

BIBLIOTECA
Dirección Nacional de Educación
Física, Deportes y Recreación

I	877

ACTIVIDADES FISICAS

INV 029349
SIG Foll 371.7
LIB 2

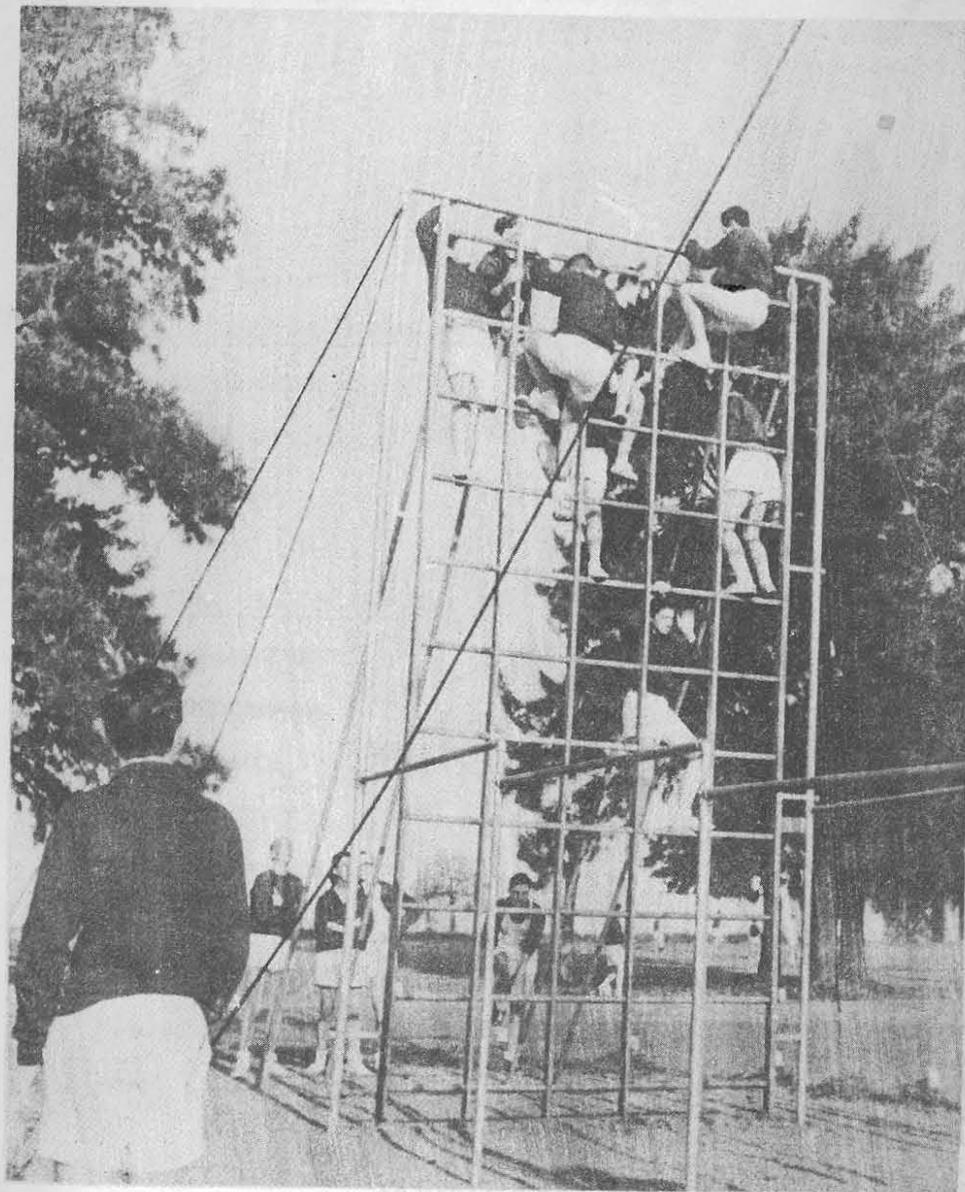
Desarrollo del esquema general de clases para todos los grados de la escuela primaria.



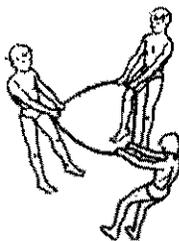


ACTIVIDADES

FISICAS



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



DEBIDO A UNA RECIENTE RESOLUCION DEL CONSEJO NACIONAL DE EDUCACION HA QUEDADO AUTORIZADO UN PERIODO EXPERIMENTAL DE PRACTICAS DE EDUCACION FISICA POR ALUMNAS DEL INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACION FISICA "Dr. ENRIQUE ROMERO BREST" EN ESCUELAS PRIMARIAS DE LA CAPITAL FEDERAL.

PARA DICHA ACTIVIDAD, SE REIMPRIMEN EN ESTE FOLLETO LAS DIRECTIVAS Y CONTENIDOS PARA LOS SEIS GRADOS, OPORTUNAMENTE PREPARADOS POR LA INSPECCION DE EDUCACION FISICA DEL CITADO CONSEJO.



SUMARIO:

1o. INFERIOR - 1o. SUPERIOR y 2o. GRADOS:

ESQUEMA GENERAL	PAG. 5
INSTRUCCIONES	" 8
DESARROLLO	" 9

3o. - 4o. - 5o. y 6o. GRADOS:

ESQUEMA GENERAL	" 17
INSTRUCCIONES	" 19
DESARROLLO:	
3o. y 4o. GRADOS	" 20
5o. y 6o. GRADOS	" 27
VOCES DE MANDO	" 35
DANZAS FOLKLORICAS ARGENTINAS	" 36



ACTIVIDADES FISICAS

ESQUEMA GENERAL de clases de actividades físicas para 1o. inferior, 1o. superior y 2o. grados de las escuelas primarias del Consejo Nacional de Educación.-

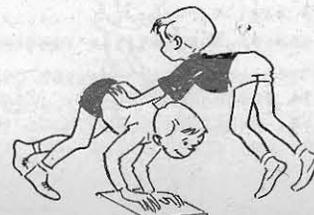
<u>CONTENIDOS</u>	<u>EJERCITACION</u>	<u>FINALIDADES</u>
I - EJERCICIOS DE ORDEN Y LOGOMOCION	Formaciones fundamentales, marchas, giros etc.	Crear hábitos de disciplina, orden, buena postura.
II - PREPARATORIOS	Intensidad aguda. Desplazamientos rápidos con distintas formas de locomoción y posiciones. Corridas, saltos, ritmos. Desplazamientos por imitación o creación. Juegos informales de animación.	Animación. Predisponer al alumno para la exteriorización de su energía mediante un trabajo libre. Favorecer la imaginación y creación, la expresión del movimiento. Educar el movimiento. Desarrollar espontáneamente el sentido del ritmo. Adaptación al medio.
III - MOVIMIENTOS:		
1) Naturales.	Movimientos individuales y de colaboración: empujar, trepar, traccionar, levantar, de equilibrio etc. Movimientos con sogas bancos, etc.	Predisponer al alumno para actividades vigorosas, enérgicas, que le permitirán el dominio de su cuerpo, del desplazamiento del mismo en el espacio y de sus valencias motoras. Fuerza orgánica de brazos y tronco preferentemente. Ayuda mutua.
2) Imitativos.	Movimientos generales y especiales en los que se puede desarrollar fuerza, movilidad y un trabajo de construcción postural sobre la base de la imitación de movimientos comunes a personas, animales o cosas.	Tensión y relajamiento. Cultivar destrezas. Captar el goce del movimiento y aumentarlo.

- | | | |
|--|---|--|
| 3) Creativos | <p>Movimientos en forma de problemas:
 Expresiones espontáneas. Creaciones rítmicas individuales, por parejas o grupos
 Alternancias rítmicas expresadas en formas cambiantes: correr, saltar, girar, etc.
 El movimiento puede llevar a los juegos o a la danza.</p> | <p>Acrecentar las fuerzas expresivas.
 Motivar el movimiento.
 Respetar el desempeño individual, pero derivar a la incorporación al grupo.</p> |
| 4) Relatos (para 1° inferior y 1° superior.) | <p>Movimientos generales y especiales elaborados en forma de relatos breves, en los que el maestro logre ejercitaciones dinámicas mediante brevísimas expresiones orales.</p> | <p>Colocar al alumno frente a una diversidad de movimientos que se sucedan dinámicamente.
 Desarrollar el sentido de secuencia de los movimientos.</p> |
| 5) De agilidad y destreza. | <p>Trepar, rodar, voltear, saltar, correr, lanzar, recibir, etc.
 Ejercicios en bancos suecos, colchonetas, estereras, etc.</p> | <p>Lograr el dominio de destrezas.
 Ofrecer problemas psicomotrices a resolver por los alumnos.</p> |
| 6) Con elementos. | <p>Movimientos con bolitas, pelotas, sogas, aros, etc.</p> | <p>Dar funcionalidad al movimiento. Llevar a la educación del movimiento por el juego con elementos pequeños.
 Gozar con el dominio de los elementos pequeños.</p> |
| 7) Rondas | <p>Movimientos acompañados por el canto.
 Movimientos creativos.</p> | <p>Armonía, belleza y perfección estética inducidas mediante una educación, con movimientos.</p> |
| 8) Danzas Folklóricas argentinas. | <p>Enseñanza de elementos y figuras.
 Coreografías sencillas de danzas autorizadas por la Inspección Técnica de Educ. Física.</p> | <p>Educación del ritmo y del movimiento.
 Introducción en el conocimiento de nuestro folklora.</p> |

IV - JUEGOS.

De animación; de imitación; calmantes; sensoriales; de persecución (éstos preferentemente para 1° superior y 2°); de competencia (idem).

