar con los sonidos

- Le sugerimos producir estímulos sonoros (puede cantar, silbar, golpear, aplaudir) para propiciar movimientos amplios y globales por parte de los alumnos (realizados con todo el cuerpo), o bien parciales (donde sólo deban mover las dedos de una mano). También la producción de estímulos sonoros puede provenir de los alumnos para que usted realice los movimientos, o bien de un grupo a otro de alumnos.
- Jugar sobre diferentes propuestas con un compañero, o en pequeños grupos unos con otros. Uno comandará sonoramente al resto, por ejemplo, 'dictando' sonidos para que los demás los 'dibujen' en el aire, o se muevan. También se puede jugar a que uno proponga movimientos siguiendo determinados estímulos sonoros y que los demás los copien.
- Usted creará secuencias sonoras con los nombres de los chicos del grupo para jugar a decirlos de distinta manera: podría ser "San-tia-guiiiii-to", "Tere-tere-si-sitá".
- Otra sugerencia es jugar a moverse, repitiendo muchas veces el mismo movimiento antes de pasar a otro, mientras un compañero lo 'traduce' en sonido, 'le pone música'. Luego se intercambia el rol.
- Los chicos se moverán, atendiendo la consigna del docente, al compás de breves fragmentos musicales que plantearán distintos climas. También pueden hacerlo al ritmo de algún instrumento musical que usted o algunos de los alumnos ejecute.
- La propuesta es similar a la anterior, pero en base a fraseos musicales reiterados, sin solución de continuidad, sobre las que los alumnos, individualmente, tienen que inventar coreografías, según los estímulos, y compartirlas con los demás.
- También sugerimos unir sonidos, voces y cánticos y, en función de esto, armar una gran coreografía que pueda ser bailada por todos al mismo tiempo. Se podrán incluir objetos manipulables, como por ejemplo cintas largas, hojas de papel de diario, etc.

Aspectos a tener en cuenta

Sugerimos:

- Brindar a los alumnos suficientes oportunidades para que desarrollen la mayor cantidad posible de experiencias motrices, libres de estereotipos.
- Aprovechar los aportes de otras áreas, incorporándolos a sus propuestas.
- Realizar innovaciones y cambios en el planteo didáctico de las tareas.
- Observar y evaluar permanentemente el proyecto de trabajo (ideas, propósitos, acciones diarias, etc.).

Como esta propuesta es muy rica en posibilidades de articulación con otras posteriores, proponemos:

- Armar secuencias de tres o cuatro clases sobre estas actividades.
- Incluir las coreografías o series de movimientos en las entradas en calor o en los cierres de clases.
- Agregar dificultades (mayor cantidad de movimientos a recordar, comenzar desde sentados en equilibrio sobre los glúteos) a medida que vayan interesándose y/o dominando el tema.
- Incluirse uno a bailar junto a los alumnos al realizar las diferentes actividades.
- Dar a los chicos la consigna de preparar, en el hogar, secuencias musicales/rítmicas con movimiento para presentar a sus compañeros en la próxima clase.
- Utilizar temas musicales de moda (distintos ritmos) para despertar el interés de los chicos.

Aportes sobre el tema

Le Boulch, J. *La educación psicomotriz en la escuela primaria*. Paidós, Buenos Aires, 1994.



DEL GRAFISMO AL MOVIMIENTO

¿Por qué esta propuesta?

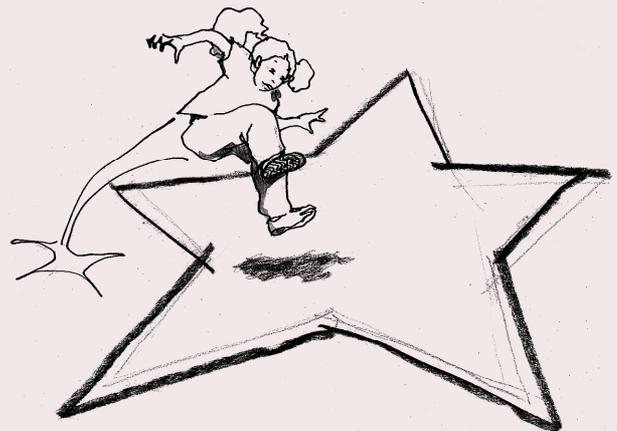
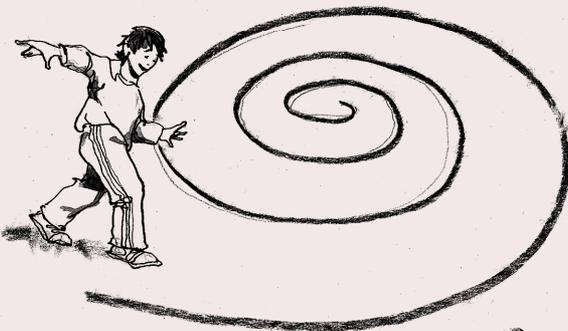
¿Qué mejor que comenzar a jugar el aprendizaje de la escritura con juegos con el propio cuerpo, con el de los compañeros y con distintos objetos?

Luego, se llevará la experiencia al papel y se incorporarán nuevas formas, más cercanas a las letras y los números, para estar cada vez más cerca de los contenidos convencionales.

¿Hay alguien que no sepa escribir con el propio cuerpo? Lo invitamos a probarlo.

Actividades sugeridas

- Consiste en hacer dibujar a los chicos, con un dedo de la mano y en el aire, los sonidos que el docente irá 'dictando' con voces (puntitos, cortados, curvos, rectos, sube y baja, espiral, caracol...).
- Se trata de hacer bailar, siguiendo el dictado, una tira de papel (de diario, crepé...) o de tela. Después, individualmente, con una tiza, los alumnos dibujan en el piso los sonidos por separado. Luego los recorren y se mueven ante ellos, según lo que les sugieran las formas dibujadas.



- Otra propuesta es la de dibujar los sonidos de una secuencia sonora estructurada que haya inventado el grupo. Luego, tendrán que recorrerla con movimientos (cada grafismo sugerirá un tipo de movimiento a realizar), poniéndole una duración al dibujo allí presente (según el tamaño será la duración). Se puede trabajar en parejas o con todo el grupo.

- Puede mostrar distintos gráficos para que el grupo en conjunto los reproduzca. Esto implica que, en una misma figura, intervendrán los cuerpos de todos los chicos o los del mismo subgrupo.
- Uno de los alumnos une tres hojas pequeñas de papel que contengan, cada una, un grafismo diferente. Luego las coloca una a continuación de la otra, de manera de armar una secuencia. Un compañero tiene que moverse de acuerdo con las imágenes y siguiendo esa secuencia.
- En grupos de cuatro, cada integrante dibujará en una hoja de papel un grafismo y dirá el movimiento que le corresponde (agacharse, hacer temblaquear todo el cuerpo, separar al máximo brazos y piernas, mantener el equilibrio en un pie, etc.). Luego los unirán de distintas maneras para formar un camino, que recorrerán realizando las acciones establecidas en el orden indicado.
- Después pueden intercambiar los lugares con otros grupos y 'aprender' las secuencias armadas por ellos.
- Jugando en parejas, tienen que 'dictarle' grafismos al compañero (a través de sonidos).
- Recorrido de estaciones: usted fija un lugar para cada estación mediante un dibujo y lo señala con determinados elementos. Se establecen las pautas de lo que se tiene que hacer al llegar a cada una de las estaciones y se las concreta en un grafismo indicador. Después, los alumnos comienzan el recorrido por todas ellas.
- Los chicos dibujan en una hoja muchos grafismos y, al final, eligen uno que les guste. Luego se lo contará a todos los presentes mediante movimientos; los otros averiguarán/descubrirán de cuál se trata.
- ¿Cómo se pueden dibujar las distintas intensidades? ¿Y los silencios?
- En parejas, uno se mueve y el otro, según el tipo de movimiento que observa, lo dibuja (en el suelo, en una hoja grande de papel, en la tierra...).

