

341.73

A 37e

Ministerio de Justicia e I. Pública



Dirección General de Educación Física

Educación Física
y
Recreación para Ciegos

A S. E. el Señor Ministro
de Justicia e I. Pública
Dr. Guillermo Rohde

INV	006003
SIG	371.73
LIB	A 37e

Educación Física
y
Recreación para Ciegos

CENTRO NACIONAL
DE DOCUMENTACION E INFORMACION EDUCATIVA
PARERA 55 Buenos Aires Rep. Argentina

1680

Buenos Aires
Talleres Gráficos de la Penitenciaría Nacional
1940

DIRECCIÓN GENERAL
DE
EDUCACIÓN FÍSICA

Buenos Aires, 3 de junio de 1940.

CONSIDERANDO:

Que es de sumo interés para esta Dirección General el estudio de un plan de recreación y educación física para ciegos, no sólo como una contribución a la obra que realiza el Patronato Nacional de Ciegos, sino para la preparación del futuro profesor de la materia, que debe estar capacitado para actuar en todos los medios donde la educación física es necesaria.

No existiendo en el país tratados de la materia, conviene efectuar una recopilación y estudio de las experiencias efectuadas en otros países por las instituciones que han prestado preferente atención a este aspecto educacional del ciego.

En consecuencia, designase a la profesora del Instituto Nacional de Educación Física, señora Luciana María Alejandra Guillón de Escudero, para que de acuerdo a las instrucciones y orientación que le fije el subscripto, efectúe el estudio respectivo.

CÉSAR S. VÁSQUEZ.

Director Gral. de Educ. Física

Buenos Aires, 12 de julio de 1940.

Señor Ministro:

Elevo a V. E. el trabajo efectuado por la profesora del Instituto Nacional de Educación Física, señora Luciana María Alejandra Guillón de Escudero, de acuerdo a la designación efectuada con fecha 3 de junio próximo pasado.

Revisado en todas sus partes por el subscripto, este trabajo se ajusta a las directivas que diera oportunamente a la referida profesora y constituye una obra de aliento por las dificultades que ha debido vencer la señora de Escudero, para recoger un material comparativo y de interés.

Solicito a V. E. el permiso necesario para su publicación.

CÉSAR S. VÁSQUEZ.

Director Gral. de Educ. Física

DIRECCIÓN GENERAL
DE
EDUCACIÓN FÍSICA

Buenos Aires, 8 de agosto de 1940.

Exp. N.º 4.763.

Vistos y por los fundamentos de la resolución de 3 de junio próximo pasado, de la Dirección General de Educación Física,

El Ministro de Justicia e Instrucción Pública—

RESUELVE:

Autorizar la publicación del trabajo que obra de fojas 2 a 27.

Tome la Dirección de Administración la intervención que corresponda.

COLL.

*La desgracia del ciego no es la ceguera,
sino la ociosidad.*

HELLEN KELLER.

Por una idea errónea, en los hogares se mima a los niños ciegos, se les considera dispensados de toda obligación, se les prohíbe ayudar por temor a que rompan algo y no se les permite jugar con otros niños por miedo de que se les golpee.

El resultado de todo esto es un desarrollo inferior por falta de las actividades normales de la infancia; se les hace incapaces física y mentalmente.

Como vemos, la ansiedad y la indulgencia de los padres son el origen de este deplorable estado de inferioridad. Se tiene demasiada piedad por su ceguera y muy poca consideración en cuanto a su condición de seres humanos.

Desde pequeños, hay en los ciegos una marcada tendencia a la quietud, que se prolonga en la edad adulta como una preferencia por la vida sedentaria, por la ociosidad, con las consecuencias perniciosas que de ello derivan para su salud física y mental.

Los ciegos son tímidos y, por consiguiente no se arriesgan, no tienen espíritu de iniciativa; son temerosos y por ello se hallan siempre en guardia, en una actitud de defensa pasiva, retraídos y como inseguros hasta de sí mismos. Su físico revela perfectamente estas condiciones de espíritu: mala postura, con la cabeza hacia adelante, espalda redondeada, pecho hundido, marcha lenta e insegura.

Carecen de coordinación muscular, y, si bien sus movimientos voluntarios son sumamente limitados, suelen adquirir ciertos movimientos involuntarios y automáticos de las manos o de la cabeza, especies de tics nerviosos, que son sumamente difíciles de corregir.

La estatura y la capacidad respiratoria de los ciegos son inferiores a las de los videntes; se debe la última a la mala postura, que impide a los pulmones realizar su función correctamente. Estadísticas cuidadosas llevadas a cabo en la Escuela para Ciegos de Overbrook, demuestran esa inferioridad con relación a los niños videntes de la misma edad. Se observa en ellos, además, una torsión de la porción cervical de la columna vertebral, hacia la derecha o hacia la izquierda, producida por la actitud ansiosa de la persona que escucha constantemente. También se nota insuficiente circulación de la sangre, tendencia marcada a la adiposidad en muchos de ellos y debilidad física general.

A esto se agregan taras hereditarias, que son la causa de la ceguera en un gran porcentaje de casos.

Si no cabe duda acerca de la necesidad de la educación física para el individuo normal; mucho más necesaria es ella para el ciego, cuyo horizonte está limitado por el alcance de sus manos.

La educación física le presta un triple servicio, fortaleciendo su cuerpo contra las dolencias a que lo conduce el ocio y el hábito sedentario; desarrollando su poder muscular; acrecentando su coraje y confianza y consiguiendo hacer desaparecer el complejo de inferioridad.

Es menester fomentar en ellos el deseo de actividad, creando una disposición alerta y animosa; estimulando su salud, su vigor físico en general, desarrollando todo lo posible la coordinación neuro-muscular y corrigiendo las deformaciones.

De este modo se iluminará la oscuridad de sus vidas, consiguiendo mejorar sus condiciones y hacer de ellos ciudadanos útiles.

Hace relativamente poco tiempo que se estudian estas cuestiones y que se adaptan nuevos métodos a sus posibilidades y limitaciones. Sin embargo, en ese corto tiempo, se han realizado en muchas partes grandes progresos y se han conseguido excelentes resultados que alientan a proseguir la obra emprendida.

La educación física deberá comenzar desde la primera infancia, en el hogar, o en las instituciones filántropicas que hacen las veces de hogar para muchos ciegos.

En cuanto el niño ciego comience a usar sus manos, deberá dársele juguetes. Algunos podrán ser sonoros a fin de educar su oído en la diferenciación de los sonidos y ruidos. También debe jugar con piedras de distintas formas, pelotas de varios tamaños, animales recubiertos de diferentes telas (terciopelo, goma, paño, piel), trozos de maderas olorosas, etc., con el objeto de afinar sus sentidos del tacto y del olfato.