Crear normas de conducta.
 Lograr la coordinación neuromuscular.
 Dar a la clase una tónica final placentera.
 Agudisar el valor de la cooperación y la función del equipo (preferentemente en 1° superior y 2°)



ESQUEMA GENERAL DE CLASES DE ACTIVIDADES FISICAS

INSTRUCCIONES

1o. inferior - 1o. superior y 2o. grados

La clase debe estar integrada por los tres contenidos fundamentales: a) preparatorios - b) movimientos en una o varias de las formas consignadas en el esquema general - c) juegos.

Los ejercicios de orden y locomoción se realizarán en cualquier momento del horario escolar, aprovechando la movilidad ordinaria del grado en la escuela, pero no preferentemente en la clase de actividades físicas; podrán integrarla, asimismo, en función de la necesidad de realización de sus elementos, por ejemplo, cuando por imposición de la actividad que se realiza, fuera necesario formar un círculo, parejas, etc.

Con respecto a los movimientos, el maestro deberá cumplir, a través del año escolar, todas las formas de movimiento contenidas en el esquema general, seleccionando en cada clase los tipos de movimiento que estime oportuno realizar conforme a sus objetivos, a la capacidad de sus alumnos, a los intereses de éstos, a las condiciones climáticas imperantes, etc.

Es decir que un plan de clase puede estar integrado en la siguiente forma:

- a) Preparatorios
- b) Movimientos: imitativos, de agilidad y destreza.
- c) Juegos.

Se desarrollan, a continuación, una serie de movimientos que podrán ser utilizados por el maestro según sea la capacidad y grado de preparación de sus alumnos, pudiendo integrar sus planes de clase con otros movimientos semejantes que respondan a la misma finalidad.



ESQUEMA GENERAL DE CLASES DE ACTIVIDADES FISICAS DESARROLLO

1o. inferior - 1o. superior y 2o. grados

I - EJERCICIOS DE ORDEN Y LOCOMOCIÓN PARA LA MOVILIDAD ORDINARIA DEL GRADO EN LA ESCUELA.

- a) Formación: en hilera y círculo.
- b) Posiciones: de firmes y descanso.
- c) Distancia y cubrimiento.
- d) Círculos y giros.
- e) Inicio y detención de la marcha.
- f) Marcha en círculo, marcha en una y dos hileras.

II - PREPARATORIOS: Estimulantes de animación.

Los alumnos se desplazaran libremente, sin formaciones, en forma individual o agrupada, a voluntad, en cualquier posición que se determine previamente.

- 1) Desplazamientos:
 - a) Los alumnos en marcha o al trote preferentemente, en círculo o grupo, a una orden del maestro se detendrán para realizar un movimiento que se determine previamente; por ejemplo, con apoyo de manos en el suelo, elevar rápida y sucesivamente las piernas flexionadas; agacharse y lanzar un brazo al frente, dar un salto en alto elevando brazos; así nominados o representando una acción (como el caballo, arrojarse una piedra, tocar el timbre).
 - b) Los alumnos en marcha o al trote preferentemente, en círculo o grupo, se desplazaran en distintas posiciones o formas de locomoción, en cuclillas, saltando con pies juntos, elevando y bajando brazos, apoyándose sobre manos y rodillas; así nominados o representando una imitación (saltar como ranas, como canguros, correr saltando, gatear).

2) Ritmos:

Salticar, galopar, correr; variaciones y combinaciones; individuales, en parejas o grupos.

A efectos de educar el ritmo, se aconseja que los propios alumnos se

acompañen simultáneamente o por equipos, con golpes de mano. Asimismo, se aconseja el uso de instrumentos de percusión o el canto para facilitar la realización de los ritmos.

3) Desplazamientos por creación:

- La sombra: en parejas, un alumno crea un movimiento o un desplazamiento y el que le sigue, como sombra, le imita.
- Idem por equipos de trabajo. El maestro ordenará que en forma continuada, el último pase a ocupar el primer lugar para que todos tengan idénticas oportunidades.

4) Juegos informales de animación:

- Correr en bandada, cambiando al guía, rápidamente y sobre la carrera.
- Buscar la casa, dibujando en el suelo, previamente, señales indicadoras de lugar; variar las formas de locomoción.
- Hacer el caracol: en marcha, al trote, salticando, etc.
- Hacer el trencito: en marcha, al trote, etc.
- Para 1º superior y 2º: manchas (común, elevada, agachada, etc.)
- No dejar pasar: de dos, enfrentados, tratar de pasar tras el contrario y evitar que éste realice lo propio.
- El espejo: de dos enfrentados o en grupo. Un alumno o el maestro realiza movimientos o desplazamientos que el compañero o grupo tratan de imitar.

MOVIMIENTOS: En todos los tipos de movimientos que se ejemplifican a continuación, se facilitará la ubicación libre del alumno, ya sea individual, integrando parejas o grupos a voluntad.

Naturales: individuales.

- Equilibrio sobre una línea o soga.
- Equilibrio sobre un tronco horizontal o mástil de equilibrio a 30 cms. de altura.
- Equilibrio sobre plano inclinado (banco sueco o elemento que lo reemplace).
- Gatear sobre plano inclinado (banco sueco o elemento que lo reemplaza)
- Subir y bajar de un banco sueco o elemento que lo reemplace (se puede realizar sobre un alumno en posición acurrucada).
- Saltar por sobre la cuerda: horizontal, en balanceo, viboreando de costado o hacia arriba, etc.)
- Pasar bajo la cuerda horizontal: agachados, gateando, tocándola con la cabeza, etc.
Salto de conejos: sobre una cuerda, primero en el suelo y luego elevada ligeramente. Realizarlo apoyando manos al otro lado de la cuer

da, elevar cadera y piernas y trasponer la cuerda saltando, sin perder el contacto de las manos con el suelo.

- Trepar la cuerda (cuando la escuela posea instalaciones apropiadas).
- Suspensión en aparatos apropiados o instalaciones improvisadas por el maestro, que ofrezcan condiciones de seguridad.

Naturales: por parejas.

- un alumno en posición acurrucada; el otro le salta y luego pasa por debajo de él, gateando. El alumno acurrucado extiende sus piernas y brazos elevando la cadera para dejar pasar al compañero. Luego de tres realizaciones, alternar lugares.
- Un alumno acurrucado, el otro se sienta sobre él: el primero trata de elevar su tronco sin perder el apoyo de manos y rodillas en el suelo. Alternar posiciones.
- Un alumno tras otro, tomados de las manos, y en cuclillas el de atrás, imitando un carrito. Con pequeños saltitos de rana el de atrás se deja llevar por el de adelante. Alternar posiciones.
- Dos alumnos en posición de banco, uno al lado del otro, tomados de los hombros: avanzar gateando.
- Un alumno en posición de banco, el compañero sentado sobre él a horcajadas: el de abajo avanza gateando.
- De pie un alumno tras otro: el de atrás apoya sus manos sobre la espalda de su compañero, empujándolo; el otro ofrece resistencia. Alternar posiciones.

Naturales: en grupo o equipos de trabajo.

- Transportar en colaboración: una colchoneta, banco sueco, escalera, tronco, etc.
 - Transportar en colaboración: un alumno en posición horizontal, elevándolo ligeramente.
 - levantar, lanzar al aire y recoger una colchoneta o elemento que la reemplace.
- 2) Imitativos: Sin imponer posiciones, el maestro propondrá las imitaciones procurando la realización de movimientos en los que se conduzca a la imitación de acciones comunes a personas, animales o cosas, dando libertad de trabajo al alumno. Se transcribe, a continuación, un ejemplo de plan completo de movimientos imitativos, el que está integrado por movimientos en los que actúan, primero pequeñas y luego grandes masas musculares y en los que se atiende todo tipo de trabajo orgánico.
- De brazos y piernas (especialmente):
- Aletear como un pájaro (distintas intenciones: grande, pequeño, a-

sustado, etc.)

Mover brazos imitando alas, rebote en rodillas.

b) Cocear como el caballo.

Apoyar manos y rodillas en el suelo y elevar piernas flexionadas y caderas.

Dorsal (especialmente):

c) Imitar al gato enojado y al caballo brioso.

Posición de banco: bajar la cabeza, arquear la columna elevando, el dorso, sin perder el contacto de rodillas y manos con el suelo (gato enojado); elevar la cabeza, arquear la columna hacia abajo bajando el tronco (caballo brioso).

De tronco (especialmente):

ch) Moverse como un árbol sacudido por el viento.

En posición de pie, realizar flexiones, extensiones, flexiones laterales, torsiones, circundaciones de tronco con movimientos libres de brazos.

d) Contonearse como la foca.

En posición acostada boca abajo, manos apoyadas en el suelo, mover el tronco lateralmente y en extensión.

Abdominal (especialmente):

e) Imitar a una bolita y a un alambre.

En posición acostada boca arriba, sentarse flexionando piernas, tronco y cabeza, abrazando rodillas (bolita); acostarse extendiendo brazos y piernas (alambre).

De tensión y relajamiento:

f) Imitar a un globo cuando se agranda y cuando se achica.

En posición de pie, elevar brazos, extender cabeza, en puntas de pie (tensión); flexionar piernas, tronco y cabeza, brazos caídos (relajamiento).

Sofocantes y de movilidad general:

g) Juegos de imitación: informal u organizado.

3) Creativos: Los movimientos creativos se logran mediante la introducción de instrumentos musicales o elementos de percusión y del canto. El maestro ofrecerá problemas que el alumno resolverá mediante su expresión mímica.

a) El espejo: Un motivo musical o ritmo hace que el alumno cree un movimiento frente a un compañero para que éste le imite. El enfrentamiento es un incentivo valioso para la creación.

b) Idem por equipos de trabajo o grupos.