Aspectos a tener en cuenta

- Sugerimos secuenciar las propuestas:
 - teniendo muy en cuenta al grupo y sus particularidades (intereses, integrantes, disposición a todo tipo de tareas...);
 - buscando generar un clima propicio para la propuesta;
 - estableciendo un orden de dificultad;
 - intentando el mejor aprovechamiento de cada situación o elemento que se incorpore, o la disposición de los alumnos (en grupos pequeños de dos, de tres) y no pasar de una disposición a otra porque generaría mucho desorden.
- Tener preparado el lugar y los elementos a emplear con suficiente antelación.
- Utilizar objetos de distintos colores o grosores, lo que podría permitir darle otra característica anexa al objeto, por ejemplo una calidad de movimiento (pesado, rápido, fuerte, suave, liviano).
- Ver la relación existente entre estas actividades y las de la Propuesta N° 2, Jugar a moverse con los sonidos.
- Jugar con la idea de separar una secuencia larga en partes más chicas (sílabas) y, tras separarla, jugar a moverla. Integrarle silencios, intensidades, velocidades.
- Tener una constante actitud de juego, de apoyo a lo que produzcan los alumnos y de aceptación de nuevas ideas. Darse y darles permiso a los alumnos para que inventen y creen nuevas posibilidades; estar atento a las propuestas que surjan de ellos y de su creatividad. Además, proponemos el registro y la sistematización de esas nuevas propuestas, darán nuevas posibilidades y herramientas para las clases siguientes.

COMUNICÁNDONOS CON EL CUERPO

¿Por qué esta propuesta?

¿Qué es el movimiento expresivo?

Una conducta motora con acento en el área afectiva, donde existe intencionalidad de transmitir un mensaje; un lenguaje de primera instancia de técnicas orientadas hacia algún estilo predeterminado de danza (folclórica, moderna, clásica...) que se da sin aprendizajes previos; una forma de danza.

¿Por qué incluir el movimiento expresivo en las clases de Educación Física?

- Porque está estrechamente ligado a determinadas características evolutivas de los niños: espontaneidad y frescura en las respuestas motoras; un buen nivel de desinhibición; capacidad de juego simbólico; inclinación natural a exteriorizar emociones y sensaciones a través del movimiento.
- "Porque lo reconocemos como un agente más de la Educación Física. Estimula la fantasía de movimiento que se necesita en todos los ámbitos de la Educación Física e introduce la creatividad que complementa la adquisición de las pautas de movimiento fijas en las demás áreas de ejercitación." (Porstein, A. y Bird, J.)

Todos los chicos tienen, entonces, cualquiera fuese su potencial actual, posibilidad de expresar con el movimiento de su cuerpo, el sonido de su voz, el manejo de objetos y el juego con el compañero, "lo que ven, oyen, sienten y/o imaginan" (Stokoe, P.).

Pautas metodológicas

Aportes para la planificación de las clases

- Exploración sensorial y/o exploración por la acción a la que se somete a un objeto.
- Traslación de una misma acción a diferentes partes del cuerpo hasta 'jugar' su esencia, improvisando libremente.
- Evocación de una situación (recientemente vivida, o no).
- Juego del "como si", mediante la transfiguración de los objetos al asociarlos con otras imágenes: el bastón es la barra del equilibrista o un catalejo; el pañuelo es una capa, un delantal, un sombrero.
- Imitación (simultánea o diferida).

Recursos desde los cuales organizar propuestas de movimiento:

- Estímulos sensoriales visuales, sonoros, táctiles y olfativos; imágenes y/o situaciones dramáticas

Actividades sugeridas

- Jugar, a través del movimiento, de gestos o de posiciones corporales, al Adivina-adorador: ¿Qué estoy haciendo? (una acción, un oficio, un personaje...). ¿Qué animal soy?
- Contarles, corporalmente, a los otros: ¿Qué grafismo encontré? ¿Qué sonido escuché? ¿Qué dibujo (figurativo) encontramos con mi grupo? ¿En qué posiciones estaban los muñecos dibujados en nuestra hoja?

- Moverse según un estímulo sonoro (grabado o emitido por el docente).
- Corporizar distintas características de los objetos a partir de una exploración sensorial (suave, rugoso, frío, liviano, tamaño, forma...).
- Corporizar distintas posibilidades de movimiento o acción de los objetos a partir de una exploración por la acción (rodar, inflar, sacudir, estirar, arrugar...).
- Expresar con el rostro (morisquetas, espejos, reproducciones al tacto, diálogos con muecas...).
- Colocar distintas partes del cuerpo de un modo (una por vez) para que un compañero arme –a partir de esa postura– una estatua que la copie.
- Adoptar con la cara expresiones variadas, para que un compañero o compañera las dibuje, con crayones, en una hoja de papel. Usar una de las caras dibujadas como careta y desplazarse adoptando una posición corporal acorde a ella.
- Evocar una situación (recientemente vivida o no): ¿Cómo sube la espuma de una bebida gaseosa?
- Imitar a otro/s, destacando algún aspecto: el balanceo de los brazos, los gestos faciales, etc.
- Jugar al "como si", con la transfiguración de los objetos (si este palo no fuera un palo, ¿qué otra cosa podría ser? (un cohete, una espada, un lápiz grande, un caballo...)) y llevarlo a la acción corporal.
- Juegos dramáticos en los que los niños inventen la historia y aborden los personajes jugando las distintas situaciones.

Aspectos a tener en cuenta

¿Cuál debería ser la actitud docente? El objetivo de nuestro quehacer es posibilitar que el alumno acceda a un lenguaje corporal creativo que enriquezca los canales de comunicación y expresión (corporal).

Es muy importante conocer al niño, respetarlo tal cual es, y tender realmente a una educación liberadora de su personalidad. Nuestras incentivaciones debieran estar dirigidas a lograr respuestas que le pertenezcan, sin moldes prefijados, respetando su historia, su personalidad, su cuerpo. Le ayudaremos, así, a que aprenda a conocerse a sí mismo y a conocer también a los demás.

Teniendo en cuenta que movimiento y sonido se relacionan desde siempre, proponemos que la música se integre al movimiento, entonces, no es imprescindible la presencia del sonido durante todo el trabajo, como un lenguaje más, brindando de esta forma mayores posibilidades creativas.

Es importante, también, que cuando la música se haga presente, se cuide que cumpla su verdadera función dentro de la tarea: sensibilizar auditivamente a los niños e incentivar el movimiento, evitando dispersiones y propiciando, además, la investigación sonora (Jaritonsky, P. y Gianni, C.).

Aportes sobre el tema

Penchansky, M. y Eidelberg, A. *La expresión corporal en la escuela primaria. Un recurso didáctico*. Plus Ultra, Buenos Aires, 1980.

Jaritonsky, P. y Gianni, C. *El lenguaje corporal del niño preescolar*. Ricordi, Buenos Aires, 1978.

Stokoe, P. *La expresión corporal y el niño*. Ricordi, Buenos Aires, 1968.

Wiener, J. y Lidstone, J. *Movimiento creativo para niños. Un programa de danza para la clase*. Elicien, Barcelona.

UBICÁNDONOS EN EL ESPACIO

¿Por qué esta propuesta?

Podemos decir que el ser humano, desde que nace hasta los siete años (edad en la que el niño no diferencia su cuerpo del entorno), va construyendo nociones de un espacio perceptivo, y que a partir de la maduración y de las experiencias podemos adquirir nociones de un espacio proyectivo que requerirá de un análisis de las propias percepciones.

La comprobación de este crecimiento en nuestros alumnos estará dada por la posibilidad de tomar puntos de referencia externos y cada vez más lejanos a ellos mismos en la comprensión de las relaciones espaciales, paralelos, ángulos, apreciación de perspectivas. La construcción de este espacio representado es de suma importancia para poder acceder a otros aprendizajes escolares, como por ejemplo el espacio proyectivo y euclidiano para la Geometría.