Un cajón de arena, palas, baldes y moldecitos son una fortuna en las manos de un niño ciego y también lo es una armónica o una flauta. El ciego debe tener siempre algo en las manos; jamás debe verse a un ciego en esa actitud que le es tan familiar de tener las manos cruzadas o apoyadas sobre las rodillas.

Se les enseñará a vestirse y desvestirse, abrocharse, hacer los nudos de sus zapatos, etc.

Se establecerá para ellos actividades de recreación lo más completas posible, pues el juego libre de sus músculos, una vez vencido su natural temor, les proporcionará una gran alegría, esa alegría que trae aparejadas una mejor circulación, respiración y digestión; que colorea las mejillas, hace transpirar y fortalece los músculos, dando al individuo cierto grado de resolución y confianza en sí mismo.

La recreación deberá dárseles durante toda la vida, variándola según las edades, como es natural. En Estados Unidos se construyen en relieve todos los llamados juegos de mesa, como ajedrez, damas, cartas de baraja, etc. que constituyen un excelente entretenimiento para jóvenes y viejos.

Para los más pequeños se organizarán juegos en grupos y clases informales de actividad física, basadas en la imitación de animales o dramatización de cuentos, rondas infantiles, etc.

A los niños mayores y a los jóvenes deberá dárseles clases de gimnasia; pero de muy corta duración pues producen un gran cansancio mental que debe evitarse. Se dará mucha más importancia y por consiguiente se dedicará más tiempo al juego que, a la vez que satisface en ellos una necesidad, les procura

alegría y, sin requerir gran esfuerzo mental, consigue desarrollar una cantidad de aptitudes que les serán de mucha utilidad en la vida.

Los alumnos se dividirán en grupos poco numerosos, 10 a 12 por grupo a fin de que el profesor pueda enseñar a cada uno los movimientos. El ciego necesita oír o palpar el movimiento para aprenderlo pues carece del espejo de los demás para imitar o corregir sus propias actitudes. Por eso el profesor deberá colocarse en la posición y realizar el movimiento haciendo que cada alumno lo toque, y luego, al repetirlo el alumno, le corregirá individualmente poniéndole en la actitud debida, aumentando o disminuyendo la amplitud del movimiento, si es necesario. Mientras esto hace, el profesor debe repetir continuamente las órdenes que corresponden al movimiento que están ejecutando, para que el alumno las recuerde cuando sea necesario. Mientras el maestro corrige a cada uno, los demás repetirán el ejercicio en forma libre tantas veces como lo deseen.

Una vez conseguida cierta habilidad en la ejecución, se hará hacer los ejercicios dando la orden y se pedirá poco a poco mayor velocidad y precisión para responder a la orden dada. Esos mismos ejercicios se harán más tarde al son de la música. Habrá que elegir la música muy cuidadosamente y, sobre todo al principio, no usar el mismo trozo musical para dos ejercicios distintos, aunque los dos tengan la misma medida, pues ello traería confusión en los alumnos y significaría un esfuerzo mental demasiado grande.

Cada vez que se introduzca un movimiento nuevo, se deberá seguir el mismo proceso para su aprendizaje:

PRIMERO. — Noción del movimiento por el tacto.

SEGUNDO. — Ejercitación libre y corrección individual, con repetición simultánea de las órdenes.

TERCERO. — Ejecución del movimiento como respuesta a la orden.

CUARTO. — Realización del movimiento con música.

QUINTO. — Introducción del movimiento en la serie de los ya conocidos.

De esta manera, y uno después de otro, los movimientos pasan a ser propiedad del alumno. Las series no deberán ser demasiado largas, evitándose así un esfuerzo de memoria que podría ser penoso; pero poco a poco y con el tiempo llegarán a poseer un caudal considerable de ejercicios.

Como es lógico, la progresión de los mismos es mucho más lenta que tratándose de videntes, tanto por el largo proceso para asimilar el movimiento nuevo, como por el cansancio mental que produce y que impide dar clases de una duración tan grande como para alumnos normales. Después de pocos minutos, hay que dar juego libre.

Otra dificultad con que se tropieza es conseguir que el ciego adquiera confianza para realizar los movimientos con la amplitud necesaria; ello se obtendrá con tiempo y paciencia, cuando se hayan convencido de que no existe peligro. Entonces harán los ejercicios con seguridad y abandono, llegando a realizar casi el mismo trabajo que los videntes.

El grado de ceguera y el hecho de que el alumno sea ciego de nacimiento o haya perdido la vista más tarde tienen una gran importancia. Aquéllos que tienen vista parcial y los que perdieron la vista después de haber aprendido a jugar son mucho más enérgicos y aventurados y pueden servir como líderes, colaborando con el profesor en la ayuda hacia sus compañeros.

En las clases y en todo momento se cuidará especialmente la buena postura, tanto en la actitud de pie como sentados o caminando; para ello se dará preferencia a los ejercicios de brazos, hombros, y distintos tipos de marchas.

En las instituciones de Estados Unidos existe lo que se llama «La semana de la postura» durante la cual se intensifica la enseñanza sobre este punto, con conferencias, lecturas, etc. Se toman fotografías de frente y de costado de todos los alumnos a principio de curso y otras en esta semana y se comparan, adjudicándose premios a aquéllos que demuestren haber realizado mayores esfuerzos por mejorar su postura. Se consigue así crear en ellos una verdadera «conciencia postural» que influye en el carácter tanto como en la salud.

La marcha es tal vez el único ejercicio que el ciego realiza voluntariamente; pero ella no es correcta pues la ejecutan pesadamente, golpeando con los talones o arrastrando los pies, en ese temor tan natural de perder contacto con el suelo. Las marchas deberán realizarse manteniendo siempre la distancia entre los alumnos y así se evitarán los golpes que puedan darse al encontrarse unos con otros.

Para esto será conveniente usar una soga con nudos a distancias iguales y de la cual se tomarán todos los alumnos, procurando mantenerla tirante mientras marchan. El primero de la hilera será el mismo profesor o un alumno que goce parcialmente de vista. Como las clases deben constar de pocos alumnos, también puede usarse una vara larga de la cual se tomarán 5 ó 6 por cada lado.

Pueden, si son más numerosos, tomarse de las manos o de las ropas.

En las escuelas para ciegos de los Estados Unidos hay en los gimnasios y en los patios de juego una baranda o pasamanos todo alrededor (como en las pistas de patinaje) y en ella apoyan sus manos los alumnos para las marchas o los pasos de baile en hilera.

Se pueden hacer marchas hacia adelante, hacia atrás y de costado y algunas formas estéticas como círculos, espirales, cadenas, etc., conducidas siempre por el profesor o un líder.