4) Relatos (o cuentos animados):

El maestro relatará con lenguaje claro un cuento que deberá ser: veraz, actual, con vivencias sociales, dinámico, conocido, que ofrezca problemas psico-motrices a resolver por los alumnos con movimientos progresivos, interesantes y cambiantes.

Cada relato constará de una sucesión breve de movimientos e desplazamientos inducidos por el maestro mediante una narración breve que produzca intensa actividad.

Transcribimos a continuación, un ejemplo de relato o cuento animado.

Jugar a la tormenta:

Relato

EJERCITACION

Sopla el viento.....

Balanceo libre de brazos.

Vuelan las hojas de los

árboles.....

Correr en todas direcciones; correr en bandadas.

Los pájaros vuelan y se

esconden.....

Correr alateando y acurrucarse.

Se ven relámpagos.....

Sacudir los brazos.

El viento mueve los árboles.....

Flexiones, extensiones, torsiones, flexiones laterales, circundaciones de tronco con movimientos de brazos.

Las hojas vuelan más rápido.....

Corren en todas direcciones.

El gato se asusta.....

Arquear el lomo como el gato.

Comienza a llover.....

Saltar como gotas.

Ahora más fuerte.....

Saltar más alto.

El perro se esconde.....

Sentarse de cestado y flexionar tronco y cabeza.

Ahora llovisna.....

Saltitos breves.

Ya no llueve y salen los

pájaros.....

Correr alateando.

porque sale el sol.....

Agacharse flexionando piernas, tronco y cabeza; elevarse extendiendo piernas, tronco, cabeza y elevando brazos (tensión y relajamiento).

El relato transcrito está integrado por ejercitaciones correspondientes a distintos tipos de movimientos del esquema.

Como formación damos otros títulos de relatos: El perro de Pedrito - La casa de campo de la abuelita - Juguemos al invierno - Los juguetes.

5) De agilidad y destreza

Salto:

- a) En largo: transponer dos líneas o cuerdas paralelas; o por imaginación, saltar un arroyo.
- b) En alto: saltar una cuerda horizontal, tensa, a una altura acorde con la capacidad de los alumnos; o por imaginación, saltar una pared.
- c) En profundidad: saltar desde una altura acorde con la capacidad de los alumnos; o por imaginación, saltar a la piletta.

Tumbos y rodadas:

- a) Desde posición sentada, rodar sobre la espalda; o por imaginación, moverse como una hamaca mecedora.
- b) Desde posición acostada, rodar con el cuerpo extendido y los brazos junto al mismo; o por imaginación, rodar como un tronco.
- c) Desde posición acostada boca arriba, perpendicularmente a la pared con la cabeza junto a ella, elevar las piernas tratando de tocar la pared con los pies.
- ch) Desde posición sentada, rodar sobre la espalda y flexionar sucesiva, alternada y rápidamente las piernas en el aire; o por imaginación, pedalear.
- d) Desde posición cuclillas, rodar al frente (vuelta carnero)
- e) Desde posición sentada, rodar sobre la espalda hacia atrás hasta pasar a la posición de pie (vuelta completa hacia atrás).

- 6) Con elementos: Considerando la alegría que produce en el niño jugar con elementos pequeños (pelotas, bolsitas, aros, sogas, palitos, etc), el maestro hará realizar movimientos en los que, por el juego natural con esos elementos, se llegue a la educación del movimiento sobre la base de un trabajo fisio-anatómico en el que se respetará, permanentemente, el estado anímico del niño.

Podrán utilizarse, al efecto, pelotas de goma, plástico o género; bolsitas pequeñas rellenas; aros de mimbre, goma o plástico, de distinto tamaño; sogas individuales; palos de distinto tamaño, etc.

Se transcriben, a continuación, algunos ejemplos de movimientos con bolsitas o pelotas para realizar entre dos alumnos o individualmente, con una o dos manos, desde posiciones altas o bajas.

- a) jugar con la bolsita o pelota pasándola de una mano a otra, sin lanzarla: por delante del cuerpo (pecho, cadera o pies); por detrás del cuerpo; por arriba de la cabeza; por abajo de una pierna, etc.
- b) Jugar con la pelota o bolsita arrojándola a ras del suelo y correr a recogerla.
- c) Jugar con la pelota o bolsita arrojándola al aire y recogéndola con dos manos.

ch) Idem con una mano.

d) Idem en marcha o carrera.

e) Jugar con la pelota haciéndola rebotar contra el suelo con las dos manos.

f) Idem con una mano.

g) Idem en marcha, al trote, salticando.

h) Jugar con la bolsita o pelota en posiciones bajas pasándola de una mano a otra sin lanzarla (sentada con piernas extendidas o cruzadas; arrodillada sentada sobre talones; acostada boca abajo o boca arriba.

i) Idem lanzándola al aire.

j) Jugar entre dos con una bolsita arrojándola con dos manos y recogéndola en la misma forma.

k) Idem arrojándola con dos manos y recogéndola con una o viceversa.

l) idem en marcha o al trote.

- 7) Rondas: Las rondas deben ser motivadas con la interpretación de canciones de actualidad aprobadas por la Inspección Técnica de Música, con alternancias de formaciones en círculo o espontáneas (dispersos por el patio), solos o agrupados a voluntad. Las voces acompañando al movimiento sirven de complemento al mismo y lo favorecen.

A título informativo damos una breve bibliografía de rondas aprobadas por la Inspección Técnica de Música:

"Sabes coles cultivar?": del Cancionero Infantil de Martínez Prado.

"Baile de los oficios": del Cancionero Infantil de Martínez Prado.

"Mi mono monín": del álbum de María Laura Nardelli (Iniciación musical).

"El pavo y la pava": del 1er. tomo de Canten Señores Cantores de Gaínza Graetzer.

- 8) Danzas folklóricas argentinas: Enseñanza de elementos: paso valseado, paso-salto, posición de los brazos, castañetas, palmoteo, movimiento de la pollera y del pañuelo, zapateo básico.

Enseñanza de figuras básicas: vuelta entera y media vuelta, giro a derecha e izquierda, zarandeo y zapateo, avance y retroceso, coronación.

Enseñanza de coreografías completas conforme a la capacidad adquisitiva de los alumnos y según nómina de danzas autorizadas por la Inspección de Educación Física.

IV - JUEGOS: Se realizarán juegos contenidos en el programa correspondiente al grado (ver Programas de Educación Primaria-Página 257).

Se aconseja intercalar juegos informales de animación en cualquier momento de la clase, para mantener la dinámica de la misma.

Se da a continuación un ejemplo para cada uno de los tipos de juegos con signados en el Esquema General.

- a) Juegos de animación: Buscar al compañero. b) Juegos de imitación: Ven conmigo. c) Juegos calmantes (de observación). Quien ve más objetos en un tiempo o recorrido determinado. ch) juegos sensoriales: quien reconoce más objetos por el tacto. d) juegos de persecución (preferentemente para primer grado superior y segundo): manchas de dos, común, agachada, sentada, elevada, encadenada, envenenada, etc.; e) Juegos sencillos de competencia (preferentemente para primer grado superior y segundo): relevos.



ACTIVIDADES FÍSICAS

ESQUEMA GENERAL de clases de actividades físicas para 3o. - 4o. - 5o. y 6o. grados de las escuelas primarias del Consejo Nacional de Educación.-

CONTENIDOS	EJERCITACION	FINALIDADES
I - EJERCICIOS DE ORDEN Y LOGO-MOCION.	Formaciones fundamentales, posiciones, manchas, giros, etc.	Crear hábitos de disciplina, orden, buena postura, etc.
II - PREPARATORIOS	Intensidad aguda. Desplazamientos rápidos en distintas formas de locomoción y posiciones. Corridas, saltos, ritmos. Juegos informales de animación.	Animación. Predisponer al alumno para la exteriorización de su energía mediante un trabajo libre. Desarrollar espontáneamente el sentido del orden. Educar el movimiento. Despertar interés por el contenido siguiente. Adaptación al medio.
III - MOVIMIENTOS:		
1) Naturales	Movimientos individuales y de colaboración: empujar, trepar, traccionar, levantar, transportar, de equilibrio, etc. Movimientos con sogas, bancos, etc.	Predisponer al alumno para actividades vigorosas, enérgicas, que le permitirán el dominio de su cuerpo, del desplazamiento del mismo en el espacio y de sus valencias motoras. Fuerza orgánica de brazos y tronco, preferentemente. Ayuda mutua.
2) Construidos	Movimientos de brazos, piernas, tronco, abdominales, etc. Movimientos totales (combinados). Movimientos con elementos: sogas, bolsitas, aros, clavos, etc.	Fortalecimiento muscular mediante movimientos dinámicos. Coordinación neuro-muscular. Educación del ritmo y del movimiento. Autodominio corporal. Funcionalidad del movimiento.
3) De agilidad y destreza.	Trepar, rodar, voltear saltar, correr, lanzar, recibir, etc.	Lograr dominio de destrezas. Ofrecer problemas psicomotrices a resolver por los alumnos. Educar el movimiento.

Movimientos en bancos suecos, colchonetas, esteras, etc.

Individuales y de colaboración.

4) Danzas folklóricas argentinas.

Enseñanza de elementos y figuras; coreografías de danzas folklóricas autorizadas por la Inspección Técnica de Educación Física.

Educación del ritmo; educación del movimiento.

Introducción en el conocimiento de nuestro folklóre.

IV - JUEGOS Y DEPORTES.

De animación.
Calmantes.
Sensoriales.

De persecución.

De competencia.