El trabajo de percepción de las nociones espaciales, incluye:

- la orientación en el espacio,
- la ampliación del campo visual,
- apreciación de trayectorias (objetos, otros, propias).

Actividades sugeridas

- Proponga que los alumnos troten por todo el espacio (patio, playón, gimnasio, etc.) unos detrás de otros. Luego intente que lo hagan unos lejos de otros. Sobre esta sencilla propuesta se pueden plantear las nociones de alejamiento, acercamiento (de la pared, de los compañeros, del profesor, etc.).
- En parejas, indíqueles que troten juntos, que se separen y se vuelvan a juntar, que se cambien de lugar, etc.
- Los integrantes de las parejas se colocan lejos uno del otro; lejos de las otras parejas; cerca/lejos de la pared, de usted, de la línea, etc.
- Distribuya aros por el patio y, a una señal, los alumnos tienen que ubicarse dentro de los aros, luego atrás, adelante, etc. Esta consigna (atrás y adelante) depende de la posición en la que usted se coloque. También puede proponerles pequeños desplazamientos para alejarse de los aros. Al principio, si usted se queda quieto, la actividad será sencilla; en la medida en que paulatinamente comience a moverse, será más complejo. Intente desplazarse sin dejar de dar consignas.
- En este caso, el trabajo es el mismo, pero varían las orientaciones de inicio: cada alumno en su aro, pero orientado hacia un lugar distinto. Deben realizar los movimientos que se les proponga, sin dejarse influenciar por los demás (ya que en muchos casos los desplazamientos serán contrarios).
- Desarrollar en el suelo juegos y ejercicios de recorridos de grafismos: se pueden dibujar diversas figuras con tizas (espirales, estrellas, autos, etc.) y jugar a recorrerlas, a utilizarlas como refugios para juegos, etc.
- Los alumnos forman dos filas enfrentadas a ambos lados de una línea en el centro del patio. Dos alumnos (uno de cada equipo) juegan a Piedra, papel o tijera; el equipo del alumno que ganó comienza a perseguir a los del otro equipo, quienes deben llegar hasta la línea opuesta.
- los mismos equipos pero dispuestos en los extremos del patio y enfrentados; a la señal, deben intercambiar sus ubicaciones sin chocarse. Luego, se repite la situación de ida y de vuelta.

- Se realiza un circuito de recorrido de estaciones en el patio (véase la Propuesta N° 8, **UN CIRCUITO EN EQUILIBRIO**); al final de la actividad, se propone que, en grupos de cuatro, los alumnos dibujen el plano del circuito. Pueden realizarlo pegando hojas de papel de diario o de papel afiche, y dibujar con tizas en el suelo o en la pared. Es importante la representación espacial proyectada que ellos hagan del circuito que han recorrido.

Aspectos a tener en cuenta

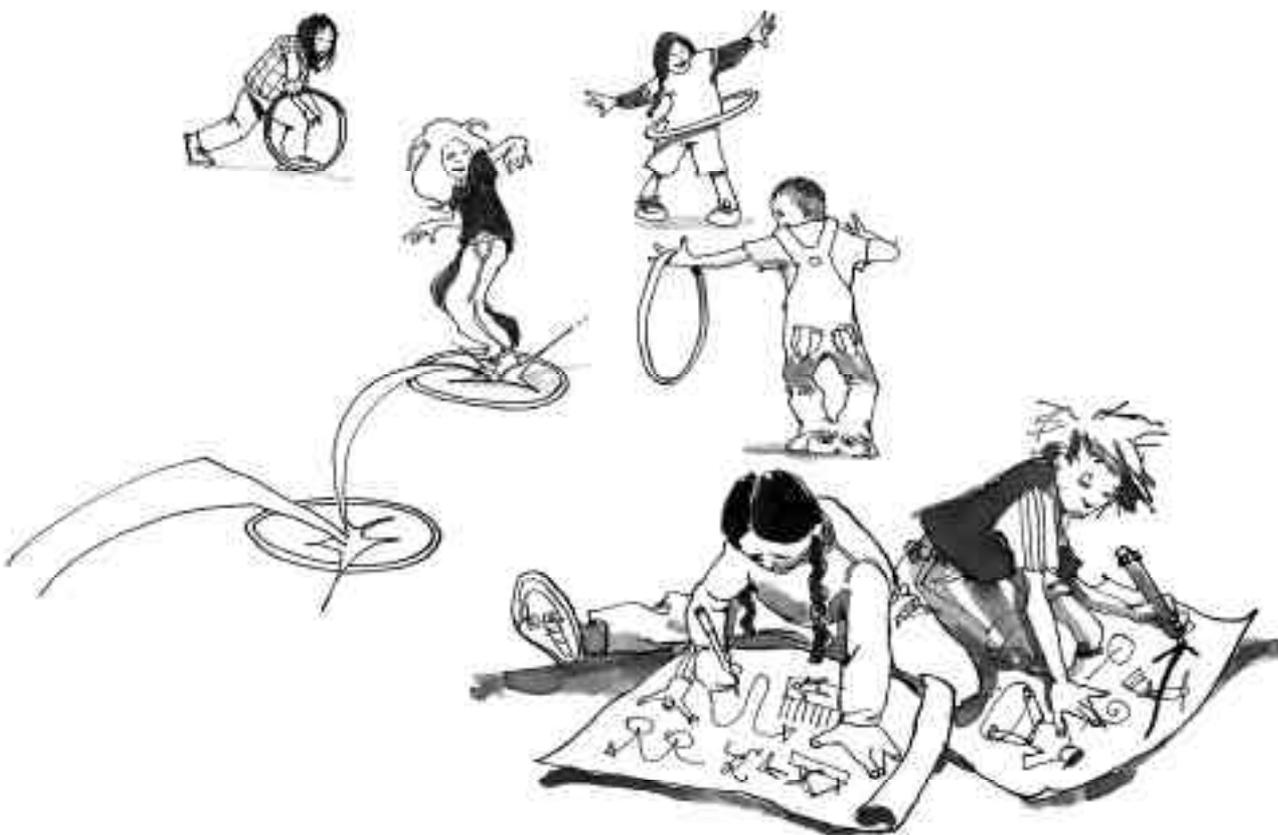
Es importante retomar, en los años siguientes, los contenidos de la percepción y estructuración espacial que fueron trabajados con los alumnos en cursos anteriores, proponiendo variedad de juegos y ejercicios donde se pongan en práctica los conocimientos adquiridos.

Todos los movimientos se desarrollan en un espacio y a lo largo de un tiempo. La orientación espacial da la posibilidad de estructurar las nociones espacio-temporales como inicio del comienzo de trabajos rítmicos.

Es muy interesante hacer evolucionar la propuesta hacia el recorrido de circuitos graficados en papel que los alumnos puedan observar por pocos segundos y deban memorizar para luego realizarlos. Esta propuesta se puede realizar en grupos o individualmente (véase la Propuesta N° 3, **DEL GRAFISMO AL MOVIMIENTO**).

Aportes sobre el tema

Lleixá Arribas, T. *La educación física de 3 a 8 años*. Paidotribo, Barcelona, 1997.



JUEGOS: PARTICIPANDO EN EL ESTABLECIMIENTO DE REGLAS

¿Por qué esta propuesta?

Si realmente queremos propiciar alumnos participativos, que puedan plantear inquietudes, necesidades, ideas y sugerencias, es necesario no sólo preguntarles sino ir preparándolos en la toma de decisiones, para que poco a poco se vayan apropiando del espacio institucional-académico como verdaderos protagonistas. ¿Cómo? Aportando ideas sobre propuestas de movimiento, inventando juegos, participando en la modificación de otros, buscando siempre nuevas mejores posibilidades u opciones. Así, daremos a los alumnos las herramientas para su afirmación y crecimiento autónomo, para aportar también a ese objetivo de la educación de formar seres criteriosos y con capacidad para decidir en función de sus necesidades e intereses.

