

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: Construcción y armado de espacios de juego	4
Nº 2: Para jugar en equipo: pase y recepción	6
Nº 3: Juegos cooperativos	8
Nº 4: Circuito de estaciones: de salto en salto	12
Nº 5: La postura en movimiento	14
Nº 6: Exploración activa del medio y de materiales convencionales y no convencionales	16
Nº 7: Juegos de relevos: una propuesta posible	18
Nº 8: Iniciación a las carreras atléticas	20
Nº 9: ¿Cómo empezar a jugar al handball?	22
Nº 10: El docente como recreador de juegos	24

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 Segundo Ciclo de EGB, se desarrollan:

CONSTRUCCIÓN Y ARMADO DE ESPACIOS DE JUEGO

Mejorar y variar los espacios de la escuela para diversificar y enriquecer las propuestas motrices de los niños.

PARA JUGAR EN EQUIPO, PASE Y RECEPCIÓN

La posibilidad de desarrollar la motricidad general desde la comunicación motriz con los otros, como el camino en la construcción de lenguajes motrices comunes.

JUEGOS COOPERATIVOS

Como desarrollo de la socialización y de la integración grupal.

CIRCUITO DE ESTACIONES: DE SALTO EN SALTO

Las múltiples situaciones de los saltos ofrecen a los niños una mejora general de su motricidad, una organización de sus percepciones y eficiencia motriz.

LA POSTURA EN MOVIMIENTO

El trabajo de equilibración personal tanto para la actividad física como para la vida corporal.

EXPLORACIÓN ACTIVA DEL MEDIO Y DE MATERIALES CONVENCIONALES Y NO CONVENCIONALES

Descubrir nuevas posibilidades de juego y movimiento a partir de la propuesta de incorporación de materiales no convencionales a las propuestas del patio.

JUEGOS DE RELEVOS. UNA PROPUESTA POSIBLE

Para optimizar su utilización y guiar la inclusión adecuada en las clases.

INICIACIÓN A LAS CARRERAS ATLÉTICAS

Situaciones variadas de carreras para pasar de las respuestas globales a la mejora del comportamiento motor.

¿CÓMO EMPEZAR A JUGAR AL HANDBALL?

Una propuesta para comenzar a enseñar los juegos deportivos adaptados.

EL DOCENTE COMO RECREADOR DE JUEGOS

La modificación de las estructuras de los juegos para diversificar y especificar las situaciones planteadas a los alumnos.

CONSTRUCCIÓN Y ARMADO DE ESPACIOS DE JUEGO

¿Por qué esta propuesta?

A veces nos encontramos con que no contamos con un lugar apto para desarrollar nuestras clases. No obstante, con un poco de ingenio y mirando al espacio en forma diferente, podemos generar nuevas instancias muy valiosas y atractivas para nuestros alumnos y, por qué no, para nosotros mismos.

¿Jugamos a modificar los espacios de trabajo y a ponerle una nueva tónica a nuestras clases?

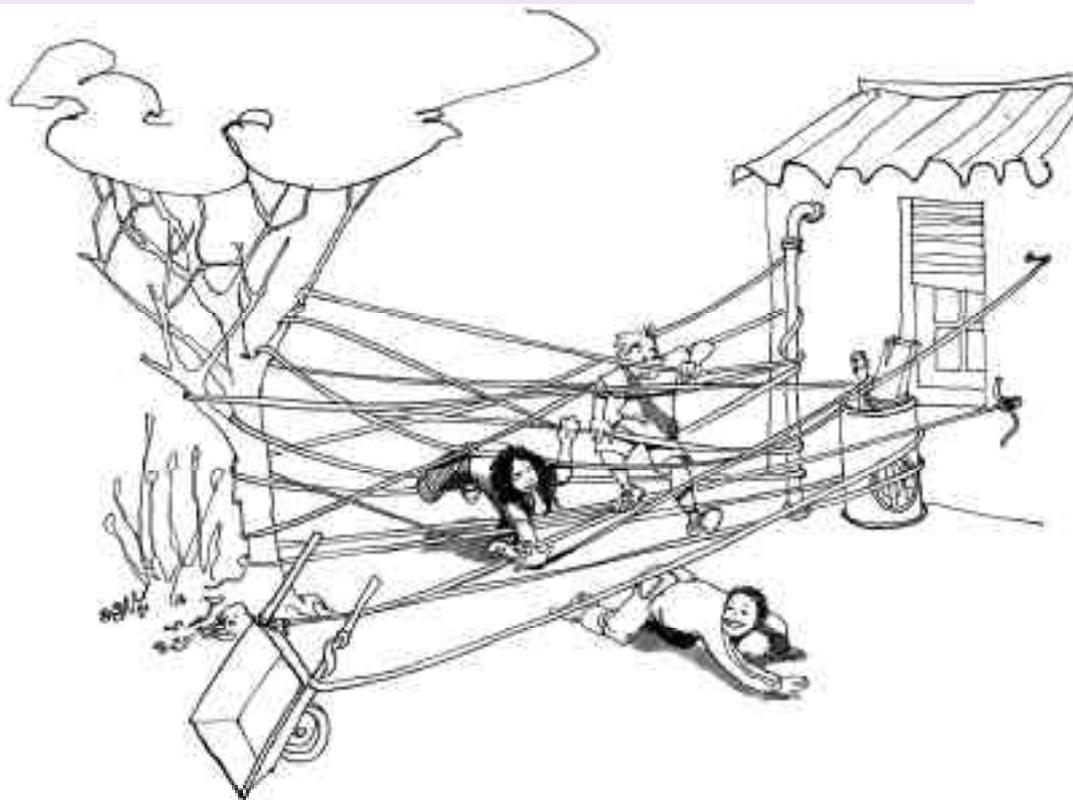
Actividades sugeridas

- Proponga a los alumnos la búsqueda de elementos en desuso en distintos ámbitos de la escuela (en el patio, en el aula, en el salón de actos...) y que puedan utilizar en el armado y la delimitación de sectores para jugar. Procuren conseguir -usted y sus alumnos- sillas, sogas, una tarima, una escalera de madera, dos cubiertas de auto, un andamio o tablón grande, un trozo de tela también grande... Entre todos, armen una plaza de juegos. Luego organice con los alumnos qué hacer en cada lugar, de manera de trazar un recorrido con distintas estaciones. Los chicos completarán el recorrido o cada uno jugará en la estación que desee. A una indicación suya, pueden cambiarse a otros sectores que ellos elijan. Es importante asegurarse de que ninguno de los sectores requiera su presencia como cuidador; esto significa que tienen que ser lo suficientemente seguros para que los alumnos puedan circular entre los distintos espacios sin dificultades ni riesgos.
- Aproveche las posibilidades del edificio escolar y su entorno para generar situaciones de juego: escalinatas pequeñas, paredes bajas con rejas, arboledas, senderos en el jardín, líneas de baldosas de diferente color, etc.



- Si en la escuela (o en un espacio alternativo para las clases) tiene a su disposición un arenero, piense qué espacios de juegos podría preparar en él para que los chicos puedan jugar descalzos. Si la escuela cuenta con un lugar así, propóngales realizar saltos en longitud, recorrer rayuelas de pisadas o plantillas, reptar por un camino bajo obstáculos o techitos, rolar y rodar, armar grandes montañas, dejar distintas huellas, construir muñecos de arena, y otras actividades que los alumnos o usted inventen.
- Le sugerimos aprovechar también espacios que ya estén construidos para realizar allí una propuesta no habitual, no convencional. Por ejemplo, deténgase a pensar cómo utilizar el sector de juegos infantiles de la plaza más cercana de la escuela, del club o del centro municipal de deportes donde, a veces, se realizan las clases de Educación Física.
- Márqueles o dibújeles a los alumnos distintos diseños espaciales o figuras para que en función de ellos y con los elementos que usted les asigne, inventen juegos reunidos en pequeños grupos.
- Propóngales, además, que inventen juegos pero sobre la figura o el diseño espacial de que disponga (sin elementos que apoyen o condicionen).
- Organice una kermese de juegos en el patio. Allí pueden realizar actividades como:
 - jugar al tenis arrodillados, figuritas (revoleo o punto), cabeza-pechito (o minivóleibol con pelota de playa), rayuelas; carreras de autitos en parejas;
 - con elásticos, hilos o sogas, diseño de un entramado de líneas a distintas alturas para jugar a pasar entre ellas;
 - también pueden probar la propuesta anterior pero con grandes telas (sábanas, cortinas, trozos de nailon, bolsas) que cuelgan o están atadas de distintas maneras;
 - crear distintos laberintos.

Es muy importante que todo espacio que se construya contemple, ineludiblemente, todas las normas de seguridad necesarias como para jugar sin riesgos.