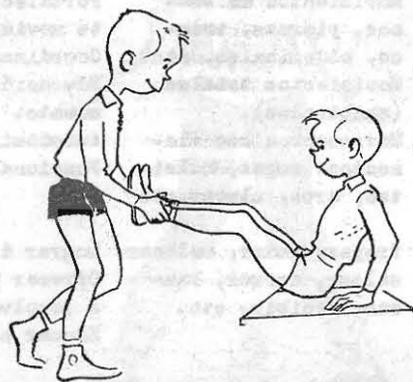
De iniciación deportiva.

Deportes (5° y 6° grados).

Crear normas de conducta.

Lograr la coordinación neuromuscular.

Dar a la clase una tónica final placentera.



ESQUEMA GENERAL DE CLASES DE ACTIVIDADES FISICAS

INSTRUCCIONES

3o. - 4o. - 5o. y 6o. grados

La clase debe estar integrada por los tres contenidos fundamentales: a) preparatorios. b) movimientos en una o varias de las formas consignadas en el esquema general. c) juegos y deportes.

Los ejercicios de orden y locomoción se realizarán en cualquier momento del horario escolar, aprovechando la movilidad ordinaria del grado en la escuela, pero no preferentemente en las clases de actividades físicas; podrán integrarla, asimismo, en función de la necesidad de realización de sus elementos, por ejemplo, cuando por imposición de la actividad que se realiza fuera necesario formar un círculo, parejas, etc.

Con respecto a los movimientos, el maestro deberá cumplir, a través del año escolar, todas las formas de movimientos contenidas en el esquema general, seleccionando en cada clase los tipos de movimiento que estime oportuno realizar, conforme a sus objetivos, a la capacidad de sus alumnos, a los intereses de éstos, a las condiciones climáticas imperantes, etc.

Es decir, que un plan de clase puede estar integrado en la siguiente forma:

a) preparatorios.

b) movimientos: construidos
de agilidad y destreza.

c) juegos.

Se desarrollan a continuación una serie de movimientos que podrán ser utilizados por el maestro según sea la capacidad y grado de preparación de sus alumnos, pudiendo integrar sus planes de clase con otros movimientos semejantes que respondan a la misma finalidad.



ESQUEMA GENERAL DE CLASES DE ACTIVIDADES FISICAS

DESARROLLO

3o. y 4o. grados

I - EJERCICIOS DE ORDEN Y LOCOMOCION: Para la movilidad ordinaria del grado en la escuela.

- a) Formación: en fila, hilera y doble hilera.
- b) Posiciones: de firmes y descanso.
- c) Distancia, alineación y cubrimiento.
- ch) numeración y comprobación de la numeración.
- d) Giros.
- e) Iniciación y detención de la marcha; cambio de paso; conversiones.
- f) Trote.
- g) Formación de cuatro sin numeración. Formación en círculo.

II - PREPARATORIOS: Estimulantes o de animación.

Los alumnos se desplazarán libremente, sin formaciones, en forma individual o agrupándose a voluntad en equipos.

1) Desplazamientos:

Carrera y trote: A una orden del maestro podrán ejecutarse las siguientes acciones:

- a) Agacharse rápidamente y continuar el trote o carrera.
- b) Dar un salto en alto o en largo, picando sobre un pie y continuar el trote o carrera.
- c) Dar dos saltitos a pies juntos y continuar el trote o carrera.
- ch) Dar un paso largo y un saltito sobre el pie que avanza y continuar al trote o carrera.
- d) Dar tres saltitos de rana (ouclillas) y continuar el trote o carrera.
- e) Dar tres saltos de canguro (a pies juntos) y continuar el trote o carrera.
- f) Ejecutar tres galopes al frente y continuar el trote o carrera.
- g) Dar tres saltos con piernas separadas y continuar el trote o carrera.
- h) Dar tres saltos separando y juntando piernas y continuar el trote o carrera.

2) Ritmos:

Correr, salticar, galopar; variaciones y combinaciones; individuales, en pareja o grupos.

A efectos de educar el ritmo, se aconseja que los propios alumnos se a

compañen, simultáneamente o por equipos, con golpes de mano. Asimismo, se aconseja el uso de instrumentos de percusión o el canto para facilitar la realización de los ritmos.

3) Salto individual a la cuerda: Variaciones.

4) Imitaciones:

En marcha, al trote o saltando; de dos, tres o en grupo; sueltos, tomados de los hombros, de las manos o de la cintura. Imitar trencitos, orugas, carretillas, carritos, etc.

5) Juegos informales de animación:

- a) Manchas: común, elevada, agachada, envenenada, etc.
- b) Buscar la sombra; el lazarillo; el perro ladra; la silla humana; arrebatarse la cinta, etc.

III - MOVIMIENTOS: En todos los tipos de movimiento que se ejemplifican a continuación, se facilitará la ubicación libre del alumno, ya sea individual, integrando parejas o grupos a voluntad.

1) Naturales: Individuales.

- a) Equilibrio sobre una línea o soga.
- b) Equilibrio sobre un tronco horizontal o mástil de equilibrio a 30 cms. del suelo.
- c) Equilibrio sobre plano inclinado (banco sueco).
- ch) Gatear sobre plano inclinado (banco sueco).
- d) Subir y bajar de un banco sueco o elemento que lo reemplace (Se puede realizar sobre un niño en posición acurrucada).
- e) Saltar sobre la cuerda: horizontal, en balanceo, viboreando de costado o hacia arriba.
- f) Pasar bajo la cuerda horizontal: agachados, gateando, tocándola con la cabeza, etc.
- g) Salto de conejo: Sobre una cuerda, primero en el suelo y luego elevada ligeramente. Realizar el movimiento apoyando manos al otro lado de la cuerda, elevar cadera y piernas y transponer la cuerda saltando, sin perder el contacto de las manos en el suelo.
- h) Trepas de la cuerda (cuando la escuela posea instalaciones apropiadas)
- i) Suspensión en aparatos apropiados o instalaciones improvisadas por el maestro que ofrezcan condiciones de seguridad.

Naturales: por parejas.

- a) De pie, enfrentados, manos tomadas: alternadamente, flexión y extensión de rodillas (sube y baja).

- b) De pie, enfrentados, tomados de los hombros, pie derecho al frente: saltitos cambiando alternadamente la posición de los pies, al frente y atrás.
- c) De pie, enfrentados, manos tomadas: elevando el brazo del mismo lado (izquierdo de uno y derecho del otro), con las manos tomadas, dar media vuelta girando sobre un pie (contracción dorsal). Volver a la posición inicial.
Alternar el lado del giro.
- ch) De pie, entrelazados los brazos derechos, tomar el tobillo izquierdo con la mano izquierda por detrás del cuerpo: dar vueltas en molinete saltando sobre pie derecho.
- d) De pie, enfrentados, piernas separadas lateralmente, manos tomadas por las muñecas: Tratar de atraer al oponente haciéndole perder el equilibrio.
- e) Un alumno en decúbito ventral con apoyo de manos en el suelo, brazos extendidos; el otro le toma las piernas por las rodillas (carretilla): Avanzar con las manos.
Alternar la posición inicial de los alumnos.
- f) Enfrentados en posición de banco (arrodillada con apoyo de manos en el suelo): Empujar al oponente utilizando un hombro, derecho o izquierdo.

Naturales: de cuatro.

- a) Dos alumnos enfrentados, sentados, piernas juntas y extendidas, planta de los pies apoyada en la del oponente; detrás de cada uno de ellos otro alumno de pie, manos apoyadas en la espalda del alumno sentado.
Los alumnos de pie presionan sobre la espalda de sus compañeros, que oponen resistencia.
Alternar posiciones.
- b) Sentados en cruz; piernas extendidas y juntas, planta de los pies apoyadas en las del compañero; manos tomadas. Dos alumnos enfrentados flexionan al tronco mientras los otros dos lo extienden.
Alternar ininterrumpidamente.
- c) De pie, en rueda, tomados de las manos: Una pareja trata de pasar bajo las manos tomadas de la otra, la que le opone resistencia.
- ch) Dos alumnos enfrentados en decúbito ventral, con apoyo de manos, brazos extendidos, piernas extendidas y separadas; cada uno de ellos es tomado de las rodillas por un compañero (carretilla): Los alumnos en decúbito ventral empujan a su oponente utilizando un hombro, derecho o izquierdo.
Alternar posiciones.
- d) De pie, dos alumnos enfrentados tomados de las muñecas; detrás de cada uno de ellos otro alumno lo toma de la cintura: Cinchada con ayuda. Alternar posiciones.

- e) Dos alumnos de pie, enfrentados; sobre cada uno de ellos otro alumno, a horcajadas, toma a su oponente de las manos: Cinchada a horcajadas.
Alternar posiciones.

2) Construidos:

Ejercicio N° 1.

Posición inicial: de pie, brazos al frente.

- 1) Balanceo de brazos atrás, flexión elástica de rodillas.
- 2) Balanceo de brazos al frente, flexión elástica de rodillas.

Ejercicio N° 2

Posición inicial: De pie, brazos, laterales.

- 1) Balanceo de brazos abajo cruzando delante del cuerpo, flexión elástica de rodillas.
- 2) Balanceo de brazos laterales, salto con pies juntos.

Ejercicio N° 3

Posición inicial: De pie, brazo derecho al frente e izquierdo atrás.

- 1) Balanceo de brazos por abajo, derecho atrás e izquierdo al frente, flexión elástica de rodillas.
- 2) Balanceo de brazos por abajo, derecho al frente e izquierdo atrás, acentuando la flexión elástica de rodillas.
- 3) Balanceo de brazos por abajo, derecho atrás e izquierdo al frente, acentuando la flexión elástica de rodillas.
- 4) Balanceo de brazos por abajo, tocando con la mano izquierda el suelo, acentuando la flexión elástica de rodillas.

Ejercicio N° 4

Posición inicial: De pie.