Actividades sugeridas

- Distribuidos en grupos: tienen que recorrer "un camino de dificultades". Esas dificultades serán establecidas por algunos compañeros que estarán a cargo de cada sector. (El docente, previamente, chequeará las tareas que se propongan, según su consigna. Ejemplo de una dificultad: avanzar saltando en rayuela (con un pie, con dos pies, etc.).
- Pregúnteles a los alumnos a qué quieren jugar. Si alguno conoce un juego nuevo que lo proponga y se lo explique a sus compañeros. Sobre ese juego, usted podrá orientar la aparición de nuevas reglas para salvar algunas dificultades o para generar una mejor dinámica de juego. Luego se evaluarán, entre todos, los cambios incorporados y sus resultados.
- Sugerimos buscar otros juegos que posibiliten, por su dinámica, un espacio de participación, discusión y conclusiones para seguir jugando mejor.
- Cada niño/a recibe un par de objetos seleccionados por usted y con ellos inventa una forma de jugar y se la cuenta a un compañero. Luego ambos intercambian el juego que cada uno ha inventado. Una variante de la actividad es dar a los alumnos un mismo objeto (un corcho, una tapita a rosca de un envase, una piedrita, un bollito de papel, un pote de yogur...) y marcarles un espacio idéntico para todos. Después se les plantea ¿cómo se puede jugar con este objeto en ese espacio? ¿Y si nos juntamos con un compañero y tenemos dos objetos idénticos y un espacio (o los dos espacios)? Luego de elegir un nombre para el juego que hayan inventado juntos, tienen que determinar la forma de iniciarlo y terminarlo, como también los puntajes, los logros y las reglas básicas. Podría ser interesante organizar un minicampeonato.
- Se les da, individualmente, la consigna de armar secuencias de movimientos que conozcan y dominen sobre una idea dada: un desplazamiento y un salto; un salto, un giro y una carrerita rápida.
- Luego, en equipos, pueden inventar un juego modificando otros, por ejemplo, **El delegado** o alguna mancha. Los alumnos propondrán variantes y las enseñarán a sus compañeros. Luego podrán plantearse qué otros juegos se podrían modificar.

Aspectos a tener en cuenta

Si se decide estimular y fortalecer la participación de los alumnos, que ellos establezcan reglas o modos para cada momento de la clase, habrá que tener mucha paciencia, calma y claridad en las primeras consignas.

Es desaconsejable apurar las respuestas o terminar dándoles las soluciones (a veces el docente se maneja con una conducta de urgencia de resoluciones rápidas y sin errores –propia del adulto– sin dar tiempo a los alumnos)

Es importante dar lugar al aporte de ideas, sugerencias o críticas en cualquier actividad. Pero antes, hay que brindarles los elementos que posibiliten la elección correcta. Si maneja bien el principio de la información del porqué y el para qué de cada actividad, pronto tendrá buenas respuestas cuando abra la posibilidad de la participación del alumno, y hasta podrá encomendarles tareas para la próxima clase. A los niños les encanta poder jugar "a la maestra" y, por un rato, ser el profesor. Es necesaria nuestra presencia constante para encauzar, contener, proteger, estimular, asistir y, en el momento oportuno, opinar.

Algo que debemos tener muy presente: si un niño (o adulto) pone las reglas de un juego, es difícil que las transgreda. Propicie espacios de participación y acuerdo en el establecimiento de las reglas de sus juegos.

Aportes sobre el tema

Velázquez Collado, C. y otros. *Ejercicios de Educación Física para Educación Primaria. Fichero de juegos no competitivos*. Editorial Escuela Española, Madrid, 1995,



DESTREZAS: JUGANDO A LOS ACRÓBATAS

¿Por qué esta propuesta?

Las destrezas son un contenido con gran tradición en la escuela y en la Educación Física y, en muchos casos, se las confunde con el contenido del área. Debe considerarse que el aprendizaje de estos contenidos requiere de un trabajo metódico, gradual, paciente, individualizado y de mediano y largo plazo y que ese aprendizaje conlleva un mayor lapso de tiempo que el aprendizaje de habilidades abiertas.

El trabajo de las destrezas tiene un alto contenido de desafío para los alumnos, pues requiere de una comprobación de posibilidades, de crecimiento, de evolución, etc. Estas actividades valoran la eficacia de las acciones y del dominio del cuerpo, teniendo siempre en cuenta el estilo natural del movimiento como resultado de una ejecución libre, relajada, espontánea y armónica.

Actividades sugeridas

- Sugerimos que comience la entrada en calor con movimientos generales, ya sea con trote, con juegos, etc., pasando siempre de lo más simple a los más complejo, de lo más suave a lo más intenso.
- Puede continuar la entrada en calor proponiendo movimientos generales, como por ejemplo saltos hacia adelante y medio giro, saltos con un pie para caer con los dos y sentarse, etc. Para continuar, se pueden combinar dos y tres acciones con desplazamientos: carrera, salto medio giro y balanza.
- Recomendamos trabajar la movilidad de los distintos segmentos corporales: hombros, codos, muñeca y dedos.
- También sugerimos combinar dos y tres acciones simples con y sin pausas intermedias: trote, caminata, salticado, paso junto paso, salto en puntas de pie, conejito, giro, cambio de sentido, paso de ganso, etc.
- Es muy importante el trabajo de apoyos realizando cuadrupedias varias, tripedias, conejitos, potrillitos concientizando en los 'empujes' de los brazos al suelo.
- El trabajo con rolicos sobre la espalda servirá para concientizar a los alumnos sobre la ubicación de la cadera y de las extremidades. Se les puede dar una bolita de papel que tendrán que sostener entre la pera y el cuello mientras realizan las actividades.
- Puede darles la consigna de realizar distintas piruetas: tocándose ambos pies entre sí, elevar y bajar la cadera, estirar y aflojar ambas piernas, colocar una sogá para tocar con la cadera, etc.
- Otra posibilidad es la hacer rolicos hacia adelante y hacia atrás sobre una colchoneta, variando las entradas (con una pierna y con las dos, etc.) y las salidas (con una pierna y con las dos, bolita, a piernas extendidas, etc.). Si tiene pocas colchonetas, estime la posibilidad de preparar tareas adicionales para que la actividad sea efectiva y las esperas lo más breves posibles. La capacidad de los alumnos y de los grupos para realizar tareas diferenciadas implica mucho esfuerzo, pero redundará en aprendizajes de mayor calidad y mejor aprovechamiento del tiempo de clase (por ejemplo, tareas con bastones, con aros, con dibujos con tizas en el suelo, etc.).
- Realice trabajos de iniciación a la medialuna dibujando líneas en el piso (semicírculos para los que recién se inician y líneas cada vez más rectas para los que dominan mejor el movimiento).
- Indíqueles variantes de posiciones invertidas contra la pared; conejitos, vertical subiendo por empuje de la pierna, y de cara a la pared utilizando las piernas.
- Tras colocar planos inclinados debajo de las colchonetas (tablas de pique, maderas lisas, etc.) hágalos realizar rolicos y rodadas.

- Combine los distintos movimientos practicados en series de tres o cuatro movimientos para que sean mostrados al grupo.
- Para finalizar, le proponemos un juego de rodar: divida a los alumnos en dos hileras ubicadas en los extremos de una corredera de cinco o seis colchonetas. Cada equipo debe pasar rodando al extremo opuesto de la hilera de colchonetas. La actividad la realizan los dos grupos en forma simultánea. Esto significa que los alumnos van rodando –todos con la cabeza hacia el mismo lado– y se van cruzando con los alumnos del otro equipo, que ruedan en sentido contrario.

Aspectos a tener en cuenta

Existen estímulos grupales e individuales; las propuestas, las expectativas de logro y las correcciones se deben adaptar a cada alumno y a sus posibilidades. Le recomendamos la elaboración de registros ya sea en cuaderno o fichas de diagnóstico y un seguimiento individual.