Se variarán las marchas: marcha regular, en punta de pies, con flexión de rodillas, llevando sobre la cabeza una bolsa de porotos, etc. Con ello se contribuye a la buena postura, soltura en el andar y equilibrio perfecto del cuerpo.

La progresión de las dificultades se hará con arreglo al desarrollo de la habilidad, control, efectos higiénicos y correctivos que se vayan consiguiendo.

De la marcha se pasará al trote y a la carrera y de allí a los varios pasos de danza que puedan realizarse en hilera o en otra formación.

Las formaciones para las clases se realizarán partiendo de la fila con contacto de manos sobre el hombro del que está al lado; luego numeración y formación con despliegue al frente. Estas formaciones se emplearán cuando los ejercicios a

ejecutarse no implican cambio de lugar y luego se podrá volver a la fila sin inconvenientes.

En estas formaciones podrán hacerse movimientos amplios de los brazos, cabeza, tronco y piernas. Deberá insistirse en los ejercicios de relajamiento muscular para contrarrestar la excesiva tensión habitual en el ciego, producida por la actitud de defensa que le es peculiar. Hay que conseguir que puedan dejar sus miembros flojos, que flexionen fácilmente las piernas, que balanceen un brazo o una pierna sin dificultad.

A las niñas, más especialmente, se les dará gimnasia rítmica, de acuerdo con el verdadero concepto del término, es decir, una alternación entre la tensión y el relajamiento, entre el impulso y el aflojamiento.

Si la gimnasia rítmica es tan necesaria en esta época por la constante tensión muscular y nerviosa en que vivimos, es evidente que su necesidad se hace sentir aún con más intensidad en el caso de los ciegos, que a veces llegan a una casi tetanización de ciertos músculos y a la inutilización casi completa de algunas articulaciones.

Siendo además la gimnasia rítmica, gimnasia de expresión, contribuye eficazmente al desarrollo psíquico.

Podrán darse también ejercicios con clavos, bastones, manubrios, etc.

El salto es el ejercicio más difícil de realizar para el ciego, pues implica una completa pérdida de contacto con el suelo, aunque ello sea durante una mínima parte de tiempo. Los ciegos jamás saltan espontáneamente y manifiestan un verdadero terror si se les quiere hacer saltar. Es necesario, pues, que el profesor emplee toda su habilidad para conseguirlo, pues de lo contrario fracasará por completo.

Será menester primero, como ejercicio preparatorio, enseñarles a usar las articulaciones del tobillo, rodilla y cadera, que tienen en ellos movimientos sumamente limitados. Se harán ejercicios de los pies para conseguir flexibilidad en el tobillo y también flexiones de rodillas combinadas con posiciones en punta de pies.

Una vez conseguido este propósito se hará que los alumnos, tomados del pasamano con ambas manos, o apoyados con las

manos sobre una mesa, realicen pequeños saltos en su lugar; más adelante ejecutarán flexiones de brazos en las paralelas, dando impulso con los pies y aumentando cada vez más la velocidad hasta conseguir que hagan verdaderos saltos; pero siempre sujetos con las manos.

Cuando hayan adquirido habilidad y control perfectos, pueden realizar sin inconveniente el salto en su lugar sin ningún apoyo. El paso más difícil está dado y desde éste se pasa al salto hacia adelante, hacia atrás, hacia los costados. Luego se aumenta poco a poco la distancia que se ha de saltar y se realizan competencias de salto largo sin impulso, salto largo con marcha y salto largo con carrera. El impulso se mide antes de realizar el salto, haciéndoles contar los pasos que han de correr y el largo del salto se calcula desde el lugar de pique, pues ellos no pueden ver la línea de pique.

Vienen luego los saltos en alto, sin impulso, haciéndoles apreciar la altura con la mano o con la pierna y luego ejecutando el salto.

Para los saltos en profundidad se les acostumbrará a saltar desde un escalón conocido, luego desde una silla, etc. Más adelante saltarán el caballo de gimnasia y podrán colgarse a cualquier altura, subiendo la escalera del pórtico con las manos y dejándose caer con toda confianza.

Los ejercicios con pelotas son muy provechosos. Se comenzará dándoles pelotas de goma de gran tamaño, a fin de que puedan tomarlas con manos y brazos, y, cuando los movimientos de las manos hayan adquirido mayor exactitud, se usarán más pequeñas.

El primer ejercicio consistirá en tirar la pelota hacia arriba y recibirla con brazos y manos; luego hacerla picar en el suelo y tomarla; más adelante arrojarla contra una pared y tomarla después de picar en el suelo. Poco a poco y por su propia satisfacción tirarán más alto y más lejos, desarrollando así la habilidad para el ejercicio y aprendiendo a juzgar la distancia y la dirección por el sonido de la pelota al tocar el suelo o la pared.

Podrán ejercitarse en el juego de bolos, usando la pelota para voltearlos. Para esto el profesor o un líder indicará el lugar donde están los bolos golpeando el suelo con una vara.

Se realizarán competencias, y el anuncio de los resultados será un gran incentivo para mantener vivo el deseo de perfeccionarse.

El fútbol es el juego más popular y de más éxito entre los ciegos en muchos países. El basquetbol también es muy gustado y para realizarlo se usan pelotas provistas de pequeños cascabeles.

También se juega al baseball; pero se emplea un diamante cuyo tamaño es $1\frac{1}{3}$ del reglamentario y una pelota especial. El pitcher debe tener algo de vista y arrojará la pelota siempre a la misma altura, con la misma fuerza y en respuesta a una orden. El bateador bateará la pelota a ras del suelo, pues es evidente que los ciegos no pueden tomar una pelota de aire.

También los ciegos llegan a realizar con éxito el tiro de la bala, el disco, la jabalina y el martillo.

Los juegos antagónicos o de lucha son el punto más importante como ejercicio de fuerza, pues procuran un vivo interés producido por la resistencia del oponente a quien hay que vencer. Además de desarrollar la fuerza, dan seguridad en los pies y como resultado, habilidad para mantenerse en equilibrio.

En cada clase puede haber un ejercicio antagónico. Los más usuales son: lucha de tracción con cuerda o palo largo; lucha de tracción o de pulsión con una o con dos manos, a pie firme o sobre un solo pie; lucha de tracción o de pulsión con uno o dos bastones cortos; lucha de tracción o de pulsión con las manos, en cuclillas, etc.

A los varones se les darán ejercicios de tumbling, que les son muy agradables y también se les enseñará a andar en zancos.

La natación es un deporte que los ciegos practican con facilidad y con placer. Como ejercicio de relajación les es muy provechoso, además de otros múltiples beneficios que les reporta.