- 1) Flexión del tronco (relajado), flexión rodillas, golpear suelo con las manos a ambos lados de los pies.
- 2) Elevación del tronco con proyección de la cadera hacia adelante, ligera extensión rodillas, golpear muslos con las manos.
- 3) y 4) Extensión tronco, contracción dorsal, extensión cuello, elevación brazos; golpear palmas sobre la cabeza.

Ejercicio N° 5

Posición inicial: Piernas separadas lateralmente, brazos juntos a la derecha.

- 1) Balanceo de brazos por abajo a la izquierda.
- 2) Flexión lateral del tronco a la derecha, brazo izquierdo en arco sobre la cabeza, peso del cuerpo sobre el pie izquierdo; flexión lateral del cuello a la derecha.
- 3) Rebote (insistir en la flexión).
- 4) Balanceo de brazos por abajo a la derecha.
- 5) Balanceo de brazos por abajo a la izquierda.

Ejercicio N° 6

Posición inicial: Sentada, piernas extendidas y juntas, brazos oblicuos al costado del cuerpo, manos apoyadas en el suelo.

- 1) Ligera elevación de piernas extendidas, golpeando el suelo con los talones.
- 2) Repetir.
- 3) Flexión rodillas golpeando el suelo con la punta de los pies.
- 4) Repetir.

Construidos con elementos: Considerando la alegría que produce en el niño jugar con elementos pequeños (pelotas, bolsitas, aros, sogas, clavos, etc.), el maestro hará realizar ejercicios en las que, por el juego natural con esos elementos se llegue a la educación del movimiento sobre la base de un trabajo físico-anatómico en el que se respetará, permanentemente, el estado anímico del niño.

Podrá utilizarse, al efecto, pelotas de goma, plástico o género; bolsitas pequeñas rellenas; aros de mimbre, goma o plástico, de distinto tamaño; sogas individuales; palos de distinto tamaño, clavos livianos, etc.

Se transcriben, a continuación, ejemplos de movimientos con sogas, para realizar con una o dos manos, desde posiciones altas o bajas:

- a) Balanceo de la soga en el plano sagital, cambiando de mano al llevar el brazo frente al cuerpo.
- b) Balanceo de la soga en el plano sagital, cambiando de mano al llevar el brazo detrás del cuerpo.
- c) Balanceo y circunducción de la soga en el plano sagital, con una mano, cambiándola al llevar el brazo al frente del cuerpo.
- ch) Balanceo de la soga en el plano sagital, dejarla caer y recogerla con dos manos, con flexión de rodillas.
- d) Balanceo de la soga en el plano frontal, con una mano. Alternar.
- e) Circunducción de la soga en el plano horizontal a la altura de la cabeza, con dos manos.
- f) Circunducción de la soga en el plano horizontal a la altura de la cadera, alternando las manos.
- g) Sentados, soga tomada con las dos manos, en sus extremos: Pasarla bajo las piernas sin tocar el suelo con los pies, piernas flexionadas.

NOTA: Se entiende por: "posición de pie" la posición vertical del cuerpo, pies paralelos y ligeramente separados, cadera proyectada hacia adelante, columna vertebral extendida tratando de alejar la cabeza de la pelvis, hombros caídos, brazos relajados.

"Flexión elástica de rodillas", el rebote rítmico de los miembros inferiores.

"Balanceo", el movimiento pendular elástico, sin contracción muscular, que desplaza las palancas en la dirección y medida que se establece.

Para lograr los efectos de los movimientos construidos, se aconseja el "movimiento ondulante" de la columna vertebral.

3) De agilidad y destreza

Salto:

- a) Salto vertical (elástico) en su lugar, a pies juntos.
 - Caída con piernas flexionadas.
 - Flexión de piernas en el aire.
 - Impulso de brazos arriba o al costado, en el momento del salto.
 - Giro en el aire, a derecha o izquierda, según se determine (45°)
- b) Salto en alto
 - Salto libre sobre cuerda horizontal, tensa, a una altura acorde con la capacidad de los alumnos.
 - Salto sobre cuerda horizontal, caída con piernas flexionadas.
 - Salto sobre cuerda horizontal, golpeando rodillas en el momento del salto.
- c) Salto en largo
 - Al paso, al trote, a la carrera, etc.
 - Con o sin impulso.
 - Picando sobre uno o dos pies.
- ch) Salto con obstáculo sobre:
 - Un alumno en posición decúbito ventral.
 - Dos o más alumnos en posición decúbito ventral.
 - Un alumno en posición acurrucada, de rodillas.
 - Un alumno en posición arrodillada con apoyo de manos (banco).
 - Un alumno en posición flexionada en sentido transversal o longitudinal, de pie (rango).

NOTA: El o los alumnos reemplazan al "cajón de saltos"; en caso de utilización de este elemento, podrá agregarse, asimismo, el uso del trampolín.

Tumbos y rodadas

- a) Posición inicial: Sentada, piernas flexionadas y abrazadas. Rodar sobre la espalda hasta tocar el suelo con la cabeza y volver a la posición inicial.
- b) Posición inicial: Decúbito dorsal, brazos junto al cuerpo, elevados, manos tomadas. Rodar a derecha o izquierda, con el cuerpo rígido.

- c) Posición inicial: Arrodillada, tronco flexionado, tomar tobillos (acurrucada).
Rodar a derecha o izquierda hasta recuperar la posición inicial.
- ch) posición inicial: Arrodillada con apoyo de manos en el suelo (banco).
Rodar a derecha o izquierda hasta recuperar la posición inicial, con servándola, asimismo, durante la realización del movimiento.
- d) Posición inicial: cuclillas.
Vuelta hacia adelante (vuelta carnero). Puede hacerse desde posición inicial de pie.
- e) Posición inicial: De pie.
Caída al frente (sobre colchoneta).
- f) posición inicial: De pie.
Parada de manos con apoyo de pies sobre pared o ayuda de un compañero; en este caso, adoptando los dos igual o distinto frente. (vertical).

Pruebas de destreza:

Con pelota de softbol, cesto, cazadora o basquetbol: lanzamiento, puntería, carrera, etc.

4) Danzas folklóricas argentinas.

Revisión de elementos: paso valseado, paso salto, posición de los brazos, castañetas, palmoteo, zapateo básico movimiento de la pollera y del pañuelo.

Revisión de figuras básicas: vuelta entera y media vuelta; giro a derecha o izquierda; zarandeo y zapateo; avance y retroceso; coronación.

Revisión y enseñanza de coreografías completas conforme a la capacidad adquisitiva de los alumnos y según norma de danzas autorizadas por la Inspección Técnica de Educación Física.

IV - JUEGOS: Se realizarán juegos contenidos en el programa correspondiente al grado (ver: Plan de Estudios y Programas de Educación Primaria, pag. 257). Se aconseja intercalar juegos informales de animación en cualquier momento de la clase, para mantener la dinámica de la misma.

Se da a continuación un ejemplo de cada uno de los tipos de juegos consignados en el Esquema General:

- De animación: Arrebatarse la cinta.
- Calmantes: Juegos de salón.
- Sensoriales: El susurro.
- De persecución: Manchas.
- De competencia: Salvar el palo.
- De iniciación deportiva:
 - De basquetbol y pelota al cesto: Emboque al cesto o aro.
 - De voleibol: El globo viajero.
 - De futbol: Pelota veloz (con los pies).

ESQUEMA GENERAL DE CLASES DE ACTIVIDADES FISICAS

DESARROLLO

5o. y 6o. grados

I - EJERCICIOS DE ORDEN Y LOCOMOCION: Para la movilidad ordinaria del grado en la escuela.

- Formación: en fila, hilera y doble hilera.
- Posiciones: de firmes y descanso.
- Distancia, alineación y cubrimiento.
- Numeración y comprobación de la numeración.
- Giros.
- Iniciación y detención de la marcha; cambio de paso; conversiones.
- Trote.
- Formación de cuatro sin numeración; formación en círculo.

II - PREPARATORIOS: Estimulantes o de animación.

Los alumnos se desplazarán libremente, sin formaciones, en forma individual o agrupándose a voluntad en equipos.

1) Desplazamientos

Carrera y trote: A una orden del maestro podrán ejecutarse las siguientes acciones:

- Agacharse rápidamente y continuar el trote o carrera.
- Dar un salto en alto o en largo picando sobre un pie y continuar el trote o carrera.
- Dar tres saltitos sobre un pie tomando el tobillo del otro con la mano de ese lado y continuar el trote o carrera.
- Saltar a horcajadas del compañero de adelante, descender y continuar el trote o carrera. Alternar. (para varones solamente).
- De dos: un alumno en posición arrodillada sentada sobre talones, tronco y cuello flexionados (acurrucada); el otro salta por sobre él y continúan el trote o carrera. Alternar posiciones.
- De dos: un alumno de pie con piernas separadas lateralmente; el otro pasa gateando bajo el primero y continúan el trote o carrera. Alternar posiciones.

2) Ritmos

Correr, salticar, galopar; variaciones y combinaciones; individual, en parejas o grupos.

A efectos de educar el ritmo se aconseja que los propios alumnos se acompañen, simultáneamente o por equipos, con golpes de mano. Asimismo se aconseja el uso de instrumentos de percusión o el canto para faci-

3) Salto individual a la cuerda: Variaciones.

4) Imitaciones

En marcha, al trote o saltando; de dos, tres o en grupos; tomados de los hombros, de las manos o de la cintura: Imitar trenzados, arugas, carretillas, barridos...

5) Juegos informales de animación

- a) Manchas: común, elevada, agachada, envenenada, etc.
b) El espejo - los colores - Blanco y negro - El bardo y los barquitos, etc.

III - MOVIMIENTOS

En todos los tipos de movimiento que se ejemplifican a continuación, se facilitará la ubicación libre del alumno, ya sea individual, integrando parejas o grupos a voluntad.