Le proponemos que antes de realizar la clase –cuando la planifique– se la imagine por completo, prepare los elementos y los disponga para evitar los cortes en las actividades y la desorganización de la propuesta. Las actividades se deben pensar en función de la cantidad de alumnos y de las posibilidades materiales.

La propuesta debe evitar la competencia, dado que la misma implica una serie de riesgos de accidentes.

Al ser actividades que requieren precisión, se deben realizar en un clima que estimule la concentración. Para esto es necesario un justo equilibrio entre los tiempos de espera (hileras) y los tiempos de actividad y de descanso. La intención es evitar las hileras largas donde los chicos están esperando para realizar una actividad para la "que falta mucho tiempo". Para generar este clima, puede incorporar música o un ritmo externo a los alumnos.

Paralelamente se deben realizar actividades para el desarrollo del ritmo del propio cuerpo, de la concientización de la contracción y la relajación encadenada de los distintos grupos musculares, como factor importante de la ejecución del movimiento, con soltura, coordinación y con economía de esfuerzo. (Véase la Propuesta N° 3, **DEL GRAFISMO AL MOVIMIENTO**.)

Aportes sobre el tema

Carlquist, M. y Amystrong, T. *Gimnasia infantil*. Paidós, Buenos Aires, 1983.



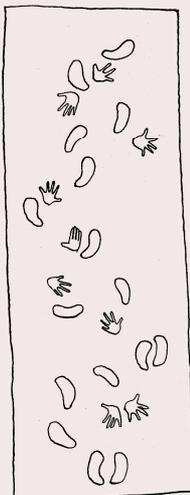
UN CIRCUITO EN EQUILIBRIO

¿Por qué esta propuesta?

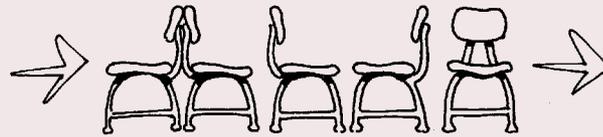
"El equilibrio es la capacidad para asumir y sostener cualquier posición del cuerpo contra la gravedad" (M. Mousston) y es de fundamental importancia su incorporación a la clase de Educación Física escolar. Esta capacidad motora deberá plantearse necesariamente en la escuela, desde la educación inicial y con distintos grados de dificultad, sin solución de continuidad a lo largo de todos los niveles educativos.

Además de sugerir una metodología de trabajo, deseamos plantearle una propuesta de presentación a través de un recorrido continuado de estaciones, ya que esta dinámica de trabajo posibilita que: el alumno trabaje paulatinamente en forma autónoma; realice una serie de acciones continuas y variadas, poniendo a prueba su memoria; escuche y lleve a cabo consignas, se haga paulatinamente responsable de sus aprendizajes y estimule el desarrollo de su creatividad.

Actividades sugeridas



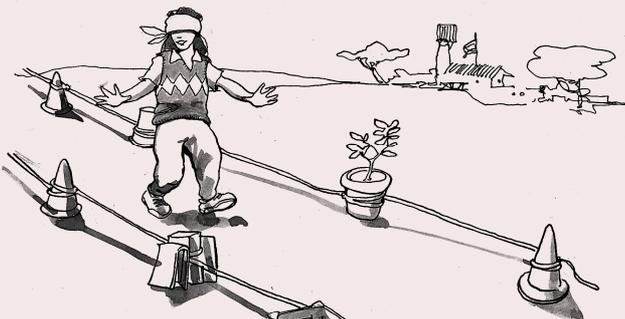
Estación 5: avanzar sobre un camino de plantillas (o dibujos con tiza) que indiquen la/s parte/s del pie que hay que apoyar.



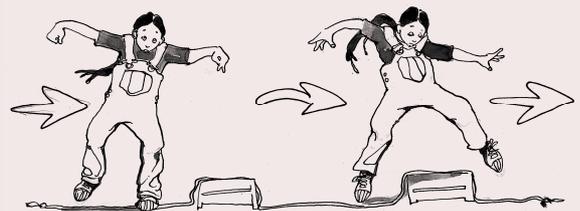
Estación 1: caminar hacia delante sobre un diseño de sillas, tras subir a la primera sin apoyar las manos.



Estación 2: avanzar en cuadrupedia sobre un tablón, una línea de tablonces o de bancos largos.



Estación 4: caminar hacia delante por un camino ancho y con los ojos cerrados (al principio, se pueden marcar los márgenes del camino con sogas extendidas o hilos ubicados a la altura de los tobillos o bloques de madera, para que el alumno los contacte -de necesitarlo- y tenga información de referencia.



Estación 3: desplazarse de costado sobre una soga extendida en el piso -como un equilibrista- y, cada tanto, salvar algún obstáculo que encuentre en el camino.

Aspectos a tener en cuenta

En un recorrido de estaciones continuado, cada niño (uno detrás del otro) realiza una sola repetición de la acción indicada en cada estación y pasa a la siguiente. Le sugerimos que no fije de antemano un número alto de pasadas sino que vaya observando el grado de atención de los alumnos para detener la tarea en el momento oportuno. Este tipo de trabajo, según las edades, puede contar con un mínimo de dos estaciones y no más de seis como máximo.

La propuesta de actividades dada es sólo un ejemplo que usted puede modificar de acuerdo con el nivel de su grupo y de los materiales con que cuente.

Le proponemos que, al diseñar la propuesta, la imagine por completo antes y tenga cuidado de que en ella, a lo largo del recorrido, estén alternadas y equilibradas las estaciones rápidas y lentas para que los alumnos no se amontonen en unas mientras en otras no haya nadie.

Al plantear a los niños esta forma de trabajo, se hará necesario una correcta gradación para que ellos logren paulatinamente realizar un recorrido solos.

Instálese en la estación que presente mayor dificultad o riesgo, o en aquella en la que requerirán de su ayuda o cuidado, pero ubicado de un modo tal que siempre observe la totalidad del recorrido. De esto se desprende que en un recorrido de estaciones no podrá haber más de una en la que sea necesario que el docente esté allí, ayudando, estimulando. También se puede colocar, en algunas estaciones sencillas, un alumno que colabore al comienzo y luego rote en su posición con algún compañero.

Propicie en los alumnos la ayuda en el armado, en el planteo de alternativas o en la invención de nuevas estaciones siempre dentro de un marco de seguridad y cuidado. Si surgiera alguna propuesta que considere peligrosa vea con los alumnos cómo modificar la propuesta para mejorarla.

Un recorrido de estaciones se podrá plantear solamente cuando los alumnos dominen todas las acciones que él incluye, y siempre y cuando el docente evalúe que estén en condiciones de realizar un trabajo gradualmente autónomo.

- Recuerde que existen distintos tipos de equilibrio:
 - durante el movimiento;
 - en una determinada posición y
 - recuperado después de haber estado en el aire (sin apoyos).

Desde esas posibilidades, sus combinaciones, el agregado de elementos y/o compañeros y el trabajo en distintas alturas, se irá estructurando el planteo metodológico de esta importantísima capacidad motora.

También existe la posibilidad de jugar con apoyos de distintas partes del cuerpo, velocidad y funciones, y con tantísimos juegos conocidos que tengan que ver con el equilibrio. Puede inventar usted o junto con los alumnos algún juego. Es interesante pensar en organizar clases sobre este contenido con distintas modalidades o dinámicas internas (con juegos, estaciones, etc).

Aportes sobre el tema

Mosston, M. y Asworth. *La enseñanza de la Educación Física*. Hispano Europea, Barcelona, 1993.

Blández Ángel, Julia. *La utilización del material y del espacio en Educación Física. Propuestas y recursos didácticos*. INDE, Barcelona, 1995.

AFINANDO LA PUNTERÍA

¿Por qué esta propuesta?