La realización de campamentos de ciegos es una actividad de alto valor educativo y a la que debe darse gran impulso tanto por su contribución para el mejoramiento de la salud como por los conocimientos que adquieren en contacto con la naturaleza. En caso de no poder realizarlos por falta de medios, se reemplazarán por excursiones frecuentes de todo el día, en que se llenará un programa preparado de antemano, procurando que los alumnos estén constantemente ocupados.

Si a todo esto agregamos las danzas estéticas y regionales, el patinaje, el remo, caminatas, paseos, etc., podremos decir que, en cuanto a educación física y recreación los ciegos no tienen nada que envidiar a los videntes.

En Estados Unidos se ha organizado la Asociación Atlética Nacional de Escuelas de Ciegos a fin de realizar competencias interescolares que contribuyen a mantener despierto el entusiasmo y la confianza en los alumnos. Algunas de las competencias que se realizan son:

- Salto largo sin impulso.
- Salto alto sin impulso.
- Salto largo con impulso.
- Carrera de 50 yardas.
- Carrera de 75 yardas.
- Tiro al arco de fútbol.
- Carrera de 3 piernas de 50 yardas.
- Carrera de embolsados de 50 yardas.

Varias organizaciones de Estados Unidos tales como los Boy Scouts de América y las Camp Fire Girls reciben miembros ciegos y, en la primera de éstas, los ciegos están mezclados con los videntes y considerados como poseyendo un mismo nivel de capacidad.

En las escuelas de ciegos se realizan fiestas, enteramente preparadas por ellos y en las que atienden y entretienen a invitados ciegos de otras escuelas o a personas con vista, con la misma habilidad con que lo harían los videntes.

Conviene tener en cuenta que la educación física no debe limitarse a las clases de actividades, sino que debe influir en el ciego durante las veinticuatro horas del día, haciéndole

adquirir hábitos higiénicos y enseñándole normas de salud, consiguiendo interesarlo en el «arte» de mantenerse sano y comprender la responsabilidad que tiene a ese respecto.

Para eso se les darán explicaciones, conferencias, lecturas acerca de la salud, haciéndoles comprender la finalidad de las mismas.

Se les hará cooperar en el arreglo de los gimnasios, en el cuidado del equipo, en la ayuda a los compañeros menos hábiles. De este modo se contribuirá a que cada individuo, en armonía con el grupo, desenvuelva todas sus capacidades latentes y desarrolle íntegramente su personalidad.

Además, la costumbre adquirida de «jugar limpio» en la cancha dará como resultado el «juego limpio» en la vida; la obediencia a las reglas del juego, se convertirá en respeto a las leyes y se habrá conseguido, con la formación del carácter hacer de ellos ciudadanos dignos.

Equipo

Los gimnasios y patios de juego deben procurar evitar accidentes, sin restar a los alumnos toda la libertad de movimiento de que deben disfrutar.

Conviene tener un gimnasio sin aparatos y otro con aparatos, además del patio de juego.

Describiremos aquí los elementos más necesarios que existen en las Escuelas para Ciegos de los Estados Unidos:

El gimnasio sin aparato tiene todo alrededor una baranda para apoyar las manos y para dirigirse durante las marchas o pasos de baile. El gimnasio con aparatos, cuyo piso es de madera, tiene una franja de cemento de un ancho de 2 m. a partir de la pared, sobre la cual se colocan los aparatos mientras no se usan. Esta franja es una señal de peligro para el alumno, que, al pisarla, sabe que se halla a pocos pasos de la pared o de alguna cosa contra la que podría chocar.

En los patios de juego se colocan muchos árboles alrededor, y algunos en su interior; pero se les rodea de un círculo de cemento de 2 m. de radio aproximadamente, de modo que el alumno que está caminando o corriendo por el piso de césped, al pisar el cemento nota la proximidad del peligro.

En los patios, y en un lugar fijo, a fin de que todos sepan dónde están, hay columpios, sube y baja, toboganes, hamacas. Estas últimas rodeadas por una reja cada una, a fin de que no puedan lastimarse los niños que se hallan cerca. Un aparato del que disfrutaban mucho los ciegos es el bote hamaca que puede contener hasta veinte niños juntos.

Hay también escaleras horizontales, argollas, barras fijas, trapecios, sogas, paralelas, aparatos en los cuales se ejercitan libremente en los recreos.

Un juego que gusta mucho es el «trolley», pequeña plataforma a la que se sube por una escalerita y de la que se dejan caer colgados de un cable que tiene una argolla en el extremo. Al caer, giran durante un corto tiempo alrededor de la plataforma.

Para realizar carreras se ideó en una de las escuelas de Edimburgo (Escocia), un ingenioso dispositivo que se utiliza en todos los países donde la educación física para ciegos es una preocupación importante. Consiste en una cuerda o un cable tendido, a la altura media de la cadera de los alumnos y de un largo que corresponde al de la carrera que se ha de realizar, que es generalmente de 50 o de 75 yardas. De esta cuerda pende una cadenita corta que se desliza por ella con facilidad y en cuyo extremo hay una argolla que el corredor toma con la mano derecha. De ese modo el alumno corre por un riel, no se desvía de la dirección que debe llevar, no tropieza con nada y realiza su carrera con entera confianza y con el máximo de velocidad que le es posible desarrollar.

Al final del recorrido y perpendicular a la cuerda o cable, se coloca a una altura una franja de cordones, que darán en la cara del corredor cuando llega, advirtiéndole que debe disminuir la velocidad. Allí hay también una alfombra de goma o un colchón fijos en el suelo.

Mucho más moderno; pero más costoso es el procedimiento que consiste en construir las pistas para carreras en forma de franjas de césped separadas una de otras por franjas de cemento. Cada franja de césped corresponde al camino que debe seguir un corredor. Si el que corre se desvía, lo nota en seguida pues siente el cemento bajo sus pies y vuelve inmediata-

mente a su franja de césped. De esta manera, corren con toda libertad y se desarrolla en ellos el sentido de la dirección en una forma maravillosa.

Las piletas de natación para ciegos no difieren mucho de las que se construyen para videntes. No hay trampolines; pero sí toboganes desde los cuales se arrojan al agua con toda confianza.

Se debe tener una instalación de duchas muy completa, a fin de que todos puedan bañarse en seguida de haber dado clase de educación física y buenos vestuarios y roperos personales donde, en perfecto orden se guarden las piezas de ropa que constituyen el equipo de cada uno.

JUEGOS

Damos aquí la explicación de algunos juegos que pueden practicarse entre los ciegos. Ellos serán utilizados con criterio por el profesor, que deberá aplicarlos según las habilidades de los alumnos.