1) Naturales: Individuales.

- a) Equilibrio sobre una línea o soga.
b) Equilibrio sobre un tronco horizontal o mástil de 30 cms. de altura.
c) Equilibrio sobre plano inclinado (banco sueco).
ch) Gatear sobre plano inclinado (banco sueco).
d) Subir o bajar de un banco sueco.
e) Saltar sobre la cuerda horizontal, en balanceo, vibrando de cogtado o hacia arriba.
f) pasar bajo la cuerda horizontal agachados, gateando, tocándola con la cabeza, etc.
g) Salto de conejo sobre una cuerda, primero en el suelo y luego elevada ligeramente.
h) Preparar la cuerda cuando la escuela posea instalaciones apropiadas.
i) Suspensión en aparatos apropiados o instalaciones improvisadas por el maestro, que ofrezcan condiciones de seguridad.

Naturales: Por parejas.

- a) De pie, enfrentados, brazos extendidos y tomados por los antebrazos: Flexión profunda de rodillas, salto extendiendo rodillas, sin soltarse.
b) De pie, enfrentados, tomados de las manos por las muñecas, pies to...

cánose por las puntas: Alternadamente flexión y extensión de rodillas (sube y baja), traccionando para mantener el equilibrio.

- c) De pie, enfrentados, pié derecho al frente, cuerpo inclinado, brazos flexionados, palmas apoyadas en las del oponente: Extensión de brazos empujando.
El mismo movimiento con apoyo de una sola mano, alternando.
ch) De pie, enfrentados, piernas separadas lateralmente, brazos cruzados y extendidos al frente, manos tomadas con las del compañero: Torsión del tronco sin soltar las manos (aserrar).
d) Enfrentados, decúbito ventral con apoyo de manos, brazos extendidos: utilizando una sola mano tratar de privar de apoyo al oponente.
e) De pie, enfrentados, manos entrelazadas detrás del cuello del oponente; uno de los alumnos piernas separadas lateralmente: El otro, caminando sobre los talones pasa sus piernas entre las del compañero al que, para ayudarlo, flexiona el tronco.

Naturales: De cuatro.

- a) De pie, uno tras otro, tomados de una mano: El primer alumno pasa en zig-zag bajo los brazos de sus compañeros, los que le siguen repitiendo la acción.
b) Dos alumnos enfrentados, sentados, piernas juntas y extendidas, planta de los pies apoyada en la del oponente; detrás de cada uno de ellos otro alumno de pie, manos apoyadas en la espalda del alumno sentado: Los alumnos de pie presionan sobre la espalda de sus compañeros, que oponen resistencia.
Alternar posiciones.
c) De pie, los alumnos en pareja una tras otra, se toman de la mano de adentro con el compañero; la mano de afuera toma la del alumno de la otra pareja (carro romano): la pareja de adelante avanza y la de atrás ofrece resistencia; a una orden del maestro la pareja de adelante suelta las manos de adentro y pasa a ocupar el segundo lugar, alternando posiciones.

2) Construidos

Ejercicio N° 1

Posición inicial: De pie, brazos al frente.

- 1) Balanceo de brazos atrás, flexión elástica de rodillas.
2) Balanceo de brazos al frente, flexión elástica de rodillas.

Ejercicio N° 2

Posición inicial: De pie, brazos al frente.

- 1) Balanceo de brazos atrás, flexión elástica de rodillas.
2) Balanceo de brazos al frente, flexión elástica de rodillas.
3) Ligera torsión del tronco a la derecha, balanceo de brazos juntos a-

trás por el costado, flexión elástica de rodillas.

- 4) Balanceo de brazos al frente, flexión elástica de rodillas.

Ejercicio N° 3

Posición inicial: Piernas separadas lateralmente, peso del cuerpo sobre el pie derecho, brazos juntos a la derecha.

- 1) Balanceo de brazos juntos a la izquierda por abajo, flexión elástica de rodillas; el peso del cuerpo pasa al pie izquierdo.
- 2) Balanceo de brazos juntos a la derecha, por abajo, flexión elástica de rodillas; el peso del cuerpo pasa al pie derecho.

Ejercicio N° 4

Posición inicial: De pie.

- 1) Extensión pierna derecha oblicua atrás, apoyo de punta de pie en el suelo, elevación brazos oblicuos - arriba - izquierda, contracción dorsal.
- 2) Elevación rodilla derecha cruzando pierna delante del cuerpo, balanceo de brazos por abajo a oblicuo - arriba - derecha - Alternar.

Ejercicio N° 5

Posición inicial: Piernas separadas lateralmente, tronco flexionando (posición angular), brazos en arco al costado.

- 1) Flexión del tronco al frente, (relajado), brazos relajados, cabeza caída.
- 2) Rebote (repetir sin volver a la posición inicial).
- 3) Posición inicial.
- 4) Mantener la posición inicial.

Ejercicio N° 6

Posición inicial: De pie, piernas separadas lateralmente, brazos juntos a la derecha.

- 1) Balanceo de brazos juntos por abajo a la izquierda, cambiando de frente a la izquierda, flexión elástica de rodillas.
- 2) Flexión elástica del tronco, balanceo de brazos atrás, flexión elástica de rodillas.
- 3) Elevación del tronco, balanceo de brazos al frente, flexión elástica de rodillas.
- 4) Cambio de frente a la derecha (recuperar el frente inicial), balanceo de brazos a la derecha, flexión elástica de rodillas.
- 5) Balanceo de brazos juntos, por abajo, a la izquierda, flexión elástica de rodillas.

Ejercicio N° 7

Posición inicial: De pie.

- 1) Elevación de rodilla derecha, tronco flexionado, aproximando rodilla al hombro izquierdo.

- 2) Extensión pierna derecha atrás, apoyo de punta de pie derecho en el suelo.

Repetir varias veces y alternar.

Ejercicio N° 8

Posición inicial: Sentada, brazos oblicuos al costado del cuerpo, manos apoyadas en el suelo.

- 1) y 2) Flexión y extensión alternada de piernas (imitar el pedaleo en bicicleta.)

Construidos con elementos: Considerando la alegría que produce en el niño jugar con elementos pequeños (pelotas, bolsitas, aros, sogas, clavos, etc.) el maestro hará realizar ejercicios en las que, por el juego natural con esos elementos se llegue a la educación del movimiento sobre la base de un trabajo fisio-anatómico en el que se respetará, permanentemente, el estado anímico del niño.

Podrán utilizarse, al efecto, pelotas de goma, plástico o género; bolsitas pequeñas rellenas; aros de mimbre, goma o plástico, de distinto tamaño; sogas individuales; palos de distinto tamaño; clavos livianos, etc.

Se transcriben, a continuación, ejemplos de movimientos con sogas para realizar con una o dos manos, desde posiciones altas o bajas.

- a) Balanceo de la soga en el plano sagital, cambiando de mano al llevar el brazo frente al cuerpo.
- b) Balanceo de la soga en el plano sagital, cambiando de mano al llevar el brazo detrás del cuerpo.
- c) Balanceo y circunducción de la soga en el plano sagital, con una mano, cambiándola al llevar el brazo al frente del cuerpo.
- ch) Balanceo de la soga en el plano sagital, dejarla caer y recogerla con dos manos, con flexión de rodillas.
- d) Balanceo de la soga en el plano frontal, con una mano. Alternar.
- e) Circunducción de la soga en el plano horizontal a la altura de la cabeza, con dos manos.
- f) Circunducción de la soga en el plano horizontal a la altura de la cadera, alternando las manos.
- g) Sentados; soga tomada con ambas manos por sus extremos; pasarla por debajo de las piernas sin tocar el suelo con los pies, piernas flexionadas.

NOTA: Se entiende por "posición de pie" la posición vertical del cuerpo, pies paralelos y ligeramente separados, cadera proyectada hacia adelante, columna vertebral extendida tratando de alejar la cabeza de la pelvis, hombros caídos, brazos relajados.

"Flexión elástica de rodillas", el rebote rítmico de los miembros inferiores.

"Balanceo", el movimiento pendular elástico, sin contracción muscular, que desplaza las palancas en la dirección y medida que se establezca.

Para lograr los efectos de los movimientos contruñidos, se aconseja el "movimiento ondulante" de la columna vertebral

3) De agilidad y destreza

Salto:

- a) Salto vertical (elástico) en su lugar, a pies juntos:
 - Caída con piernas flexionadas.
 - Extensión lateral de brazos y extensión del tronco.
 - Media vuelta a derecha o izquierda, según se determine (180°)
 - Extensión lateral de brazos y extensión del tronco desde la posición de cuclillas.
- b) Salto en alto:
 - Salto libre sobre cuerda horizontal, tensa, a una altura acorde con la capacidad de los alumnos.
 - Salto sobre cuerda, impulso de brazos arriba o al costado.
 - Salto sobre cuerda con media vuelta a derecha o izquierda, según se determine.
 - Salto sobre cuerda con elevación alternada de piernas, extendidas (salto tijera).
- c) Salto en largo:
 - Al paso, al trote, a la carrera, etc.
 - Con o sin impulso.
 - Picando sobre uno o dos pies.
- ch) Salto con obstáculos sobre:
 - Un alumno en posición decúbito ventral.
 - Dos o más alumnos en posición decúbito ventral.
 - un alumno en posición acurrucada, de rodillas.
 - Un alumno en posición arrodillada con apoyo (banco).
 - Un alumno en posición flexionada, de pie, en sentido transversal o longitudinal (rango).

NOTA: El o los alumnos reemplazan al cajón de salto; en caso de utilización de este elemento, podrá agregarse, asimismo, el uso del trampolín.