Aportes sobre el tema

Amicale EPS. *El niño y la actividad* -2 a 10 años. Paidotribo, Barcelona, 1986.

PARA JUGAR EN EQUIPO: PASE Y RECEPCIÓN

¿Por qué esta propuesta?

En los juegos deportivos colectivos, de cooperación y oposición, y en los juegos deportivos adaptados a este ciclo de la EGB, el sentido de juego en equipo está dado por la posibilidad y la necesidad de avanzar colectivamente hacia el campo contrario para marcar los tantos (en el vóleybol este objetivo tiene particularidades). Estos avances (o progresiones en el terreno de juego) se realizan con acciones individuales (por ejemplo, piques o conducción del balón) o con acciones que implican la relación de dos o más jugadores, los pases y recepciones de estos pases. Los alumnos de estas edades privilegian las acciones del primer tipo. Los docentes tenemos que intentar que los alumnos realicen acciones de juego de conjunto.

La intención táctica de los pases es la misma en todos los juegos deportivos colectivos, más allá de la forma de realización de los mismos (técnica): avanzar hacia la meta contraria o ganar terreno; en caso de que esto no sea posible, pasar a un compañero que no esté adelante, pero seguir en posesión de la pelota e intentar avanzar por otro lado.

Para mejorar las posibilidades de pasar y recibir es necesario que los alumnos desarrollen la coordinación dinámica general (para encadenar las diferentes acciones); la coordinación óculo-manual (para manipular el balón sin dificultades); la óculo-pedal (para patear, parar y manejar la pelota con los pies); las disociaciones segmentarias (para realizar una actividad con el tren superior –pasar, por ejemplo–, y otra con las piernas, como correr); el equilibrio (para dominar sus gestos y posiciones), y estructuración espaciotemporal (para apreciar la trayectoria, la velocidad y la dirección del balón, y la ubicación de compañeros y contrarios).

Las actividades de pase y recepción colaboran con el desarrollo de esos aspectos, pero no son los únicos recursos para este desarrollo.

Las situaciones que le planteamos se pueden desarrollar tanto con las manos como con los pies. Recuerde trabajar de esta forma con sus alumnos y alumnas.

Actividades propuestas

- Un juego de mucho valor para trabajar los pases y las recepciones es el juego de los 10 pases y sus variantes (véase la Propuesta N° 10 para EGB 2, **EL DOCENTE COMO RECREADOR DE JUEGOS**). En este juego los alumnos deben tomar decisiones que seguramente se les presentarán en otras situaciones de juego. La dificultad reside en que el objetivo del juego no conlleva la necesidad de avanzar hacia un objetivo (no progresan en el campo); pero tiene un valor inestimable desde el desarrollo de los aspectos perceptivos: los jugadores deben atender constantemente a compañeros, adversarios y pelota en un ángulo de 360°.
- Sobre la idea de la "tocatta" usted puede desarrollar propuestas interesantes. El juego tiene como objetivo apoyar la pelota en una zona ubicada en uno de los extremos del terreno de juego. La consigna de apoyar puede ser modificada por la de embocar en un canasto, realizar un pase en una zona determinada, voltear una botella, pegarle a un dibujo hecho en tiza, etc. Cada equipo avanza hacia la meta contraria con pases (no está permitido *dribblear* ni correr con la pelota). El equipo que no tiene el balón intenta evitar ese avance interceptando pases o tocando al portador de la pelota. Como lo que usted está intentando es desarrollar los medios colectivos para el traslado del balón, indíqueles a los alumnos que eviten el pique de la pelota y los pasos, y luego, paulatinamente, incorpórelos como reglas.

- El "medio" es un juego muy utilizado por los profesores. Cuando lo proponga tenga presente los objetivos que persigue, porque, en general, los alumnos tienden a pasar y recibir estáticos y realizando pases "de globo", lo que los lleva a necesitar alejarse cada vez más del compañero. Esta situación es generada por la propuesta misma y por las limitaciones de los alumnos de esta edad. Los pases no podrán ser utilizados en los juegos. La propuesta será el "medio" pero en desplazamiento, evitando que el defensor esté en la misma línea que los pasadores; indicando que hay que pasar y recibir en sitios distintos; evitar los pases parabólicos o jugar al "medio" pero para llegar a tocar la pared o a un tercero que se escapa.
- Desarrollar la capacidad de pasar y recibir no es sólo mover bien los brazos. En un juego deportivo, significa que un alumno está ocupando espacios libres para recibir el pase de un compañero (está "desmarcado"); que si tiene la pelota puede "ver" a un compañero que está libre y dispuesto a recibir, pues tiene "las manos listas" y está a "distancia de pase". Los ejercicios de pases de dos o tres jugadores son muy útiles, si usted ayuda a los alumnos con las propuestas correctas: infórmeles dónde está ese espacio libre o qué elemento deben atender para identificar una línea de pase libre.
- Los movimientos previos a la recepción colaboran con el juego dinámico: los receptores deben desplazarse para recibir, "hay que ir a buscar la pelota con las piernas"; si es corta, hay que adelantarse, si es larga, hay que atrasarse, etc.
- Para los pasadores es muy importante desarrollar posibilidades de pase con ambas manos (y pies). Le sugerimos que estimule este aspecto muchas veces olvidado. En el mismo sentido, los alumnos paulatinamente tienen que ir pasando sin mirar, lo que significa mirar –con visión periférica– tanto el juego como a quién le va a realizar el pase.
- Jugar a pasar y recibir con dos pelotas a la vez es muy útil para mejorar las disociaciones segmentarias; con pelotas iguales o distintas (las que tenga) propóngales jugar a pasar con una mano y con la otra simultáneamente, a pasar una con pique y otra por arriba, una con las manos y otra con los pies.

Aspectos a tener en cuenta

Realice las actividades en forma dinámica. Tenga en cuenta que en los juegos, cuando un equipo intenta realizar pases, el otro intenta impedirlo; por lo tanto, las actividades en las que los alumnos pasan y reciben sin oposición, sin desplazamiento de compañeros ni adversarios, sin modificaciones de orientaciones, sin tomar decisiones (pasar a uno o a otro compañero, pasar o tirar, etc.), no tendrán transferencia real al juego y sólo redundan en una mejora puramente técnica.

En este ciclo, las correcciones son globales. Respete las fases del aprendizaje motor: experimentación, disociación y automatización.

Proponga variedad de situaciones: realícelas con distintos materiales, en distintos juegos, con distintas estructuras espaciales y disposiciones.

Si tiene poco material, utilice pelotas de todo tipo y piense, más que nada, en desarrollar estos contenidos por medio de juegos.

Cuando los realice, siempre reduzca la cantidad de jugadores y arme varios partidos/juegos a la vez, para que todos los alumnos tengan una participación real en la actividad.

Aportes sobre el tema

Aisenstein, A. (coord.). *Repensando la Educación Física escolar*. Novedades Educativas, Buenos Aires, 2000.

JUEGOS COOPERATIVOS

¿Por qué esta propuesta?

Asumiendo que uno de los fines de la educación es la socialización y que la presente es una época en la que, por distintas razones, hombres y mujeres están cada vez más aislados –solitarios, con acciones y trabajos sumamente individualistas y estimulados a ser 'el mejor' aun en detrimento de...–, el poder sostener y reforzar la cadena de comunicación entre pares nos parece uno de los puntos primordiales de la tarea educativa.

Claro que ello requiere, ante todo y más allá de enunciados, que cada docente lo tenga bien claro y busque los caminos más propicios para determinado grupo, clase, situación, incluso en los juegos.

Supuestamente, cada situación de juego grupal supone un funcionamiento cooperativo, pero no es así. Porque para que sea verdaderamente cooperativo tendrán que estar presentes los acuerdos internos, la asunción de distintos roles personales, la distribución coordinada de tareas, el aprovechamiento grupal de lo que mejor sabe hacer y puede cada uno de los integrantes del grupo; la acción conjunta; la reflexión sobre lo actuado para tratar de hacerlo mejor.

¿Quién no comprende la importancia del poder comunicarse con otro/s, a la sazón compañeros de tareas, de equipo, para tratar de resolver juntos un problema, una tarea, una estrategia?

El trabajo cooperativo requiere, en principio, que cada uno pueda pedir y ofrecer ayuda, aceptar complementar y complementarse con otro/s, pasar del yo al nosotros para empezar a tejer, propiciar y/o fortalecer una actitud solidaria, altruista, fraternal.

Actividades sugeridas

- En grupos, indíqueles que construyan, entre todos, una pirámide humana bajita –de modo tal que nadie quede afuera– cuya base sea de (x cantidad de) integrantes. Será válido colocarse de cualquier manera, siempre que sea segura.