Entre estos juegos hay algunos que pueden ser realizados por adultos y aun por ancianos, pues no exigen actividad muscular. Son sin embargo muy útiles porque, además de entretener, contribuyen a aguzar los sentidos, manteniendo el espíritu alerta.

El Retrato

N.º de jugadores. — De 6 a 20.

Desarrollo del juego. — Un jugador sale de la habitación.

Los demás se ponen de acuerdo sobre la persona, presente o ausente, de la cual se va a hacer el retrato.

El jugador que se retiró vuelve y, por turno, hace preguntas a los demás a fin de adivinar. Los demás sólo contestan: sí o no.

Por ejemplo: Se trata de la cocinera.

¿Es hombre? — No.

¿Es alta? — Sí.

¿Es gruesa? — Sí.

- ¿Es joven? — No.
- ¿Canta? — No.
- ¿Toca el piano? — No.
- ¿Arregla el jardín? — No.
- ¿Hace la comida? — Sí.

Si después de preguntar a todos los jugadores no adivina, paga una prenda o vuelve a retirarse para adivinar de nuevo, según se haya dispuesto de antemano.

Ir a Berlín

N.º de jugadores. — Cualquier número de jugadores.

Desarrollo del juego. — El jugador designado para ir a Berlín debe salir de la habitación.

Los demás deberán decir por qué fué a Berlín. Por ejemplo uno dirá que por flaco, otro que por comilón, otro que por rubio, otro que por perezoso, etc.

Cuando se han puesto de acuerdo, se llama al que salió y el que dirige el juego le dice: Ud. ha ido a Berlín por flaco, por comilón, por rubio y por perezoso.

El jugador debe adivinar quien ha dicho cada cosa. Si no adivina paga prenda.

Si adivina dirige el juego cuando se vuelve a empezar y entonces irá a Berlín aquél cuya pregunta contestó bien.

Las Vocales

N.º de jugadores. — Cualquier número de jugadores.

Desarrollo del juego. — Todos los jugadores se colocan en círculo. Uno de ellos dice al de su derecha: A mi perrito no le gusta la *i* ¿Qué le darás?

El jugador interrogado contestará por ejemplo: pan, mantea, un almohadón, etc. es decir cosas que no tengan *i*. Si alguno se equivoca paga una prenda y se empieza de nuevo.

Si nadie se equivoca, al terminar la rueda se propone otra vocal.

Variaciones. — Se puede de vez en cuando decir: A mi perrito le gusta mucho la *O*. Y entonces deberán contestar cosas que tengan esa vocal.

También puede disponerse que el que se equivoque salga del juego y entonces gana el que queda último.

El Cucurucho

N.º de jugadores. — Cualquier número de jugadores.

Desarrollo del juego. — Los jugadores se colocan en círculo. Uno de ellos tiene un cucurucho de papel y se lo entrega a su vecino diciendo: Le regalo mi cucurucho, ¿Qué pone Ud. en él?

El interpelado contesta, por ejemplo: Un bombón, y pasa el cucurucho a su vecino quien debe decir una palabra que termine como la anterior. Por ejemplo: un sifón, etc.

El que se equivoque o no encuentre consonante pagará una prenda o saldrá del juego, según se haya dispuesto de antemano.

Ganará el jugador que quede solo cuando todos han sido eliminados o que tenga menor número de prendas cuando termine el juego.

Adivinar una Palabra

N.º de jugadores. — Cualquier número de jugadores.

Desarrollo del juego. — Los jugadores forman un círculo y uno de ellos da una palabra a su vecino de la derecha. El vecino de la izquierda hace una pregunta y el que tiene guardada la palabra debe responder, colocando la palabra que se le ha dado.

Por ejemplo, sea la palabra *mesa*. Se pregunta ¿Le gusta a Ud. pasear? El interpelado puede responder: Ya lo creo, en cuanto me levanto de la mesa hago todos los días un paseo.

De la habilidad del que contesta depende que el otro adivine o no. Si no adivina paga una prenda.

Luego el que contestó dice una palabra al que está a su derecha y el que está a la izquierda debe preguntar y así sucesivamente.

Logogrifos

N.º de jugadores. — Cualquier número de jugadores.

Desarrollo del juego. — Un jugador sale de la habitación. Los demás se ponen de acuerdo sobre una palabra a la cual agregando sílabas antes o después se forme otra palabra.

Sea por ejemplo la palabra *mar*. El jugador entra y pregunta a uno: ¿Cómo le gusta? El otro contesta: tillo (martillo).

O bien: Mota (marmota).

» » Do (domar).

» » Tineta (martineta), etc.

Si no adivina cuando todos los jugadores han contestado paga una prenda. Cuando adivina antes de terminar la rueda, es reemplazado por el jugador que dió la última respuesta.

Ve o Ve o

N.º de jugadores. — Cualquier número de jugadores.

Desarrollo del juego. — Todos los jugadores estarán en círculo. El que dirige el juego dirá: veo veo una cosa que empieza con *L* y termina con *A*.

Cada uno de los demás jugadores dirá una cosa hasta dar con la que el otro se había propuesto. Es mejor que el jugador que propone la adivinanza diga la palabra a su vecino a fin de que no cambie mientras los otros están tratando de adivinar.

El que adivina propone en el próximo turno y confía el secreto al que acaba de proponer.

Si nadie adivina, el mismo jugador tiene derecho a volver a proponer otra palabra.

Ha llegado un Barco

N.º de jugadores. — Cualquier número de jugadores.

Desarrollo del juego. — Todos los jugadores se colocan en círculo. Uno de ellos dice:

Ha llegado un barco cargado de Manzanas, por ejemplo: El que está a su lado debe decir otra cosa que empiece con *M* y así todos hasta que uno se equivoque o no sepa qué decir.

Cuando alguno cometa algún error ortográfico o no sepa qué decir, se interrumpe el juego para empezarlo de nuevo con otra letra y el jugador que perdió paga una prenda.

Las Sílabas

N.º de jugadores. — Cualquier número de jugadores.

Desarrollo del juego. — Todos los jugadores se colocan en círculo.

Uno de ellos dice una sílaba y los demás, por turno, deben formar con ella una palabra. Por ejemplo: Si dijo *MI*, pueden formar, microbio, minuto, camino, millón.

El que no consiga formar una palabra sale del juego o paga una prenda, según se haya dispuesto de antemano.

Sí o No

N.º de jugadores. — Cualquier número de jugadores.