Tumbos y rodadas:

- a) Revisión de los correspondientes al esquema para 3° y 4° grados.
- b) Posición inicial: De pie.
Caída hacia adelante y rodar a derecha o izquierda con el cuerpo rígido.

- c) Posición inicial: De pie.
Caída hacia adelante con impulso (flexión rodillas y balanceo brazos atrás).
- ch) posición inicial: Cuclillas, brazos cruzados sobre el pecho; o teniendo tobillos o con piernas cruzadas.
Vuelta hacia adelante (vuelta carnero).
- d) Posición inicial: Cuclillas; de pie o acostada.
Vuelta hacia atrás.
- e) Posición inicial: De pie.
Parada de manos con apoyo de pies sobre pared o ayuda de un compañero; en este caso, adoptando los dos igual o distinto frente (vertical).

Pruebas de destreza:

- a) Con pelota de softbol, cesto, cazadora o basquetbol: lanzamiento, puntería, carrera, etc.
- b) Carreras de velocidad; saltar y alcanzar; trepar la cuerda, etc.
- c) Pirámides.

4) Danzas folklóricas argentinas:

Revisión de elementos: paso valseado, paso salto, posición de los brazos, castañetas, palmoteo, zapateo básico, movimiento de la pollera y del pañuelo.

Revisión de figuras básicas: vuelta entera y media vuelta; giro a la derecha e izquierda; zarandeo y zapateo; avance y retroceso; coronación.

Revisión y enseñanza de coreografías completas conforme a la capacidad adquisitiva de los alumnos y según nómina de danzas autorizadas por la Inspección Técnica de Educación Física.

IV - JUEGOS Y DEPORTES:

Se realizarán juegos contenidos en el programa correspondiente al grado (ver Plan de Estudios y Programas de Educación Primaria-Pág.257).

Se aconseja intercalar juegos informales de animación en cualquier momento de la clase, para mantener la dinámica de la misma.

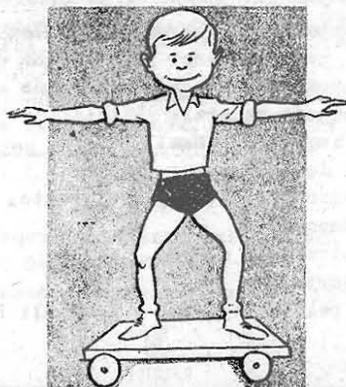
Se da a continuación un ejemplo de cada uno de los tipos de juegos consignados en el esquema general:

- a) De animación: El buque fantasma.
- b) Calmantes: juegos de salón.
- c) Sensoriales: Reconocer objetos por el tacto.
- ch) De persecución: Manchas.
- d) De competencia: Atravesar el aro.
- e) De iniciación deportiva:
 - De basquetbol, pelota al cesto y handbol: Pelota a cuatro frentes.

- De voleibol: Siempre arriba.
- De fútbol: Sortear obstáculos (con los pies).
- De softbol: Pelota al camino.

f) Deportes: Pelota al cesto, basquetbol, voleibol, softbol, handbol, natación, etc.

Conocimiento de las respectivas reglamentaciones.



EJERCICIOS DE ORDEN Y LOCOMOCION

VOCES DE MANDO para el ordenamiento y desplazamiento de los alumnos en la escuela y en los actos escolares.

<u>EJERCICIO</u>	<u>VOZ DE MANDO</u>
1.- Formar en hilera	Formar en hilera..... MAR !
2.- Formar dos hileras	Formas dos hileras..... MAR !
3.- Firmes	Fir..... MES !
4.- Alineación en hilera	Cubrir..... SE !
5.- Distancia	Tomar distancia..... UNO !
.. Para bajar el brazo se ordenará.....	Fir..... MES !
6.- Descanso	Des..... CANSO !
7.- Giros	Izquierda..... UNO DOS ! Derecha..... UNO DOS ! Media vuelta.. UNO DOS ! (siempre por la izquierda)
8.- Marcar el paso	Marcar el paso..... MAR !
9.- Iniciación de la marcha	De frente MAR !
10.- Detención de la marcha	AL.....TO..... UNO..... DOS !
11.- Conversiones	Conversión izquierda..... MAR ! (o derecha) .
12.- Formar de dos, sin numeración, sobre la marcha.-	De dos a la izquierda... MAR ! (o derecha)
13.- Formar de cuatro, sin numeración, sobre la marcha	De cuatro a la izquierda..... MAR ! (o derecha)
14.- Iniciación del trote	Al trote..... MAR !
15.- Detención del trote	ALTO..TO..UNO..DOS..TRES..CUATRO !



DANZAS FOLKLORICAS ARGENTINAS

(Autorizadas por las Inspecciones Técnicas de Educación Física y Música).

DANZAS	CON o SIN LETRA	COMPOSICION MUSICAL	VERSION DE:	ALBUM
LOS AIRES	s/letra c/letra	-	A. Chazarreta Isabel Aretz	2° Canc. y Danzas Argentinas
LOS AMORES	c/letra (la.parte)	-	A. Chazarreta	-
LA ARUNGUITA	s/letra	-	A. Chazarreta	4°
EL BAILECITO	c/letra	Bailec. cantado	Gómez Carrillo	-
EL BAILECITO COYA	c/letra	Jujuy mfo	Villafuerte-Bareilles	El cantar de provincias argentinas.-
LA CALANDRIA	-	-	Carlos Vega	-
EL CARAMBA	c/letra	-	A. Beltrame	-
EL CARNAVALITO	c/letra c/letra	- El Humahuaque- ño	Carlos Vega Saldívar	- -
	c/letra	-	Hnos. Abalos	-
EL CIELITO	c/letra	-	A. Beltrame	-
LA CONDICION	c/letra	-	L. Montenegro	-
EL CUANDO	Letra Escolar	-	A. Chazarreta	-
LA CUECA	s/letra s/letra	La Boliviana Dicen que la ausencia es	A. Chazarreta A. Rodriguez	1° Cancionero cuyano (Inspección)
LA CHACARERA	c/letra c/letra	- Chacarera de las lomas.	Josué Wilkes Isabel Aretz	- Canc. y danzas argentinas
LA CHACARERA DOBLE	s/letra	-	A. Chazarreta	1°
DANZA DE LAS CINTAS	c/letra	-	Carlos Vega	-
EL ECUADOR	s/letra c/letra	-	Gómez Carrillo Isabel Aretz	1° Canc. y danzas argentinas

DANZAS	CON o SIN LETRA	COMPOSICION MUSICAL	VERSION DE:	ALBUM
EL ESCONDIDO	c/letra	-	A. Chazarreta	1°
LA FIRMEZA	c/letra	-	A. Chazarreta	1°
EL GATO	s/letra s/letra c/letra	El mistolero - El gato de mi casa	Gómez Carrillo Vicente Forte Isabel Aretz	- - Canc. y danzas argentinas
EL GATO CON RELACIONES	c/letra	-	Josué Wilkes	-
EL GATO CUYANO	s/letra	Me arrimé a tu ventana	A. Rodriguez	Canc. cuyano (inspec.)
EL GATO CO-RRENTINO	s/letra c/letra	-	A. Chazarreta A. Beltrame	3° -
EL GATO EN-CADENADO	Ver el Gato	-	-	-
EL GAUCHITO	s/letra	-	A. Chazarreta	6°
LA HUELLA	c/letra	-	A. Beltrame	-
LA LORENCITA	s/letra c/letra	-	A. Chazarreta Josué Wilkes	5° -
EL LLANTO	s/letra	-	A. Chazarreta	1°
LA MARIQUITA	Let. Esc.	-	A. Chazarreta	4°
EL MAROTE	s/letra	-	A. Chazarreta	1°
LA MEDIA CAÑA	s/letra	-	A. Chazarreta	1°
EL MINUET	s/letra	-	A. Chazarreta	3°
EL PAJARILLO	-	-	Carlos Vega	-
EL PALA PALA	c/letra	-	A. Chazarreta	3°
LA PATRIA	c/letra	-	L. Montenegro	Inspección
EL PALITO	s/letra s/letra	-	Raúl Espoile A.S. de Cabrera	- Canc. y danzas argentinas
EL PERICON	s/letra s/letra	Pericón nacion. Pericón p/María	R. Grasso Podestá	- -

DANZAS	CON o SIN LETRA	COMPOSICION MUSICAL	VERSION DE:	ALBUM
EL POLLITO	c/letra	-	A. Beltrame	-
EL PRADO	Let.escol.	-	A. Chazarreta	3°
	c/letra	-	Forte-Beltrame	-
EL REMEDIO	s/letra	-	A. Chazarreta	2°
EL REMEDIO PAMPEANO	s/letra	-	A.O.de Barceló	-
LA REFALOSA	c/letra	-	Josué Wilkes	-
	s/letra	-	A. Chazarreta	3°
LA REMESURA	s/letra	-	A. Chazarreta	2°
LA SAJURIANA	s/letra	-	Carlos Vega	-
EL SERENO	s/letra	-	A. Rodriguez	canc. cuyano
EL SOMBRERITO	c/letra	-	A. Chazarreta	1°
	c/letra	-	Josué Wilkes	-
EL TRIUNFO	s/letra	-	A. Chazarreta	1°
EL TRIUNFO DE	s/letra	-	A. Chazarreta	1°
LA GUARDIA	c/letra	-	Josué Wilkes	1°
DEL MONTE	Let. Escol.	-	Gómez Carrillo	-
LA ZAMBA	s/letra	La criollita santiagueña.	A. Chazarreta	1°
	s/letra	El 7 de abril	A. Chazarreta	1°
	c/letra	la vida de mi vida	Isabel Aretz.	canc. y danzas argen- tinas
LA ZAMBA ALE- GRE	s/letra	-	A. Chazarreta	1°

NOTA: "LETRA ESCOLAR": significa que se trata de una versión a la que se la ha adecuado para uso en las escuelas.