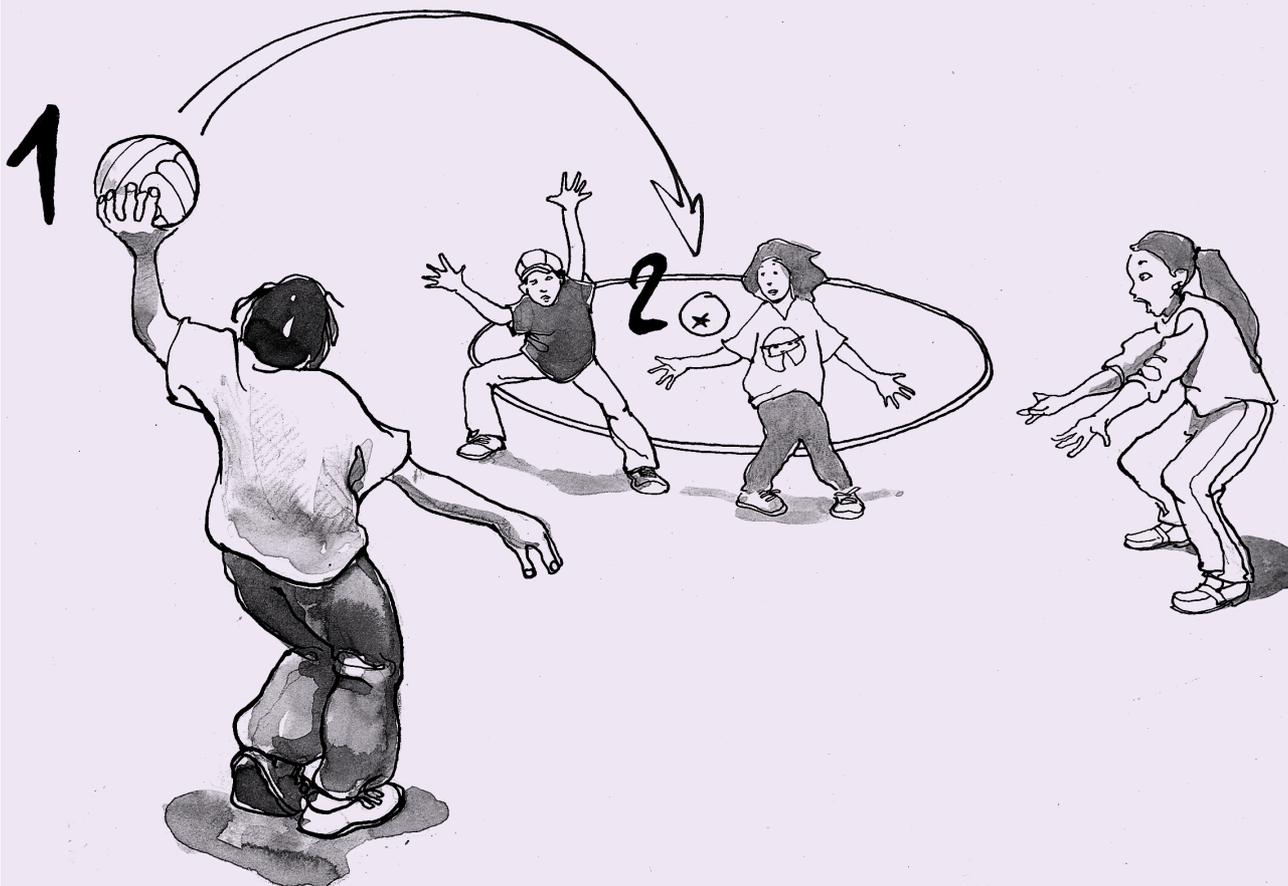


- Ahora indíqueles que construyan, también con los cuerpos de todos los integrantes del grupo, un tren, un automóvil, un televisor, un reloj cu-cú. Deben ponerlo en funcionamiento y jugar al "Adivina adivinador" entre equipos.



- Formar una "línea de albañiles" (o de jugadores de rugby) y, entre todos, se pasan una pelota (una silla, una caja de cartón, un globo, un buzo) y tratan de hacerla ir desde una marca hasta la otra, lo más rápido posible.
- Los equipos se organizan de modo de hacer llegar lo más rápido que puedan, de un sector a otro distante a unos 15 metros, los elementos que cada equipo haya recibido (para cada equipo deberán ser los mismos en tipo y cantidad). Plantee consignas muy abiertas, que posibiliten la búsqueda de distintas respuestas en cada grupo (la mejor, al parecer de cada uno). Asegúrese de que haya más elementos que jugadores y de que cada uno sólo pueda transportar un elemento por vez. Analicen juntos las variantes que surjan.
- Distribuya bolsas de distintos pesos. Cada grupo debe organizarse para hacerlas llegar desde un sector a otro sector cercano, poniendo especial atención en las más pesadas o más grandes.
- **Defender al compañero u objeto**
 Juega un equipo contra otro: uno ataca y el otro defiende por fuera del sector delimitado dentro del cual se encuentra el compañero (u objeto) a defender. El equipo atacante se pasa una pelota liviana (plástica o desinflada) mientras busca claros en la valla humana que los defensores forman para llegar hasta el objetivo (compañero u objeto). Luego, cambian las posiciones.

El análisis de las distintas situaciones que se produzcan servirá tanto para los que defiendan como para los que ataquen.



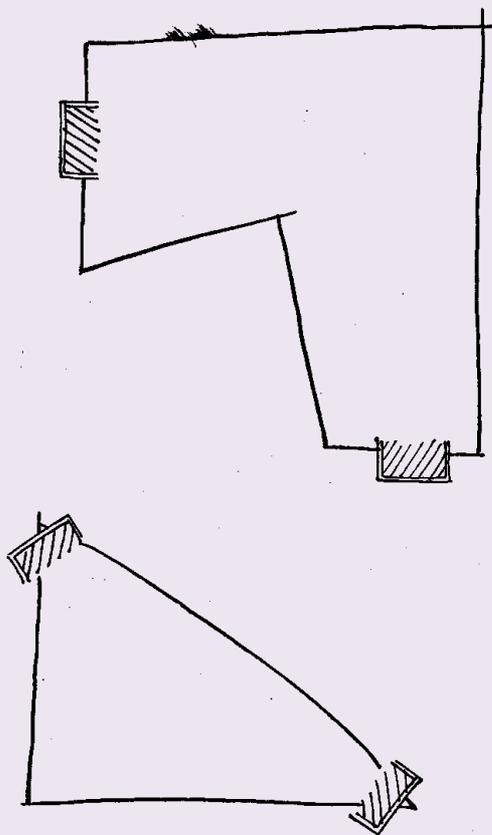
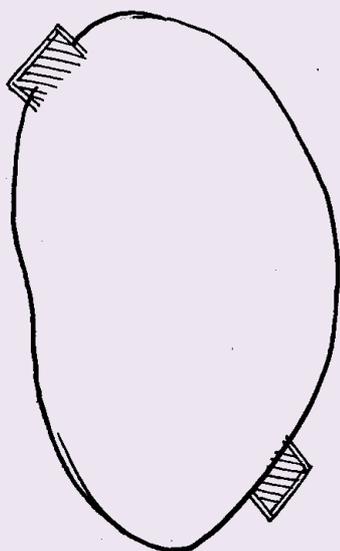
- **Los cazadores y los patos**

Juegan dos equipos de igual cantidad de integrantes. Necesitan un reloj cronómetro. Se marcan dos sectores: el equipo de *los patos* (perseguidos) se ubica dentro del sector más grande y, a cierta distancia de aquél, en hilera, lo hacen los del equipo de *los cazadores* (perseguidores).

A la señal, los cazadores, de a uno por vez y con el sistema de relevos que se decida, entran al otro sector a perseguir a los patos. Cuando el perseguidor de turno toque a un pato, éste debe agacharse en el lugar y, de ahí en más, actuar como obstáculo pasivo, mientras que el cazador sale rápidamente a habilitar al compañero siguiente. El juego finaliza cuando los cazadores han atrapado a todos los patos.

Al cambiar de roles se compararán los tiempos empleados por ambos equipos y se verá cuál de ellos lo hizo más rápido. Se pueden plantear interrogantes tales como: ¿Quién irá primero como cazador? ¿Tratará de tocar a algún pato en especial? ¿Cómo ayudarse y organizarse para defenderse del mejor modo posible?

- Sugiera a los alumnos jugar al fútbol, al básquet o al handball sobre espacios de juego con diseños cambiantes, que nada tengan que ver con los trazados de las canchas de esos tradicionales juegos/deporte. Propóngales que se organicen grupalmente en función de cada variante.



- Con la misma propuesta de juego deportivo, en secreto cada equipo establece (y se lo comunica a usted) quién será el jugador que debe apoyar la pelota en el sector del equipo contrario la próxima vez. Juegan para intentar cumplir con el objetivo y, en el transcurso del juego, adivinar la estrategia del otro equipo para impedir que éstos puedan cumplirlo.