Desarrollo del juego. — Se forman dos equipos de un número igual de jugadores. Se colocan enfrentados. Cada jugador de un equipo hace tres preguntas al jugador del equipo contrario que está frente a él. Cada vez que en la respuesta se hayan empleado las palabras *Sí* o *No* el que contestó entregará al otro un poroto. Cuando todos han contestado se suman los porotos obtenidos por ese equipo y se cambian los papeles: el equipo que preguntó deberá contestar.

Ganará el equipo que tenga reunidos mayor número de porotos.

Carcajada

N.º de jugadores. — Cualquier número de jugadores.

Desarrollo del juego. — Los jugadores forman un círculo. El primero empieza diciendo «ja» el segundo «ja ja», el tercero «ja, ja, ja,» y así sucesivamente, aumentando uno por cada jugador. El jugador que se ría paga una prenda.

Fuego, Aire, Agua

N.º de jugadores. — Cualquier número de jugadores.

Desarrollo del juego. — Los jugadores se colocan en círculo, menos uno que se queda en medio. Este (puede ser vidente) toma un pañuelo anudado y lo coloca en las manos

abiertas de uno de los jugadores, diciendo una de estas tres palabras: fuego, aire, agua.

El jugador que ha recibido el pañuelo debe nombrar un animal que viva en el agua o en el aire, según lo que le haya dicho el que lo interpelló. Si le dijo: fuego, deberá permanecer callado.

Mientras tanto el del centro contará hasta 10 y si en este tiempo no ha contestado, deberá cambiar su lugar con el del centro.

Zampatorotas

N.º de jugadores. Los jugadores se sientan en círculo. Uno de ellos comienza diciendo «uno», el que le sigue «dos» y así se continúa. En vez de números 7, múltiplos de siete, o cantidades que contengan 7 debe decirse «zampatorotas». El que se equivoca paga prenda. Si se juega por equipos, sale del juego el que se equivoca y gana el equipo que tenga más jugadores en un tiempo dado.

La Varita Mágica

N.º de jugadores. — Cualquier número de jugadores.

Desarrollo del juego. — Un jugador se coloca en el centro de un círculo formado por los demás. Este jugador tiene en la mano una varita. Al son de la música o de un canto que entonan los mismos jugadores, el círculo gira. Cuando cesa el canto todos se detienen y el que está en el centro entrega el extremo libre de la varita a uno de los que forman el círculo. Este deberá entonces imitar el grito de un animal que el del centro le nombrará. Si después de tres pruebas el del centro no reconoce a la persona que ha gritado, debe quedar en el centro, prosiguiendo el juego. Si adivina cambia su lugar con el jugador a quien entregó la varita.

¿Cómo es?

N.º de jugadores. — Cualquier número de jugadores.

Desarrollo del juego. — Los jugadores se colocan en círculo. Uno se separa y debe preguntar ¿cómo es mi cara? o bien ¿cómo es la luna? o cualquier otra cosa.

El primero que contesta dirá por ejemplo: blanca y los demás deberán seguir con adjetivos que empiecen con la misma letra; por ejemplo: bella, bonita, boquiabierta. El que no pueda contestar pagará una prenda. Ganará el jugador que haya dado menos prendas.

Semejanzas

N.º de jugadores. — Cualquier número de jugadores.

Desarrollo del juego. — Los jugadores se dividen en dos equipos que se colocan enfrentados. Cada jugador de un equipo lleva el nombre de una flor y cada uno del equipo contrario el de un animal. El primer jugador que lleva nombre de flor pregunta a su adversario: ¿me parezco a una rosa? por ejemplo y el otro debe contestarle con el nombre de animal que le corresponde, por ejempl.: se parece Ud. a un elefante. Ninguno de los dos debe reírse. El que se ría sale de la fila. Ganará el equipo que al final tenga más jugadores.

Diez pasos

Los jugadores se reparten por la cancha. Uno de ellos estará en el centro y contará hasta cinco en voz alta mientras los demás se mueven. Cuando dice 5 todos quedarán firmes. Entonces el que estaba en el medio dará 10 pasos en línea recta y si encuentra a alguno en el camino deberá reconocerlo haciéndole tres preguntas.

¿Cómo es su palabra?

N.º de jugadores. — Cualquier número de jugadores.

Desarrollo del juego. — Un jugador sale de la habitación y es el encargado de adivinar.

Los demás se ponen de acuerdo para elegir una palabra. Por ejemplo: silla.

El que ha salido regresa y pregunta a un jugador: ¿Cómo es su palabra?

El otro contesta: La mía es de madera y paja. Otro dirá: La de mi caballo es nueva. Otro: La mía tiene cuatro patas, etc.

Si el jugador adivina debe decir la palabra y entonces al empezar de nuevo el juego será reemplazado por el jugador que le hizo adivinar.

Si no adivina después de haber interrogado a todos los jugadores, paga una prenda y es reemplazado por otro.

El esclavo

N.º de jugadores. — De 8 a 12 jugadores.

Desarrollo del juego. — Dos jugadores, designados por sorteo, son el rey y el esclavo. Los demás serán los cortesanos. El rey se sienta en su trono y el esclavo se queda de pie delante de él. El rey llama a un cortesano y le dice: quítale al esclavo su bastón, por ejemplo. El cortesano debe preguntar, antes de ejecutar la orden: ¿Debo hacerlo? y cuando el rey le conteste que sí, realizará lo que se le ha mandado.

El rey le da entonces otra orden y el cortesano interroga de nuevo antes de ejecutarlo. Así se continúa hasta que le ha ordenado 5 cosas.

Si el cortesano no se equivoca, pasa a ser rey; el rey será esclavo y se llama a otro cortesano para mandarle.

Si el cortesano ejecuta la orden antes de haber preguntado y recibido la contestación, debe salir del juego y lo reemplaza otro.

El anillo

N.º de jugadores. — De 8 a 20 más o menos.

Desarrollo del juego. — Todos los jugadores menos uno, se sientan en círculo y sostienen en sus manos un hilo cuyos extremos están anudados y el cual se ha introducido un anillo. El otro jugador está en el interior del círculo.

Al compás de un canto cualquiera se hace correr el anillo de mano en mano y cuando termina el canto las manos deben quedar cerradas e inmóviles. El jugador que está en el interior debe adivinar en qué mano está el anillo.

Si adivina se sienta en el lugar del que tenía el anillo y éste pasa al centro. Si no adivina, después de dos tentativas se cambia igualmente los jugadores.

Frío y caliente

N.º de jugadores. — Cualquier número de jugadores.

Desarrollo del juego. — Puede jugarse en una habitación, un patio, un jardín, etc.