Desde que un niño comienza a manipular pequeños objetos, también juega naturalmente a voltearlos o a arrojarlos hacia distintos lugares. Estimularlo para que coordine su energía en el manejo de los objetos y pueda orientarlos con precisión lo ayudará en lo cotidiano y también en lo que hace a mejorar su motricidad y disposición en juegos motores y a la posible transferencia a los juegos deportivos.

El trabajo con objetos de distintos pesos y tamaños le brindará una mayor disponibilidad de movimiento.

Actividades sugeridas

- Indíqueles jugar con el propio cuerpo a caer cerca o adentro de..., pasar corriendo entre..., o saltar en un pie sobre la línea..., a sentarse en el medio de...
- Una variante de la misma idea es jugar a deslizar objetos (autitos, bloques de madera, cucharitas, piedritas, pelotas de papel, zapatillas/zapatos, trozos de ramas gruesas y largas, etc.) hacia distintos blancos fijos.
- Proponga un juego en parejas: un compañero le indica al otro lo que tiene que hacer (embocar en..., pasar cerca de..., salticar entre...) y dará, como referencia, partes de su propio cuerpo. Tenga en cuenta, si utiliza elementos, seleccionar objetos no contundentes.
- Jugar en equipos de dos alumnos cada uno, pero con objetos en movimiento (bloques, autitos, aros, cubiertas, cajas de cartón, pelotas, botellas plásticas, etc.). Uno los hace deslizar, rodar, picar para que el otro intente tocarlo, pasarlo por adentro, cerca, por arriba, sobre su trayectoria.
- En este mismo juego, usted puede introducir la posibilidad de ir variando las velocidades.
- Uno se desplaza caminando, trotando, corriendo y, sin detenerse, deja caer el objeto que lleva en la mano sobre la cabeza del otro, o en un hombro o sobre un sector marcado. También puede indicarles voltear o golpear otro objeto.
- Otro juego que puede proponer a los chicos es el de lanzar un objeto no móvil (bolsita con arena, con tierra, con arroz) hacia un blanco fijo, vertical, en altura, desde distintas posiciones (acostado, arrodillado, parado), con la mano hábil y la no hábil. Observe las diferencias.
- Indíqueles combinar la actividad anterior con una carrera previa. Intente que los alumnos no se detengan para lanzar.
- Otra propuesta es agregarle movimiento pendular y rítmico a un blanco que cuelga de una soga.
- Hágales repetir la secuencia sobre un blanco fijo horizontal.
- Otra consigna es hacerles buscar distintas formas de lanzamiento con manos y pies tanto en posición fija, tras un salto, tras un giro o con el objeto en su poder.
- Invíteles a que relacionen la actividad anterior con el pase de un compañero: recibir y lanzar hacia un blanco fijo o a un compañero que espera el pase en otro lado.
- Sugerimos que le agregue el manejo de un objeto intermedio (palo, escoba, cartón) para golpear a otro objeto y enviarlo hacia el blanco (usarlo como catapulta, bate, palo de hockey, etc.). Es interesante que los alumnos realicen la tarea con blancos móviles, tanto verticales como horizontales.

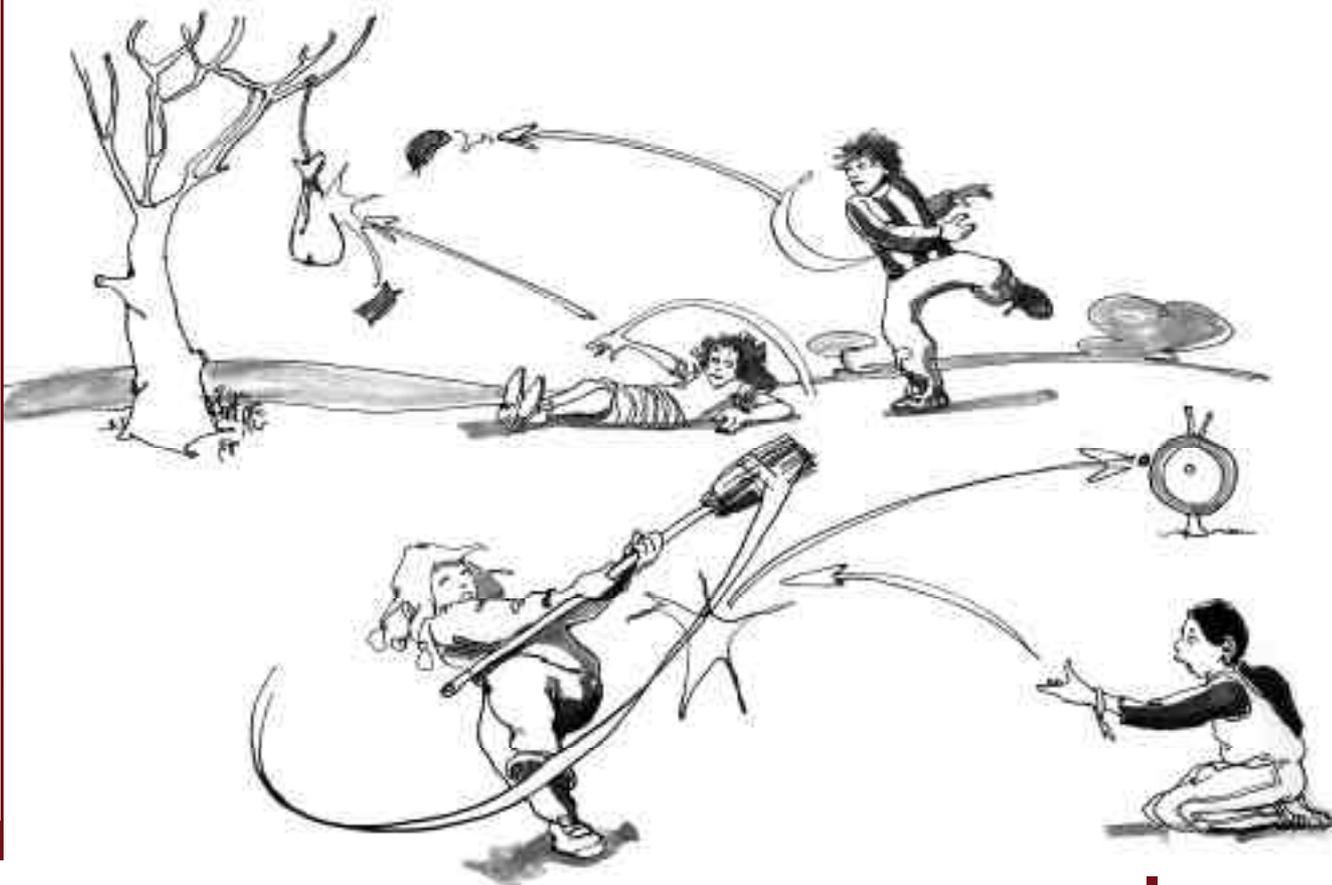
Aspectos a tener en cuenta

- Le recomendamos tener en cuenta la seguridad respecto de los "objetos voladores". Organice la actividad de modo que todos lancen hacia el mismo lado, hacia donde no haya riesgos. Los objetos que los chicos manejen no deben ser contundentes para evitar que se vayan lejos ante los impulsos (como la harían las pelotas de goma). Le sugerimos que use, para los juegos de deslizar, pelotas de trapo, de papel, de esponja, bolsitas, esponjas, autitos, bloques de madera o plástico.