Aspectos a tener en cuenta

- Le sugerimos que arme grupos pequeños porque con menor cantidad de integrantes se facilita la participación de todos.
- Propicie entre los alumnos el hábito de escucharse unos a otros, de buscar juntos las soluciones para lograr así mejores resultados.
- Estimule la organización interna y las tácticas originales, impensadas, apoyando el lado creativo de sus alumnos.
- Es aconsejable dejar siempre un horario dentro de la clase –en lo posible inmediato al juego central– para conversar acerca del trabajo realizado.
- Destaque oportunamente, ante todos los presentes, a aquel grupo que, por una acción cooperativa bien sincronizada, haya alcanzado un logro con eficiencia.

Aportes sobre el tema

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

CIRCUITO DE ESTACIONES: DE SALTO EN SALTO

¿Por qué esta propuesta?

Trabajaremos los saltos, una habilidad motora que permite gran variabilidad y aparece en juegos, danzas, deportes y en movimientos espontáneos. Lo haremos sobre saltos verticales (en altura y en profundidad), saltos horizontales y saltos de obstáculos.

La fuerza, el equilibrio y la coordinación son aspectos motores fundamentales que se deben trabajar para saltar correctamente.

Sugerimos la realización de un circuito de estaciones porque los recorridos permiten que, paulatinamente, los chicos trabajen en forma autónoma, que se organicen en grupos, evitando largas esperas y encontrando diferentes propuestas para trabajar los saltos con diversas variantes en la ejecución.

Intentaremos una participación real, continua y efectiva de todos los alumnos con materiales que habitualmente tenemos en la escuela.

Actividades sugeridas

- Entrada en calor con un juego de persecución, como la 'mancha bolita': uno o dos alumnos intentan tocar a los demás; quien es tocado se hace 'una bolita' y otro alumno lo salta para salvarlo.
- Cinco minutos de estiramientos, fundamentalmente del tren inferior.
- Armado del circuito de estaciones:

6. Colgar un aro, saltar y tocarlo.



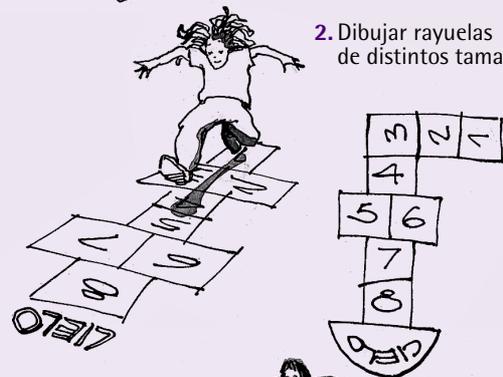
1. Colocar sogas; saltarlas individualmente.



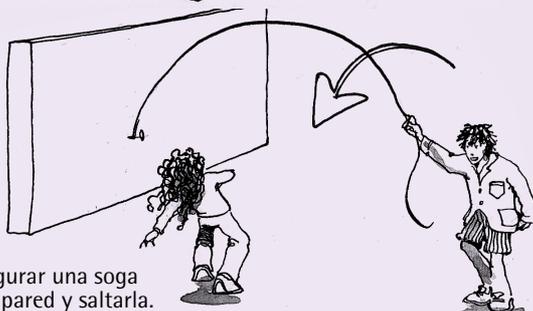
5. Corredera de tres colchonetas para saltar en largo.



2. Dibujar rayuelas de distintos tamaños.



4. Asegurar una soga a la pared y saltarla.



3. Cajón de saltos y colchoneta; subir al cajón y saltar a la colchoneta.



- Luego de la confección del circuito, divida a los alumnos en seis grupos iguales.
- Asígnele a cada grupo una estación de partida. Le proponemos que designe –o deje que los mismos alumnos lo elijan– un integrante de cada grupo para que repase la actividad haciendo que toda la clase la vea nuevamente.
- En la estación c) le recomendamos que se ubique usted para ayudar a los alumnos, y desde allí observar lo que sucede en las otras estaciones. Es importante que su ubicación le permita ver lo que pasa en todo el circuito.
- Entre los dos y los tres minutos los grupos tienen que rotar: en ese momento se cambian todos los grupos de una estación a la siguiente en sentido de las agujas del reloj.
- El circuito culmina luego de seis rotaciones cuando todos los grupos completaron la totalidad del recorrido. Según la tarea desarrollada, se puede realizar una segunda pasada por las estaciones del circuito.
- Una vez dominada la organización de la clase y las actividades a realizar en cada estación, puede proponer determinadas tareas durante el salto (en la fase de vuelo), antes de caer, por ejemplo: aplaudir en el salto, dar medios giros, giros completos, hacerse bolita y extenderse en el aire, tocarse la punta de los pies con piernas extendidas, caer dentro de un aro en la colchoneta, etc. También le puede proponer a los alumnos que inventen las actividades para la siguiente vuelta al circuito.
- Es importante repetir la elongación al finalizar la clase: siete minutos de estiramientos que le proponemos orientar fundamentalmente hacia el tren inferior, segmento sobre el cual se centró la actividad.

Aspectos a tener en cuenta

Es importante que los alumnos dominen, en forma general, la habilidad del salto para realizar el circuito correctamente y con seguridad.

Recomendamos atender las medidas de seguridad para llevar a cabo estos circuitos con tranquilidad: los saltos no deben realizarse cerca de paredes, vidrios, rejas, etc.; en los saltos en profundidad, debemos prever una superficie blanda para la caída (piso de tierra, colchonetas).

Cuando esté por enseñar el funcionamiento de los circuitos por estaciones, conviene que comience con circuitos de pocas estaciones y progresivamente vaya aumentando su número.

Es importante que prepare propuestas de circuitos por estaciones para una gran cantidad de habilidades motoras (correr, pasar y recibir, arrojar/lanzar) y combinarlas.

Piense cómo crear ambientes para la realización de saltos (entendiendo los ambientes como espacios) de manera que estimulen a los alumnos a utilizarlos. Para crearlos, le sugerimos colocar objetos atractivos en altura, facilitar la subida a una superficie y ubicar una colchoneta debajo –cuando se trate de saltos verticales–, estimular el impulso y la distancia de los saltos con aros, conos, botellas, colchonetas, etc. –cuando trabaje en los saltos horizontales.

Aportes sobre el tema

Blández, Ángel J. *La utilización del material y del espacio en Educación Física*. INDE, Barcelona, 1995.

LA POSTURA EN MOVIMIENTO

¿Por qué esta propuesta?

En una sociedad sedentaria como la nuestra, los chicos pasan gran cantidad de horas leyendo, escribiendo, haciendo cuentas, estudiando, dibujando o frente la computadora, lo que los convierte en 'seres sentados'. El peso de las mochilas escolares suman infinidad de dificultades posturales a las propias del crecimiento.

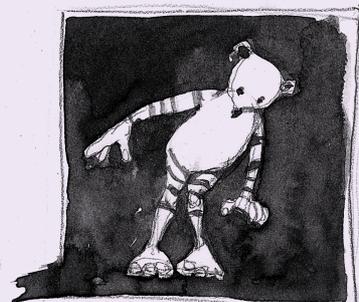
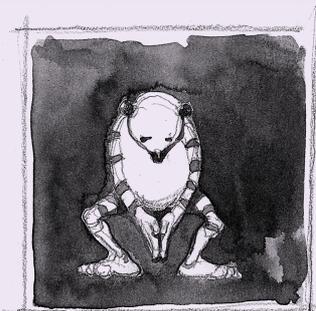
Por todo esto, no podemos olvidar la tarea de los profesores de Educación Física en la prevención, detección y derivación de alumnos con problemas posturales.

La alineación postural tiene que ver con la percepción y la toma de conciencia del propio cuerpo. Para una buena alineación postural es necesario equilibrar los distintos segmentos corporales en relación al eje del cuerpo, la columna.

En el desarrollo del acto motor, el tono postural es controlado por el cerebelo (una de cuyas funciones es la de regulación estabilizadora). Cualquier movimiento es producido por la contracción de determinados grupos musculares y la relajación de otros. Sin embargo, este proceso es posible debido al "ajuste tónico del cual depende el ajuste postural y las reacciones de equilibración"¹. Este control regulador depende de un conjunto de informaciones táctiles, visuales, vestibulares, musculares, articulares y tendinosas.