Un jugador se retira mientras los demás esconden un objeto. Cuando el jugador regresa, se coloca a la cabeza de una fila formada por todos los demás y recorre el terreno tratando de buscar el objeto. Si se aleja demasiado del lugar en que está los otros jugadores dirán: frío, frío. Si se aproxima un poco deberán decir: tibio, tibio y si se acerca mucho: caliente, caliente. Con estas indicaciones, el jugador debe encontrar el objeto escondido. Si no lo halla, paga una prenda.

Recotín - Recotán

N.º de jugadores. — Cualquier número de jugadores. Es preferible que no sean muchos.

Desarrollo del juego. — Se designa un jugador que deberá arrodillarse poniendo la cabeza sobre la rodillas de otro que estará sentado. El arrodillado deberá colocarse la mano derecha sobre la espalda, con la palma hacia arriba. Los demás formarán semicírculo alrededor de estos dos.

Un jugador golpeando suavemente la espalda del arrodillado con los dedos, dirá:

Recotín, recotán, de la vela vela van.

Del palacio a la cocina, ¿Cuántos dedos tiene encima?

Al terminar la frase, dejará bien apoyados uno o varios dedos sobre la espalda del interrogado, quien deberá tratar de adivinar cuántos son.

Si adivina, se cambian los papeles. Si se equivoca, queda en su lugar para una nueva tentativa del segundo jugador y así sucesivamente.

El que está sentado también se cambia a fin de que tome parte activa en el juego, o bien puede golpear sin levantarse; pero en ese caso debe tener mucho cuidado de que su movimiento no lo traicione.

La Palmada

N.º de jugadores. — Cualquier número; pero es preferible que no sean muchos.

Desarrollo del juego. — Se designa un jugador para recibir la palmada y éste debe arrodillarse delante de otro que esté sentado y colocar la cabeza sobre sus rodillas. El arrodillado colocará su mano derecha abierta sobre la espalda con la palma hacia arriba. Los demás jugadores se pondrán en semicírculo alrededor de éstos.

El primer jugador dará una palmada en la mano del que está arrodillado y el que está sentado preguntará: ¿Quién es? El interrogado contestará tratando de adivinar. Si lo consigue, se cambian los papeles.

Par o impar

N.º de jugadores. — Dos o más.

Desarrollo del juego. — Uno de los jugadores, coloca varias bolitas en su mano derecha y entrega el puño cerrado a otro diciéndole: ¿par o impar?

El interrogado deberá adivinar. Si adivina se cambian los papeles, si se equivoca, deberá someterse a una nueva prueba.

Variaciones. — Siendo el número de jugadores mayor de dos, pueden dividirse en equipos de igual número y se anota un punto para el equipo interrogado por cada contestación exacta que dé uno de sus componentes. Luego se invierten los papeles y el equipo interrogado pasa a interrogar al otro. Se suman los puntos obtenidos y gana el equipo que tiene mayor número.

Puede complicarse más el juego, usando un número pequeño de bolitas, que no pase de 10 y entonces hay que adivinar el número exacto de ellas que tiene el jugador en la mano.

Cambiar trajes

N.º de jugadores. — De 6 a 10.

Desarrollo del juego. — Un jugador se aleja y mientras tanto los demás cambian entre sí los delantales o vestidos.

Luego se llama al que se retiró para que, sin tocar cara ni manos, reconozca a las personas.

Vuela vuela

N.º de jugadores. — Cualquier número de jugadores.

Desarrollo del juego. — Los jugadores se sientan en círculo y todos colocan las manos sobre las rodillas. El que dirige el juego deberá ser vidente. Este nombra animales u objetos diciendo por ej.: vuela vuela la mesa, o bien la paloma, el aeroplano, etc.

Siempre que nombre algo que vuela los demás jugadores levantarán las manos imitando la acción de volar. De lo contrario dejarán las manos sobre las rodillas.

El que se equivoca paga una prenda o bien sale del juego y entonces gana el que queda último.

El juego silencioso

N.º de jugadores. — Cualquier número de jugadores.

Desarrollo del juego. — Todos los jugadores, menos uno, forman un círculo. El otro jugador se coloca en el centro del círculo. Desde allí llama uno por uno a los demás jugadores, y éstos deben acercarse a él tan silenciosamente como les sea posible. El que está en el centro deberá indicar al que hace ruido y éste saldrá del juego. Ganarán aquellos que hayan conseguido llegar hasta el centro sin que se les oiga.

Cazadora en círculo

N.º de jugadores. — Cualquier número de jugadores divididos en círculos de igual número.

Desarrollo del juego. — Los jugadores de cada círculo se numeran. El número 1, en posesión de la pelota de fútbol o de basquetbol, a la orden de iniciar el juego, la pasa al N.º 2, éste al N.º 3 y así sucesivamente. Cuando la pelota vuelve a estar en manos del N.º 1, éste grita: 1 y sigue pasándola de nuevo. Cuando vuelve a sus manos por segunda vez dice: 2 y así hasta que pase 6 veces. Ganará el equipo cuya pelota haya vuelto por sexta vez al primer jugador antes que los demás.

Luego se inicia el juego de nuevo por el lado izquierdo.

Posta de pelota

N.º de jugadores. — Cualquier número de jugadores divididos en tantos equipos de igual número como sea necesario.

Desarrollo del juego. — Los jugadores se disponen en hileras. El primer jugador de cada hilera tendrá una pelota o una bolsita de porotos.

Dada la señal de iniciar el juego, el primer jugador pasa por encima de su cabeza la pelota o bolsita al segundo, éste al tercero y así sucesivamente hasta que llegue al último. Cuando éste la recibe, grita: ¡Listo! y toda la hilera hace flanco a la derecha, empezando inmediatamente a pasar la bolsita por el costado hasta que llegue al primero de la fila. Cuando éste la recibe, grita: ¡Listo! y todos hacen media vuelta, pasando la bolsita hacia la derecha hasta que llegue al último. Cuando éste la recibe vuelve a gritar: ¡Listo! y todos hacen flanco a la izquierda y pasan la bolsita de nuevo hacia el frente de la hilera.

Ganará el equipo que termine primero.

Fantasmas

N.º de jugadores. — Cualquier número de jugadores, divididos en dos equipos de igual número.

Desarrollo del juego. — Un equipo se sienta en el suelo y el otro se queda de pie, frente a él. Cada jugador del equipo que está de pie pasa por turno a dar la mano a todos los jugadores que están sentados. Los que están sentados deben adivinar quién es y el capitán del equipo dirá el nombre en voz alta. Cada vez que adivinen se contará un punto para el equipo sentado. Luego que todos hayan pasado, se cambiarán los papeles y el equipo que daba la mano se sentará en el suelo y deberá adivinar. Cuando todos hayan terminado, se contarán los puntos y ganará el equipo que haya reunido más número de ellos.