- En lo posible, trate de que las actividades se realicen en espacios abiertos, amplios.
- Busque, en los chicos, la ambidextría, tanto en manos como en pies.
- Es aconsejable no diferenciar las propuestas para varones y niñas, aun cuando golpeen una pelota u objeto con los pies.
- En todas las actividades los alumnos y usted deben tener 'permiso' para inventar, escuchar, proponer, experimentar y sacar conclusiones.
- Los materiales que se usen en la clase deben estar preparados y organizados con antelación para evitar pérdidas de tiempo, desorganización y errores en la secuencia de las actividades.
- Tenga en cuenta las situaciones de juego y los gestos deportivos de las distintas actividades en las cuales existan acciones relacionadas con la puntería (básquet, handball, golf, hockey, fútbol, vóleibol, lanzamientos atléticos -dentro de una zona-, arquería, bowling, pato, y otros juegos motores, por ejemplo, delegado) para tomar de ellos distintas ideas para desarrollar propuestas.
- Piense cómo inventar juegos a partir de ideas de puntería y arme un torneo en el grupo a partir de algunos de ellos.
- Organice clases con distintas dinámicas, incluyendo la posibilidad de recorridos de estaciones con énfasis en la puntería, trabajos individuales, en parejas o en pequeños grupos.
- Plantee algunos recreos organizados con kermeses de puntería. Sugerimos que cada grupo organice una y la plantee como invitación a otros.

Aportes sobre el tema

Blández Ángel, Julia. *La utilización del material y del espacio en Educación Física. Propuestas y recursos didácticos*. INDE, Barcelona, 1995.



COORDINACIÓN CON PELOTAS

¿Por qué esta propuesta?

Para Le Boulch (1981), "la coordinación dinámica general es la interacción del buen funcionamiento del sistema nervioso central y la musculatura durante el movimiento"¹. Partiendo de esta definición, podemos ampliarla para decir que las características de la coordinación se deben encontrar en la capacidad de dominar un movimiento o una combinación de movimientos, la capacidad de adaptar movimientos a situaciones de entornos variables (por ejemplo en los juegos), o la búsqueda y elaboración de soluciones eficaces ante problemas motores planteados.

Para el desarrollo de las actividades de coordinación se pueden utilizar múltiples y variados elementos, como sogas, bastones, corchos, aros, chapitas, bolsas de arena, pelotas, etc. En este Ciclo es fundamental el desarrollo de las habilidades manipulativas, que están íntimamente ligadas a la organización de la información que los alumnos reciben de su entorno a partir de atrapar, manejar, golpear, arrojar, lanzar, picar, rodar, etc., distintos elementos con diferentes partes del cuerpo, manos y piernas.

En las propuestas que le ofrecemos a continuación, utilizaremos pelotas de cualquier tipo: goma, espuma, plástico, lana, tela, papel, de tenis, de vóleybol, etc.

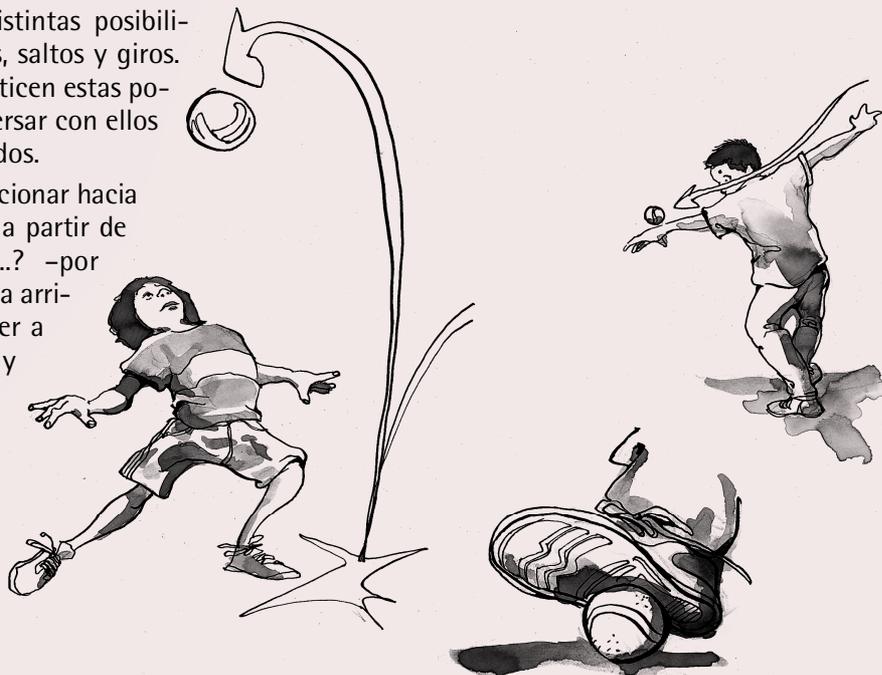
Actividades sugeridas

- Le sugerimos propiciar actividades y situaciones en las que se exploren las distintas posibilidades de manejar y accionar la pelota: picarla, lanzarla, amasarla, girarla, golpearla, patearla, pasarla y recibirla, hacerla rodar, etc.

Hay momentos de las clases en que es necesario trabajar con una pelota por alumno; para eso es necesario reunir pelotas de todo tipo y posibilitar que los alumnos utilicen la mayor variedad de texturas, tamaños, colores y pesos. En esos momentos se debe evitar que algunos alumnos monopolicen las mejores pelotas en detrimento de los demás. Propicie la realización, por parte de los alumnos, de estas actividades con distintas partes del cuerpo (también con el "lado no hábil").

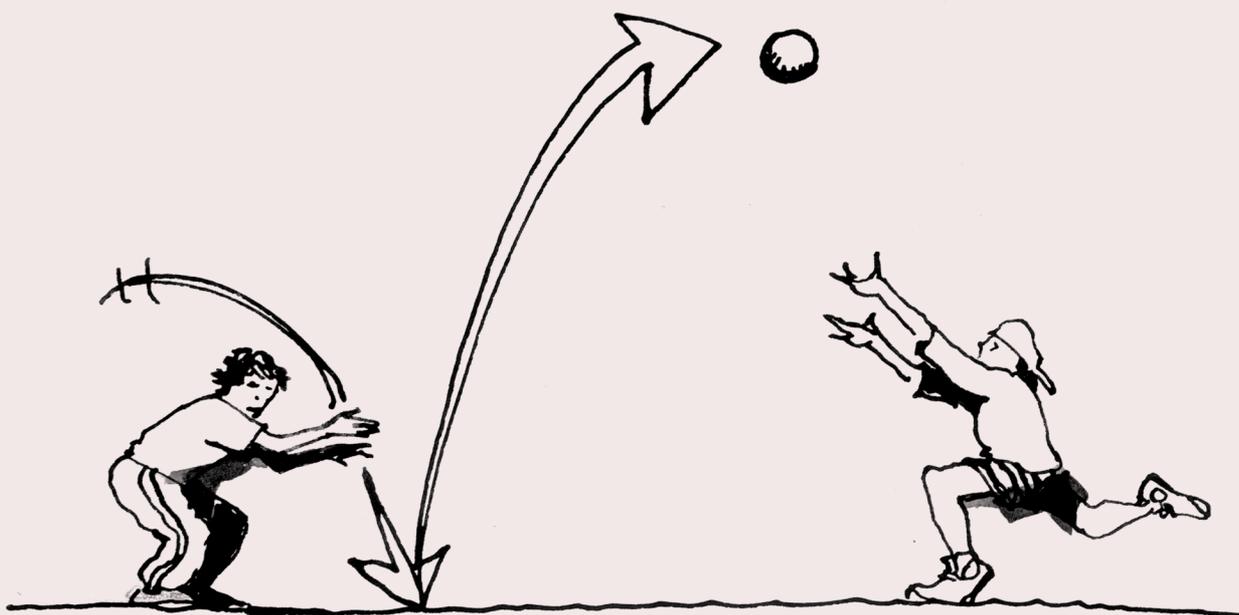
- Indíqueles combinar las distintas posibilidades con desplazamientos, saltos y giros. Para que los chicos concienticen estas posibilidades, reúnanse a conversar con ellos acerca de los logros obtenidos.