Actividades sugeridas

- Puede comenzar con el juego "Un, dos, tres, cigarrillo 43". Continúe jugando "Un, dos, tres...", pero cuando los alumnos 'se congelan' (en el momento en que usted se vuelve), deben hacerlo copiando la postura que usted adopte. El juego puede continuar pero con un alumno dirigiendo el juego y definiendo las posiciones al 'congelarse'.
- Le sugerimos que siga con el mismo juego, pero que ahora, al volverse, lo haga con carteles en los que hay dibujos de personas en distintas posiciones: acostadas boca abajo, boca arriba, de costado, agrupadas, agachadas, paradas en dos piernas juntas, abiertas, en una pierna, etc. Estos carteles se pueden reemplazar por objetos de colores que indiquen una determinada posición acordada antes de comenzar a jugar.



1. J. Le Boulch. *La educación psicomotriz en la escuela primaria*. Paidós, 1997.

- Proponga un trabajo analítico de diferentes posiciones del cuerpo que cada uno haga en su lugar: "gato contento", "gato enojado", extendido con piernas y brazos abiertos, desde esa posición tocar una mano con la pierna del lado contrario manteniendo la espalda apoyada en el suelo, etc.
- En parejas, indíqueles recorrer, con la punta de los dedos, la columna vertebral del compañero para que la concientice y trate de movilizarla sin cambiar de lugar.
- Otra vez en grupos de dos alumnos, invítelos a jugar al espejo: uno moviliza su columna vertebral y el otro lo copia. Propóngales que realicen variedad de movimientos (suaves, sencillos, lentos) movilizándolo la columna vertebral, la cintura escapular y la pelvis.
- Agrupe a los alumnos de a dos, según altura y peso similares. Se colocan espalda contra espalda, con las piernas separadas y los brazos levantados. Uno toma al otro de las muñecas y suavemente se inclina hacia delante, cargándolo sobre su espalda. El alumno cargado debe mantenerse relajado y con la cabeza colocada naturalmente.
- Proponga trabajos de flexibilidad. Es fundamental que usted tenga en cuenta la importancia de la realización de este tipo de ejercicios durante todo el año atendiendo los distintos grupos musculares.
- Trabaje también la relajación. Propicie ejercicios de control respiratorio en distintas posiciones y mediante diferentes actividades (relajación acostados boca arriba, sentados "a lo indio", caminando, salticando, etc.).
- Otros ejercicios adecuados (por su incidencia en el fortalecimiento de los músculos dorsales) son los de trepar por sogas colocadas verticalmente, suspenderse en pasamanos, anillas, trapecios y otros juegos de plaza. También juegos motores como, por ejemplo, cinchadas. De ser posible, recomendamos la práctica de natación y ejercicios en el agua.

Aspectos a tener en cuenta

- Considere que, para jugar con los carteles de personajes en distintas posiciones, debe prepararlos antes de la clase. También puede hacerlos con los alumnos en algún recreo o compartir la actividad de preparación con los docentes de Educación Artística (Plástica). El hecho de que los alumnos los preparen, sumado a su colorido y variedad, le dará a la actividad una riqueza importante. También se pueden armar con fotos de revistas.
- La tarea de prevención tiene que ver con un trabajo sistemático de fortalecimiento de la musculatura de sostén (abdominales y espinales, por ejemplo). Tenga en cuenta que este trabajo de fuerza debe ser adaptado a la etapa evolutiva y a las posibilidades anátomo-fisiológicas de los alumnos.
- Por otra parte, el desarrollo de la flexibilidad general tiene un valor muy importante en la alineación de los distintos segmentos y en el mantenimiento de buenas posturas. La tarea de prevención de dificultades posturales se puede realizar observando a los alumnos: la caída lateral de la cadera, el adelantamiento de los hombros, las cifosis exageradas son algunos síntomas característicos. Del nivel de desarrollo de estos síntomas dependen el trabajo en clase o la derivación. En grados mayores de problemas posturales, la tarea del profesor de Educación Física consiste en la detección y derivación de los alumnos con problemas a profesionales médicos especializados.

Aportes sobre el tema

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

EXPLORACIÓN ACTIVA DEL MEDIO Y DE MATERIALES CONVENCIONALES Y NO CONVENCIONALES

¿Por qué esta propuesta?

¿Por qué es importante que los alumnos jueguen con elementos?

Porque:

- se conectan con diferentes objetos externos a ellos (con su forma, color, peso, tamaño, textura...);
- descubren diferentes posibilidades de movimiento inherentes a esos objetos;
- pueden imitar sus movimientos observables (el picar de la pelota, el girar de un aro, el plegarse de un papel, el rodar de un bastón...);
- se prueban a sí mismos en el manejo de los diferentes objetos según las propuestas que usted les haga o de acuerdo con ideas propias, y amplían tanto las propias habilidades como la coordinación general;
- pueden asociarlos con otras imágenes y jugar en consecuencia;
- pueden proyectar en ellos vivencias personales.

Además, en la exploración sobre el elemento/objeto, surgirán algunas particularidades que podrán ser corporizadas por cada uno. Corporizar es poder pasar al lenguaje del cuerpo algunas características de los objetos con los cuales el alumno se relaciona, además de las posibilidades propias de movimiento que se le puedan imprimir a cada elemento.

Entre las características de los objetos se encuentran, por ejemplo, la forma, el peso, la elasticidad, la textura...

Entre las posibilidades de movimiento tenemos, por ejemplo, el rodar y el girar del aro o del disco de madera; el modelar de la masa de sal; el deslizar de las bolsitas; el apretar/presionar de las pelotas esponjosas...

Todo elemento también podrá ser aprovechado como punto de referencia fijo o móvil. Entonces se podrá: pasar por arriba del elástico, enviar una bolsita, deslizarse, por debajo de..., trotar alrededor de una cubierta de auto que rueda, saltar con dos pies adentro y afuera del aro, etc.

Actividades sugeridas

- ¿Qué acciones pueden surgir de la exploración de las posibilidades del elemento bolsitas?
- Se las puede deslizar, lanzar, recibir o transportar. Otras posibilidades sugeridas son: amasar, aplastar, apoyar, apretar, presionar, empujar, girar, golpear, levantar, patear, rolar, saltar, amén de contarla como punto de referencia, para corporizar algunas de las acciones detalladas o para incorporarla en distintos desplazamientos.

¿Y con las cubiertas de autos?, ¿con los vasitos plásticos de yogur?, ¿con las telas grandes?, ¿con las hojas de papel de diario? ¿con las pelotas? ¿con las sogas?

- Enriquezca y amplíe las propuestas en función del objetivo prioritario de la clase, considerando aspectos relacionados con:

1. Las distintas partes del cuerpo y sus posibilidades de movimiento

- indíqueles que prueben con distintas partes del cuerpo a modelar la masa de sal o la plastilina, etc.;
- haga que intenten tomar y levantar un pañuelo que está en el suelo.

2. Las diferentes calidades de movimiento

- les puede dar la consigna de inflar un globo, desinflarlo, soltarlo inflado y sin atar para luego mostrar con el propio cuerpo cómo se infla de a poco, cómo salió volando: "desinflamos nuestro cuerpo", "lo arrugamos como se arrugó la hoja de papel" y luego, "lo desarrugamos de a poco", según la energía y la velocidad con que lo va desarrugando nuestro compañero.

3. Las nociones espaciales

- puede darle a los alumnos la consigna de hacer rodar el aro por afuera de un sector marcado con una soga;
- que logren que los bloques de madera se deslicen por un camino trazado en el suelo;
- que hagan picar la pelota tan alto como, más alto o más bajo que la altura del respaldo de las sillitas de la sala.

4. Las nociones temporales

- agrupados de a dos, indíqueles pasarse la bolsita sólo mientras dure la música;
- rasgar tiras de papel con las manos, siguiendo el ritmo de la canción que todos escuchan;
- hacer flamear un trozo de tela y cuando lo desee, se detiene en estatua, para volver a flamearlo otra vez según su decisión (podría haber un fondo de sonido con parches manejado por el docente, o de piano o de guitarra, etc.).

5. Las posibilidades de movimiento con el/los otro/s

- esta vez la consigna es gatear y transportar sobre sus espaldas y entre varios, una colchoneta;
- hacer un arquito con las manos para que el compañero emboque allí la pelotita de plastilina, golpeándola libremente.

6. Combinación con otro/s elemento/s idéntico/s o diferente/s

- los alumnos hacen rodar el bastón y el aro y observan las diferencias;
- se colocan una cubierta y un aro en el suelo, a 0,50 metros uno del otro. Los alumnos rebotan con las piernas separadas sobre la cubierta y saltan: tienen que caer en cuclillas dentro del aro;
- con un aro tomado con las dos manos tienen que golpear el globo hacia arriba. Cuando éste comienza a descender, colocan el aro horizontalmente para que el globo pase por dentro de él.