Cazar la pelota

N.º de jugadores. — Cualquier número de jugadores, colocados en círculo mirando hacia afuera.

Desarrollo del juego. — Un jugador deberá estar separado de los demás y caminará por fuera del círculo. Los jugadores que forman el círculo se pasarán la pelota el uno al otro hacia el costado derecho o izquierdo, según se haya indicado de antemano. El jugador que está separado deberá tratar de tocar la pelota en las manos de un jugador cualquiera. Si lo consigue, cambia de sitio con el que la tenía. Si la pelota da tres vueltas sin que pueda tocarla, debe ir en penitencia al centro del círculo. Cuando un jugador deja caer la pelota, debe cambiar con el que está afuera. Cuando un nuevo jugador debe ir en penitencia, el que estaba en el interior sale y forma de nuevo parte del círculo.

Pasar el muñeco

N.º de jugadores. — Cualquier número de jugadores, divididos en dos o más equipos de un número igual y colocados en filas.

Desarrollo del juego. — A la señal de iniciar el juego, el segundo jugador toma al primero y se lo pasa al tercero, luego al cuarto y así sucesivamente hasta que llega al final de la fila. Al llegar, dirá: ¡Listo! y entonces el tercer jugador tomará al segundo y se lo pasa al cuarto y éste al quinto y así hasta que todos los jugadores hayan sido pasados como muñecos. Ganará el equipo que termine primero.

Tejer el círculo

N.º de jugadores. — Cualquier número de jugadores, colocados en círculo.

Desarrollo del juego. — Los jugadores se numeran. El instructor nombra varios números y luego dice: ¡a tejer! En seguida los números nombrados deben tejer el círculo a la derecha o izquierda, según se haya indicado. Pierde el jugador que llegue último a su lugar.

Posta de piques

N.º de jugadores. — Cualquier número de jugadores, divididos en dos o más equipos.

Desarrollo del juego. — Se colocan en filas. El primero de cada fila debe tener una pelota de basquetbol. A una orden, la hace picar en el suelo tres veces y en seguida la entrega al segundo jugador. Este la vuelve a hacer picar y la pasa al tercero y así sucesivamente hasta que todos hayan realizado el juego. Ganará el equipo que termine primero.

Pasar las nueces

N.º de jugadores. — Cualquier número de jugadores, divididos en dos o más equipos, colocados en filas y tomados de las manos.

Desarrollo del juego. — En el suelo, delante del primer jugador, se colocan 6 nueces. Dada la orden de iniciar el juego, el primer jugador se agacha y recoge una nuez, la pasa al segundo jugador, éste al tercero y así sucesivamente hasta el final de la fila. El último jugador debe ponerla en el suelo, delante de sí. En cuanto la ha puesto en el suelo, debe gritar: ¡Listo! y el primer jugador recogerá, entonces la segunda nuez, que hará el mismo recorrido que la primera y así sucesivamente hasta que todas las nueces hayan sido colocadas en el mismo lugar. Ganará el equipo que termine primero.

Debe tenerse cuidado de que los jugadores no suelten las manos mientras pasan las nueces.

El Campanero

N.º de jugadores. — Cualquier número de jugadores.

Desarrollo del juego. — Uno de los jugadores llevará una campanita en la mano. Se elegirá para este papel de preferencia un alumno que tenga vista parcial.

Los jugadores se distribuirán a su gusto por el campo y de cuando en cuando dirán: Campanero ¿Dónde estás? En respuesta el campanero agitará la campanita y tratará de que los demás no consigan tomarlo. Los otros jugadores guiados

por el sonido de la campanita procurarán tomar al campanero.

Si se forman dos equipos, pueden contarse puntos para cada uno cada vez que un jugador ha conseguido tomar al campanero y, después de un tiempo establecido de antemano, se contarán los puntos y será vencedor el equipo que haya conseguido mayor número.

Por fuera y por dentro

N.º de jugadores. — Cualquier número, divididos en dos o más equipos de un número igual.

Desarrollo del juego. — Cada equipo se coloca en fila y sus componentes se toman de la mano. A una señal del profesor, el número 1 de cada equipo se desprende de la mano que tomaba y pasa por toda la fila entre los que la forman y debajo de los brazos de ellos.

Deberá tener cuidado de no saltar a nadie y de pasar a la derecha de uno y a la izquierda de otro como en el juego denominado *Tejer el círculo*. Cuando el jugador haya llegado al final de la fila dará la mano al que era último y gritará: ¡Listo! Entonces saldrá el segundo jugador y realizará el mismo recorrido hasta colocarse último. De este modo se proseguirá hasta que la fila se haya formado de nuevo como al empezar, habiendo participado todos los jugadores.

Ganará el equipo que termine primero.

La Glorieta

N.º de jugadores. — Cualquier número, divididos en dos o más equipos de igual número.

Desarrollo del juego. — Los equipos se colocan en doubles hileras, tomados de las manos los que forman cada pareja.

A una orden la última pareja, sin soltarse de las manos, pasa por debajo del puente formado por los brazos de los demás, y, al llegar delante de la primera pareja dice: ¡Listo! Entonces sale la que quedó última y hace el mismo recorrido, colocándose delante de los anteriores. Así se continúa hasta que todos los jugadores hayan tomado parte. Ganará el equipo que termine primero.

Costado con costado

N.º de jugadores. — Cualquier número, divididos en dos equipos de igual número.

Desarrollo del juego. — Se colocan los dos equipos formando dos círculos concéntricos, y de modo que cada jugador de un equipo quede frente a uno del otro equipo.

El profesor dará las siguientes órdenes: «de frente», «de espaldas», «costado con costado». Los alumnos deberán obedecerlas lo más rápidamente y lo más correctamente posible.

El alumno que se equivoque perderá un punto para su equipo. Si ninguno se equivoca, se anotará un punto perdido para el equipo que tardó más en obedecer.

Ganará el equipo que, en un tiempo determinado de antemano, haya tenido menos puntos anotados.

Carrera de la corbata

N.º de jugadores. — Cualquier número, divididos en dos o más equipos de igual número.

Desarrollo del juego. — Cada equipo se coloca en fila, con ligero contacto de codos.

Todos los jugadores, menos el último tendrán una corbata en la mano. Si se trata de niñas puede ser una cinta para el cabello.

Dada la orden, el primer jugador deberá atar la corbata al cuello del que se encuentre a su lado. En cuanto termina, el segundo ata la corbata que tiene en la mano al cuello del que sigue y así se continúa hasta que todos, menos el primero tienen una corbata atada. Si son niñas atarán la cinta en el cabello de la compañera o bien, si así se dispone jugarán con una corbata.

Ganará el equipo que termine primero. Se exigirá que las corbatas estén bien atadas.