- Luego puede hacerlos evolucionar hacia actividades más complejas, a partir de desafíos: "¿Quién puede...? -por ejemplo- tirar la pelota hacia arriba y aplaudir antes de volver a atraparla"; "... tirar la pelota y tocarse los pies antes de agarrarla"; "... tirar la pelota, girar y luego atraparla"; "... tirar la pelota, sentarse y tomarla"; etc.



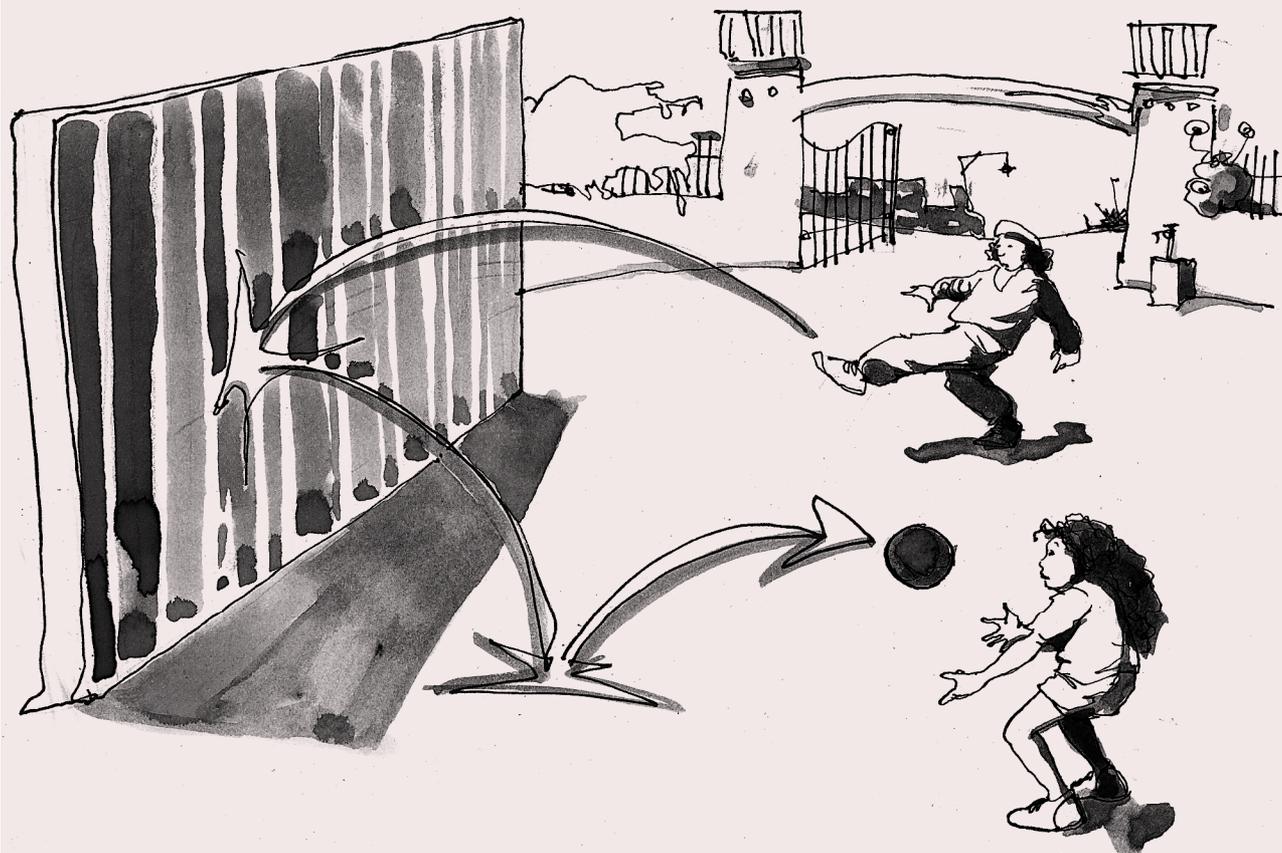
1. Le Boulch, J. *La educación por el movimiento*. Paidós, 1981

- Le sugerimos otras opciones de juegos con las pelotas:
 - tirar la pelota hacia arriba y, cada vez que ésta toca el suelo, saltar (al principio serán piques espaciados; luego, cada vez más continuos);
 - hacer picar la pelota con distintas partes del cuerpo (manos, codos, pies, etc.);
 - hacer picar la pelota y en cada pique colocar una parte del cuerpo entre la pelota y el suelo, de manera de envolverla;
 - hacer picar la pelota y frenarla contra el suelo, pisándola, con un pie y con el otro, y con otras partes del cuerpo;
 - hacer picar la pelota realizando a la vez distintos tipos de saltos: con un pie, con los dos;
 - picarla mientras se realizan distintos tipos de desplazamientos y en diferentes direcciones;
 - picarla y lograr que quede quieta (dormida) sobre la palma de la mano, en el dorso, en una 'canastita' que le armemos con las dos manos, entre las rodillas, entre los pies, debajo de un brazo;
 - jugando en parejas; uno pica la pelota y la golpea (con una mano, con las dos, con un pie...) en dirección al compañero para que éste la reciba bien alto;



Coordinación con pelotas

- uno tira la pelota rodando por el suelo y el otro corre una carrera contra la pelota;
- la misma actividad, pero uno corre a la pelota y cuando la alcanza se detiene, la patea, la empuja y la vuelve a correr, la alcanza y se detiene, etc.
- uno de los chicos hace girar la pelota en el lugar y la golpea (con una o con las dos manos, con los pies, con la cola...) hacia adonde está el compañero que la recibe con la misma parte del cuerpo con que le fue enviada.
- proponga que jueguen a realizar pases con diversas partes del cuerpo con un solo toque, intentando que siempre esté picando.
- el mismo juego, pero haciendo picar la pelota contra la pared (frontón). Una variante es jugar al frontón pero imitando los movimientos que realiza el compañero.
- en el frontón, uno lanza y dice cómo su compañero debe golpear la pelota (con una mano, con las dos, con un pie, con la pierna); éste debe cumplir la consigna.



- uno de los dos chicos indica la altura del pique y el otro intenta hacerlo.
- inventar pases y recepciones. Luego se las muestran a los compañeros.

Aspectos a tener en cuenta

La observación de la mejora de la coordinación dinámica general no es inmediata; lleva su tiempo. Para optimizar estos aprendizajes, estimule a los alumnos a incrementar el tiempo semanal dedicado a estas tareas. Propóngales desafíos para que realicen en sus casas, en plazas, etc. Pero también estimule estas actividades en los recreos de la escuela, ambientando los patios para que los alumnos puedan desarrollar sus juegos y las tareas (puede colocar aros, dibujar –en las paredes– líneas, arcos, blancos, juegos con globos, etc.). Para desarrollar estas propuestas es necesario coordinar con los demás integrantes del equipo docente y la dirección de la escuela, para lo cual le sugerimos elaborar un proyecto de trabajo con el objetivo de mejorar la actividad de los alumnos y docentes durante los recreos.

Las actividades que le posibilitarán la mejora de esta capacidad son múltiples y variadas. Propóngale a los alumnos la mayor variedad posible de ejercicios; piense en variantes de éstos y anótelas; observe las que inventen sus alumnos y también tome nota de ellas. Verá cómo en un lapso muy corto de tiempo cuenta con una importante batería de ejercicios y actividades.

Este tema también es posible trabajarlo por medio de juegos, por ejemplo, se puede adaptar el juego "Limpiar la casa" muy común en el Nivel Inicial, para jugarlo en este ciclo con pelotas de distintos tamaños.

Aportes sobre el tema

Le Boulch, J. *La educación psicomotriz en la escuela primaria*. Paidós, Buenos Aires, 1984.



Equipo de producción autoral

Coordinador: **Jaime Perczyk**
Jorge Bird

Equipo de producción gráfica

Diseño: **Priscila Schmied**
Ilustraciones: **Gustavo Damiani**
Edición: **Norma Sosa**
Diagramación: **Pablo Appezzato**