Importante: puede ocurrir que su escuela no cuente con los elementos que convencionalmente son utilizados en las clases de Educación Física. Si así fuese, recuerde que con decisión e imaginación podrá cubrir gran parte de las posibilidades de esos elementos, trabajando con el apoyo de docentes de otras áreas (por ejemplo, plástica, o con la maestra de grado, etc.) y con los alumnos para procurar una buena provisión de papeles de diario (para hacer pelotas de papel), bloques de madera, palos o ramas largos (de 1,20 m de longitud), piedras redondeadas y pequeñas, cajas de zapatos o de zapatillas, hilos largos, pelotas hechas con medias viejas y rellenas con papel o telas, sábanas viejas y/o rotas, corchos, chapitas de bebidas gaseosas o similares, cajones de fruta, botellas plásticas, etc. Usted verá la mejor manera de adaptar y preparar cada elemento en función de las necesidades.

Aportes sobre el tema

Porstein, A. M. y Bird, J. *El aprendizaje por el movimiento en el ciclo preescolar*. La Obra, Buenos Aires, 1981.

JUEGOS DE RELEVOS: UNA PROPUESTA POSIBLE

¿Por qué esta propuesta?

Los juegos de relevos –o de postas– son muy empleados en las clases de Educación Física.

A través de los años y de la observación práctica, vemos que si bien son juegos muy sencillos, se cae habitualmente en una serie de errores u omisiones que atentan contra la actividad misma.

Este tipo de juego para llevarse a cabo necesita del cumplimiento de determinadas pautas: quienes participan en él, tienen que esperar turno, actuar sólo cuando les corresponde, tratar de coordinar las acciones con otro compañero y con la mayor celeridad posible, y tener sentido de equipo.

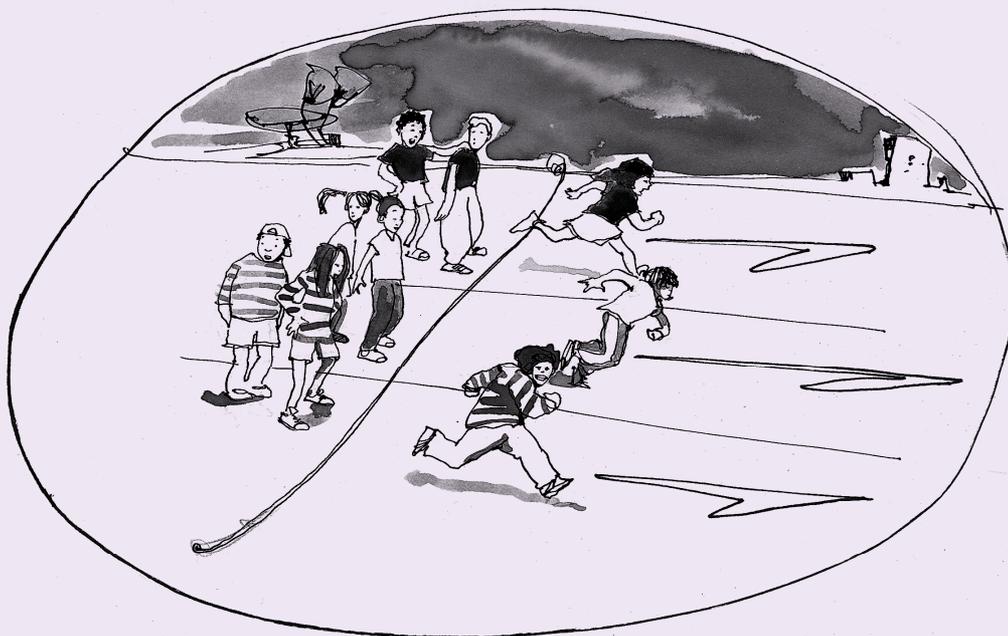
Hay opiniones encontradas respecto a estos juegos. Creemos que, propuestos en su medida justa y atendiendo los aspectos que aquí ofrecemos, pueden resultar óptimos, incluso para ser trabajados desde el primer nivel.

Actividades sugeridas

- Para mantener la buena atención y la dinámica de juego, recomendamos tener en cuenta algunas cuestiones al programarlos:
 - Distribuya los niños en muchos equipos de pocos integrantes.
 - Proponga acciones simples, seguras y que todos dominen. Le recomendamos no incluir destrezas gimnásticas ni acciones que requieran detalles técnicos muy precisos o que generen riesgos innecesarios.
 - Fíjeles recorridos de distancias cortas (suficientemente cortas).
 - Programe el juego de manera que el tiempo de espera de cada alumno sea más corto que su acción.
 - No complejice porque sí, innecesariamente. Lo rebuscado no es sinónimo de adecuado, de mejor ni de atractivo.
- Le proponemos esta secuencia para lograr la mecánica del relevo continuado:
 1. Distribuya los equipos al azar: reparta papeles de colores, objetos pequeños o tarjetas con figuras de animales, etc., y haga que los alumnos que coinciden se encuentren.
 2. Una vez establecidos los grupos, fíjeles una tarea para realizar una vez a cada uno, organizados espacialmente a gusto. Luego analizarán lo acontecido. Las tareas pueden ser, por ejemplo, dar tres saltitos en el lugar, con los pies juntos, y habilitar al compañero siguiente tocándole una mano, señalándolo con un dedo de la mano, entregándole una tira de género, etc.
 3. Después se distribuyen todos los grupos en hileras (uno detrás del otro), a partir de una línea de partida y con el mismo frente. Juntos van trotando hasta una marca y regresan al punto de partida. Es interesante que los alumnos, en este punto, comprendan que la tarea propuesta se llevará a cabo sin acentuar la competencia entre ellos.
 4. Sale un integrante de cada equipo por vez, cuando le toca: esto significa que lo hará cuando usted dé la señal para cada salida, no uno detrás del otro. Pruebe con cada uno de los equipos para comprobar que han comprendido las reglas del juego.

5. Sin apresurarse, que lo hagan de a uno por vez, llevando en su mano un trozo de madera (o un objeto similar) que sea adecuado para ser manipulado por los niños. Cuando regresan al punto de partida, pasan el objeto al compañero siguiente para que realice la acción propuesta.
6. ¿Podrán terminar de hacerlo, una vez cada uno, antes de que el profesor llegue caminando, como en cámara lenta, hasta un lugar prefijado? Cuando reciben la señal para comenzar, cada grupo entra en acción, y usted inicia su 'caminata lunar'.

¿Todos los equipos pudieron ganarle al docente? Invente otra forma 'temporal', externa a los grupos, para jugar con variantes sin generar dudas.



7. *Carrera de los sombreros o las gorras.* A una orden dada por usted, cada integrante de los equipos –a su turno– tiene que correr a la mayor velocidad posible para cumplir la tarea prevista y, al regresar al punto de partida, entregarle el sombrero o la gorra al compañero que sigue, quien no puede salir sin tenerlo bien puesto.
8. Piense otros juegos de relevos para jugar en parejas, en equipos de tres o más alumnos (siempre en pequeños grupos). ¿Qué consignas les daría?

Éstas son algunas de las propuestas que le sugerimos trabajar. Pruebe todas las ideas que a usted le parezcan interesantes para juegos de relevos simples o complejos, continuados o no, siempre atento a lo planteado en relación con el cuidado de la propuesta y su puesta en práctica.

Aspectos a tener en cuenta

- Proponga una gran variedad de juegos para que los relevos no sean la única propuesta de una clase.
- Es muy importante su actitud frente al juego y, en consecuencia, frente a la competitividad que puede generarse. Evite situaciones que enfrenten al grupo aunque sea en forma jugada.
- Busque elementos que sean aptos para ser fácilmente tomados y transportados y que no presenten riesgos en su manipulación.

Aportes sobre el tema

Döbles, E. y Döbles, H. *Manual de juegos menores.* Stadium, Buenos Aires, 1981.

INICIACIÓN A LAS CARRERAS ATLÉTICAS

¿Por qué esta propuesta?

Naturalmente, a los niños les agrada correr, perseguirse y, a veces, probarse con respecto a otros. El "te juego a quien llega más rápido" lo hemos dicho, lo escuchamos en nuestros alumnos y a veces –en las clases– lo propiciamos desde lo programático.

Si bien es una actividad sencilla y elemental, igualmente elegimos aportar algunas propuestas para el aprendizaje y la competencia atlética en carreras.

Por ende, incluiremos también las carreras atléticas de velocidad (distancias cortas; postas; con vallas/obstáculos; de media distancia) y de resistencia (entre 300 y 400 metros), ya sea en terreno llano o en la modalidad con obstáculos (*cross-country*).

En el Nivel Inicial debería haberse trabajado sobre el modo correcto de correr (apoyos, braceo...) con distintos ritmos, velocidades, frentes, distancias, ahora pensamos propuestas tendientes al objeto de esta propuesta: iniciarlos en las carreras atléticas.

Actividades sugeridas

- Practique partidas diferentes (de pie, de espaldas, agachados, en posición de banco...) hasta llegar a la partida baja.
- Proponga a los alumnos trotar sobre un camino, con distinta longitud de pasos, según consignas que usted les plantee.
- Propóngales realizar carreras con velocidad creciente o decreciente; correr a la par de un compañero (éste va variando el ritmo de carrera y la longitud de los pasos y el otro debe seguir sus acciones).
- Cada alumno marca una distancia que considera que puede recorrer manteniendo, tras una partida baja, un ritmo medio de carrera. Luego prueba a hacerlo con un ritmo alto. A medida que lo logra, va sumando tramos cortos. Esta actividad se puede realizar de a dos, con un compañero como testigo-control. Recomiéndeles no exigirse más de lo que puedan hacer. Si algún equipo elige correr un tramo a velocidad máxima personal, controle que no exceda los 50/60 metros; si lo recorren a velocidad media, que no supere los 120 metros.
- Indíqueles correr libremente saltando sobre los obstáculos que usted coloque en el suelo. Una variante de la consigna puede ser iniciar el salto siempre con el mismo pie (el que a cada uno le resulte más cómodo).
- Reúna a los chicos en pequeños grupos y hágalos disponer, en el espacio de trabajo, objetos que previamente habrán reunido (cajas de cartón, botellas plásticas, bolsitas de arena, etc.). La consigna es la de colocarlos en línea recta, de manera que conserven entre sí la misma distancia, para permitir un pasaje rítmico de frecuencia de pasos entre uno y otro antes de saltarlos (siempre con la misma pierna de ataque).

Una variante es colocar objetos que se vuelquen fácilmente y que tengan un poco más de altura que los anteriores.

- Después, puede indicarles que cada uno arme su propio camino de obstáculos para correrlo saltándolos, a la mayor velocidad posible.

- Prepare una pista de carreras con obstáculos (vallas) en dos o más andariveles y organice pasadas de los alumnos en carreras cortas. La partida la marca la señal del largador, que podrá ser un alumno que irá rotando en sus funciones.
- Proponga practicar la 'llegada': indíqueles anteponer el pecho y proyectarse hacia adelante. Puede jugarse en equipos de tres o cuatro alumnos: dos sostienen un trozo de lana y los otros que juegan a 'correr y llegar', cortándola con el pecho. Luego propóngales que varios larguen al mismo tiempo para ver quién llega primero a la meta (a cortar la lana).
- Practique juegos de relevos continuados (gana el equipo que termina primero) y no continuados (en tandas, larga un jugador de cada equipo y todos corren al mismo tiempo a ver quién llega primero. Suman los puntos ganados parcialmente, en cada tanda.)
- Para jugar en parejas: el que lleva el objeto (testimonio) debe correr y el compañero trotar libremente. Cuando aquél entrega el testimonio, primero lo hace de un modo libre y luego de un modo pausado. Después cambian los roles.
- Cada pareja tiene que encontrar el modo más rápido, práctico y seguro de pasarse el testimonio para que quien lo reciba salga corriendo rápidamente hacia adelante, casi sin detenerse. Para lograrlo, los dos compañeros deben correr en el mismo sentido, en línea recta. Luego se muestran unos a otros el modo encontrado para realizarlo.
- Establezca calles y andariveles de carrera y distribuya a los alumnos en grupos de tres y de cuatro para que, separados unos de otros, practiquen el pase del testimonio, al que inicialmente llevará consigo quien largue con él.
- Al practicar carreras de postas, todos atenderán a ver qué equipo logra que su testimonio llegue primero desde un punto hasta otro preestablecido, luego de que haya pasado por todos los integrantes del equipo. A continuación, analizan la mejor manera de hacerlo que encontró cada equipo.

Puede probar variantes como éstas:

- a • establecer zonas de relevo en cada carril, para cada cambio de corredor;
- b • incluir partida baja, zonas de pase de testimonio y la lana en la línea de llegada. Es conveniente no superar los 4 por 50 metros.
- Llévelos a dar una vuelta alrededor de la escuela, trotando en grupos. La consigna será la de trotar todos juntos, manteniendo un ritmo estable que todos puedan sostener.
- Si tiene la posibilidad, utilice un radiograbador con buena amplificación para que todos escuchen una canción de buen ritmo para acompañar el trote. Tienen que seguir la canción trotando del principio al final (aproximadamente tres minutos).
- Una variante: en pequeños grupos, todos los integrantes siguen el ritmo cambiante de carrera que proponga un compañero, durante el tiempo que dure la música. Empiece con tramos cortos y vaya alargando, poco a poco, la duración del tema musical o empalme varios.
- Propóngales recorrer distancias –entre los 150 y los 400 metros– a ritmo liviano y sostenido.
- Es interesante que les proponga desafíos individuales.
- Le sugerimos, también, organizar torneos atléticos para aprender cómo sumar puntos entre todos a partir de la evolución de cada uno.

Aportes sobre el tema

Olivera Beltrán, J. *1169 ejercicios y juegos de atletismo*. Paidotribo, Barcelona, 1990.

¿CÓMO EMPEZAR A JUGAR AL HANDBALL?

¿Por qué esta propuesta?

En los primeros intentos de realizar juegos deportivos adaptados con balón, los profesores notamos que los alumnos se agrupan alrededor de éste, intentando capturarlo. Esto no sería llamativo si fuera sólo una actitud de los jugadores del equipo que no tiene el balón; constatamos, por el contrario, que es la de casi todos los jugadores. Se produce entonces una aglomeración en el centro del terreno de juego de la que se quedan afuera aquellos jugadores a los que no les gusta ese contacto físico.

Cuando la propuesta es jugar al handball se evidencia la imposibilidad de compartir la pelota: los chicos hacen pocos pases y, fundamentalmente, pocos tiros al arco. Los jugadores parecen jugar para y por la pelota. El portador del balón intenta retenerlo mediante acciones individuales (si puede), la lanza hacia cualquier lado o se encoge sobre sí mismo; en consecuencia, realiza menos acciones.

La definición de objetivos pasa por evolucionar de un juego estático –en racimo, sin pases y sin tiros al arco– a un juego más dinámico –de un arco al otro, en el que los alumnos intenten progresar en el campo hacia el arco contrario–, lo que significa incorporar la intención de ‘atacar’. Cuando los alumnos intenten atacar, verificará la posibilidad motriz que tienen de avanzar con pases. Generalmente, usted constatará las dificultades de motricidad general para indicarles cómo realizarlos correctamente (véase la *Propuesta* N° 2 para este mismo nivel, **PARA JUGAR EN EQUIPO: PASE Y RECEPCIÓN**).

Proponga a sus alumnos variedad de juegos y ejercicios que posibiliten el dominio y el control de la pelota: atraparla, lanzarla, pasarla, picarla, realizar malabarismos, etc. Pero también indíqueles actividades que rompan con el estatismo: juegos con variación de desplazamientos, equilibraciones, cambios de velocidad y de dirección, etc. Hay muchos juegos que brindan esta posibilidad: *polilla* –*drón*, manchas varias, carreras con combinaciones de saltos, giros, piques, arrastres.

Actividades propuestas

- Juego con pases de pelota**
 Divida la clase en dos equipos y realice 10 pases con cada uno. Pueden pasarse la pelota entre ellos, pero estos pases no suman a la cuenta (sólo sirven para seguir teniendo la pelota). El objetivo de que usted sea el que hace los pases es el de distribuir el balón entre todos los jugadores, intentando estimular a aquellos que han estado menos implicados con el juego y evitando el monopolio por parte de dos o tres jugadores.
- Juego de limpiar el cuadrado**
 En el centro del patio delimite un cuadrado y coloque allí las pelotas con las que cuente. Designe un equipo para ‘limpiar el cuadrado’ arrojando los balones hacia afuera del límite marcado; el otro equipo tiene que recogerlos e intentar volver a introducirlos. Los defensores no pueden impedir que los reintroduzcan. La intención del juego es que los alumnos se desplacen para buscar pelotas, atraparlas, manipularlas, pasarlas, picarlas y llevarlas.
- Juego de los ladrones**
 Separe a los integrantes de un equipo a ambos lados del campo, a unos 10 ó 12 metros unos de otros, e indíqueles que se pasen pelotas rodando por el suelo de manera continua. El otro equipo, a quien habrá ubicado en el medio del campo, tratará de atraparlas. Los balones capturados se recolectan en una caja. Gana el equipo que lo hace en menos tiempo. Aquí tendrán que recibir pelotas en movimiento, rodando y prever sus trayectorias para interceptarlas.

- **Juego de limpiar la casa**

Se juega con dos equipos ubicados en dos campos enfrentados. Ambos están provistos de las pelotas que se dispongan. A la orden de comenzar, los alumnos tienen que lanzar todos los balones hacia el campo contrario y recepcionar rápidamente los que reciben para volver a lanzarlos. A la señal del árbitro de detenerse, termina el juego. Gana el equipo que tiene menor cantidad de pelotas en su sector.

- **Juego de juntar pelotas**

Se colocan balones en un extremo del terreno y en el opuesto una caja (canasta o similar). Un equipo lleva las pelotas (varias a la vez) y las coloca en la caja. En su intento, son interceptados por los integrantes del otro equipo (defensores) quienes entregan al profesor las pelotas que puedan obtener. Gana el equipo que reúna mayor cantidad de pelotas. En este juego los alumnos realizan pases con varias pelotas en situaciones de defensa de la pelota y desmarque, se desplazan evitando el quite del elemento e intentan interceptar a los otros jugadores para apropiarse de la pelota y conseguir el objetivo del juego.

- **Juego de meter en la casa**

Intervienen dos equipos; cada uno tiene una caja con pelotas en los extremos del campo. A la orden del árbitro, tratan de sacarle los balones al otro equipo y llevarlos a su caja mediante piques y pases. Sólo se puede quitar un balón por vez y no hay defensa. El juego propone trabajar los desplazamientos, el atrape de la pelota y el *dribbling*.

Aspectos a tener en cuenta

El racimo está beneficiado, muchas veces, por la cantidad de jugadores que hay en la cancha. Cuando se juega 12 contra 12, para los alumnos es muy difícil encontrar espacios libres para desmarcarse, poder percibir a compañeros para hacerles un pase o 'ver' el arco. Le sugerimos reducir la cantidad de jugadores y preparar el terreno para que se pueda jugar un mayor número de partidos.

En los primeros partidos no marque áreas de arco o, si lo hace, aconsejamos que sean muy pequeñas (de no más de 2 metros). Trate de que haya muchos tiros acercando los arcos; adapte el reglamento. En principio sea estricto con las faltas al contrario: no debe existir contacto físico –fundamentalmente con el portador del balón y sobre todo con su brazo, para que pueda pasar y lanzar correctamente–, pero sea permisivo con fallas en el juego de la pelota (pasos, doble pique, etc.). Lo importante es que el juego sea cada vez más dinámico y que tenga continuidad; ya habrá tiempo para enseñarles las reglas y de jugar respetándolas.

Cuando los alumnos jueguen mejor, cuando logren realizar más pases y más lanzamientos, cuando el juego sea más dinámico, vaya alejando paulatinamente las áreas para que los arqueros tengan más posibilidades de éxito en los lanzamientos. En este ciclo es correcto finalizar jugando con áreas que estén a 4, 5 ó 5 metros de la línea de arco.

Estas mismas observaciones las podemos hacer para otros juegos deportivos colectivos tales como el básquet, hockey, fútbol, etc.

Aportes sobre el tema

Antón García, J. L. *Balonmano: fundamentos y etapas de aprendizaje*. Gymnos, Madrid, 1990.

EL DOCENTE COMO RECREADOR DE JUEGOS

¿Por qué esta propuesta?

El juego constituye un espacio propio en el desarrollo y el crecimiento de los alumnos, un momento en el cual pueden actuar tal y cual son. Permite la puesta en situación de los esquemas de percepción, de decisión y ejecución aprendidos y de las habilidades y destrezas que el alumno conoce.

Los juegos de reglas son la principal expresión de los juegos en este ciclo (más allá de que convivan con otras expresiones del juego en sí).

El ejercicio de recrear los juegos permite acrecentar la cantidad de recursos que posee el docente para poder brindar a los alumnos variedad de situaciones, buscar nuevas opciones y propuestas para resolver distintas situaciones, además de no encasillarse proponiendo siempre el mismo juego.

Los juegos son creaciones socioculturales del hombre; las consignas y las reglas, la disposición y segmentación espacial, la determinación temporal, los roles distintivos, los materiales, etc. son convenciones que establecen los grupos humanos para poder jugar. De hecho podemos comprobar que un mismo juego tiene nombres distintos en diferentes escuelas, ciudades y provincias o pequeñas variaciones en sus reglas.

Los juegos de reglas y luego los juegos deportivos reglados tienen cuatro ejes de desarrollo y evolución para su aprendizaje y concientización:

- a. el eje del juego (táctico),
- b. el eje de la motricidad (técnica),
- c. el eje del reglamento y
- d. el eje del tiempo y del espacio.

En esta propuesta privilegiamos el eje táctico y supeditaremos a éste los otros tres. Tomamos esta decisión porque consideramos a la motricidad general y la especial (técnica) como sostenedoras del juego y de su evolución. Por otra parte, las reglas debe acompañar la evolución del juego y de los jugadores.

Secuencia de actividades

La propuesta se basa en la selección de un juego que los alumnos conozcan, pero modificado en distintos aspectos para trabajar diferentes conceptos de técnica y táctica individuales.

- Hemos tomado un juego muy conocido por todos los docentes: *el juego de los 10 pases*.

Este juego consiste en que un equipo intenta realizar 10 pases seguidos, sin que el otro equipo toque la pelota o ésta caiga al suelo. Ese otro equipo trata de evitar que los pases se realicen y a la vez recuperar el balón, para comenzar ellos a realizar los 10 pases. No vale picar el balón, ni dar pasos en posesión de éste.

Tenga en cuenta que, atendiendo a la cantidad de alumnos, es preferible realizar varios partidos paralelos y no jugar dividiendo la clase en dos grupos iguales. Es más recomendable armar dos partidos de 6 contra 6 que uno de 12 contra 12. Jugando con menor número de integrantes, los alumnos tienen más posibilidades de entrar en contacto con la pelota, de realizar mayor cantidad de desplazamientos, etc. De acuerdo con el nivel de juego del grupo, podemos disminuir la dificultad, jugando a los 6 pases; esto les dará a los alumnos una buena posibilidad de cumplir el objetivo del juego en forma exitosa.

- La siguiente variante consiste en dificultar la tarea de los atacantes (portadores del balón) incorporando una regla: si el jugador que tiene la pelota es 'tocado' debe entregar la pelota a los defensores. Aquí aumenta la presión temporal: el portador debe lograr conectar un pase antes de que lo toquen.
- Ésta es una variante del juego anterior en la que todos deben tocar al menos una vez la pelota. La proponemos con la intención de privilegiar el intercambio socioafectivo entre pares. Podemos también plantear que no se pueden realizar dobles pases ("no se puede pasar a quien me pasó"). Esta variante del juego no puede ser permanente: si usted plantea en todos los juegos la necesidad de avanzar sobre el eje socioafectivo, no podrá tener en cuenta otros problemas del juego y, entonces, la propuesta quedará desdibujada.
- La tarea consiste en dificultar la percepción de la situación y por lo tanto la toma de decisiones: proponga, por ejemplo, que los pases 4, 7 y 9 los realicen determinados alumnos (por ejemplo, aquellos que tengan remeras blancas o cualquier otra característica que encuentre en el grupo).
- Divida el patio (gimnasio, playón o cancha) en dos mitades y dé la consigna de no realizar más de tres pases seguidos en cada medio campo, lo cual implica un mejor aprovechamiento de los espacios y un juego más dinámico.
- Reparta el espacio en cuatro sectores paralelos. La propuesta es la de realizar los 10 pases pero siempre a un sector distinto del que ocupa el portador y del de aquel que recibe la pelota.
- Luego vuelva a jugar con el campo dividido en dos; cada equipo debe realizar los 10 pases en uno de los campos. Esto significa que, en cada campo, un equipo es atacante y el otro defensor. Este elemento comienza a desarrollar la idea de progresar en el campo, que luego retomaremos en los juegos deportivos colectivos.
- Varíe finalmente la culminación de las acciones: luego de los 10 pases en un campo (como en el juego anterior), dé a los alumnos la consigna de realizar un tiro a un blanco (cono, aro, cajón, etc.).

Aspectos a tener en cuenta

Estas mismas modificaciones se pueden realizar atendiendo a las reglas de funcionamiento de los juegos, a la organización del espacio y también a las habilidades motrices que proponamos, por ejemplo, pases sobre hombro.

Un ejercicio muy interesante que le proponemos es el de recrear el "Delegado" mediante la modificación del espacio (dividiéndolo en mayor número de espacios, de otra forma, etc.), la lógica (que no estén todos adentro y uno afuera, etc.), la motricidad (estableciendo distintos tipos de tiros y pases), mezclándolo con otro juego (por ejemplo con una mancha).

Es importante registrar las variantes de los juegos que vaya creando, ya sea en un registro personal del docente o en afiches elaborados junto con los alumnos.

Tenga en cuenta, en los juegos de reglas y en los deportivos, la participación de los alumnos como árbitros.

Aportes sobre el tema

Hernández Moreno, J. *La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica*. INDE, Barcelona, 1999.



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**