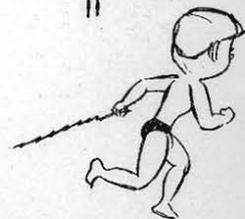
"INSPECCION" significa que la versión se encuentra en el archivo de la Inspección de Música para ser copiada por los interesados.



CONSEJO NACIONAL DE EDUCACION

INSPECCION TECNICA DE EDUCACION FISICA

JUEGOS



La Dirección Nacional de Educación Física, Deportes y Recreación se complace en presentar la edición de este folleto titulado "Juegos" producto del trabajo realizado por la Inspección Técnica de Educación Física del Consejo Nacional de Educación.

Los méritos de su contenido se deben exclusivamente al personal del citado organismo, que ha querido brindar a sus maestros el material necesario para facilitar el cumplimiento de los programas vigentes.

Estas líneas persiguen el solo propósito de señalar la satisfacción con que se presta cooperación al Consejo Nacional de Educación e indirectamente, a los docentes de educación física.

Buenos Aires, 6 de julio de 1965.-

HECTOR JOSE BAROVERO
Director Nacional de Educación Física,
Deportes y Recreación



INSTRUCCIONES

La INSPECCION DE EDUCACION FISICA del Consejo Nacional de Educación ha puesto ya al alcance de los docentes el desarrollo de actividades físicas que respondan al Programa vigente y al Esquema General de clases para todos los grados de la escuela primaria.

El material didáctico de referencia se amplía con el que se ofrece a continuación de estas instrucciones, con el desarrollo de diversos juegos para los grados 1ro. Inferior, 1ro. Superior y 2do.

En estos grados, los juegos constituyen un agente imprescindible y, por tanto, nunca pueden suprimirse. Más aún, podrán practicarse en la misma sesión uno o más juegos, procurando que todos los alumnos participen simultánea y activamente de ellos.

Como consecuencia, deberá evitarse la eliminación de alumnos, ya sea por su número o por faltas cometidas, rigiendo para este último caso diversas penalidades que motivan acciones complementarias que cumplirán los infractores. (Ver: NOTA INFORMATIVA).

La sencillez del desarrollo de los juegos para estos grados y sus diversas formas de acción, aconsejan y hacen necesaria su diversificación a través del año lectivo. La INSPECCION DE EDUCACION FISICA, al preparar estos juegos, facilita al docente la posibilidad antes mencionado y la selección lógica por exigencias del local escolar y material disponible.

El maestro estará facultado para aplicar los que mejor se adapten a las condiciones físicas, psíquicas y ambientales de sus alumnos, cualquiera fuera el grado que cursan, como asimismo a usar los de su particular conocimiento, siempre que respondan a la finalidad educativa propuesta.

En ocasiones, tal como se indica en el desarrollo del Esquema General de las clases, muchos juegos pueden estar en función de formas de movimientos, por cuyo motivo esta Inspección considera conveniente la clasificación adoptada según su finalidad preponderante.

Los juegos denominados de animación podrán usarse como preparatorios y, asimismo, en cualquier momento de la clase, para activarla y mantener latente el interés de la práctica.

Los agrupados como sensoriales, además de su finalidad específica, ofrecen al maestro un medio interesante, de gran valor anímico, usándolos como puente para evitar las pausas que podrían demandar en las clases el cansancio físico de los alumnos, las condiciones climáticas, la búsqueda del material de trabajo, etc., facilitando así que la actividad sea ininterrumpida y se desarrolle siempre con sentido recreativo. También podrán utilizarse al iniciar una clase de educación física a continuación de otro de intenso trabajo mental.

Los juegos calmantes, a igual que los sensoriales, integrarán la clase toda vez que sea necesario realizar en ella una pausa, logrando así la ya mencionado continuidad de trabajo, y además, la recuperación física de los alumnos. Será el medio natural que utilizará el maestro para pasar de la excitación lógica que provocan los juegos competitivos con que culmina la clase, a la tarea escolar que determine el horario, en un ambiente placentero y reposado.

Los imitativos, de persecución y de competencia son los que especialmente se aplican en la parte culminante de la clase de actividades físicas y, por su relevante finalidad educativa y la tónica feliz que añaden al ánimo de los alumnos y al ambiente de la escuela, el docente deberá tomar las previsiones de tiempo indispensables para asegurar su efectiva práctica en todas las sesiones de la materia.



NOTAS INFORMATIVAS.

- a) Para los juegos en que deban aplicarse penalidades o acciones complementarias motivadas por infracciones o equivocaciones de los participantes, se sugieren las que figuran en el juego denominado "las imitaciones" y, además: declamar, cantar, bailar, imitar movimientos o gritos de animales, representar una estatua, etc.-
- b) El cumplimiento de las penalidades motivadas por las faltas en que incurran los participantes en ciertos juegos, no debe desvirtuar el carácter recreativo de la clase. Del mismo modo, el maestro evitará que por la tónica festiva o humorística que acompaña a estas acciones complementarias, los jugadores incurran voluntariamente en las citadas faltas.-
- c) En los juegos de relevo, la penalidad consistirá en hacer repetir correctamente la jugada por el alumno que cometió la infracción.-
- d) En los juegos de persecución podrá acrecentarse el interés disponiéndose que, a una señal, permuten las funciones los jugadores en cadera, de manera que el perseguido se convierta en perseguidor y viceversa. Del mismo modo, si la persecución se prolongara demasiado, el director del juego reemplazará a los corredores por otros.-



SUMARIO

GRADOS INFERIORES

1ro. Inf. - 1ro. Sup. - 2do. Grado

- INSTRUCCIONES PARA LA APLICACION DE LOS JUEGOS EN LAS CLASES DE ACTIVIDADES FISICAS
- CLASIFICACION DE LOS JUEGOS POR SU FINALIDAD PREPONDERANTE Y MANERA DE USARLOS
- NOTAS INFORMATIVAS SOBRE PENALIDADES QUE ADMITEN ALGUNOS JUEGOS Y CORRECCION DE FALTAS
- AGRUPACION DE JUEGOS SEGUN SU CLASIFICACION. DESARROLLO.

JUEGOS DE ANIMACION

CORRER EN BANDADA	PAG. 10
BUSCAR LA CASA	" 10
HACER EL CARACOL	" 10
LA LOCOMOTORA	" 10
MANCHA	" 10
NO DEJAR PASAR	" 10
EL ESPEJO	" 10
EL DISTRAHO	" 10
LA CALESITA	" 10
LA ALFOMBRA MAGICA	" 11
EL ZORRO, LAS GALLINAS Y LOS POLLITOS	" 11

JUEGOS DE IMITACION

LAS IMITACIONES	PAG. 11
VEN CONMIGO	" 11
LAS AVES EN LA JAULA	" 11
EL TRENCITO	" 12
EL CIEMPIES	" 12

JUEGOS CALMANTES

HURRA	PAG. 12
EL PAÑUELITO VOLADOR	" 12
EL ANILLO	" 12
SIMON ARRIBA Y SIMON ABAJO	" 12
EL DIRECTOR DE ORQUESTA	" 13

JUEGOS SENSORIALES

EL ADIVINO	PAG. 13
VEO...VEO	" 13
QUE ES LO QUE SUENA?	" 13
QUIEN ES EL GATO?	" 13
EL PINTOR CIEGO	" 13

JUEGOS DE PERSECUCION

MANCHAS	PAG. 14
EL GATO Y EL RATON	" 14
EL CAZADOR DE ANIMALES	" 14
CAZA AL SEGUNDO	" 14
BLANCO Y NEGRO	" 14
DESAFIO	" 14

JUEGOS DE COMPETENCIA

RELEVO CON PELOTA	PAG. 17
ATRAVESAR EL ARO	" 17
HACER EL MOÑO	" 17
BUSCAR EL NUMERO EN EL CUBO	" 17
CARRERA DE CANGUROS	" 17
CAMBIAR DE CIRCULO	" 17
PASAR Y ATRAVESAR EL ARO	" 18
PELOTA EN EL CIRCULO	" 18

NOTAS INFORMATIVAS.-

- a) Para los juegos en que deban aplicarse penalidades o acciones complementarias motivadas por infracciones o equivocaciones de los participantes, se sugieren las que figuran en el juego denominado "las imitaciones" y, además: declamar, cantar, bailar, imitar movimientos o gritos de animales, representar una estatua, etc..-
- b) El cumplimiento de las penalidades motivadas por las faltas en que incurran los participantes en ciertos juegos, no debe desvirtuar el carácter recreativo de la clase. Del mismo modo, el maestro evitará que por la tónica festiva o humorística que acompaña a estas acciones complementarias, los jugadores incurran voluntariamente en las citadas faltas.-
- c) En los juegos de relevo, la penalidad consistirá en hacer repetir correctamente la jugada por el alumno que cometió la infracción.-
- d) En los juegos de persecución podrá acrecentarse el interés disponiéndose que, a una señal, permuten las funciones los jugadores en carrera, de manera que el perseguido se convierta en perseguidor y viceversa. Del mismo modo, si la persecución se prolongara demasiado, el director del juego reemplazará a los corredores por otros.-



SUMARIO

GRADOS INFERIORES

1ro. Inf. - 1ro. Sup. - 2do. Grado

- INSTRUCCIONES PARA LA APLICACION DE LOS JUEGOS EN LAS CLASES DE ACTIVIDADES FISICAS
- CLASIFICACION DE LOS JUEGOS POR SU FINALIDAD PREPONDERANTE Y MANERA DE USARLOS
- NOTAS INFORMATIVAS SOBRE PENALIDADES QUE ADMITEN ALGUNOS JUEGOS Y CORRECCION DE FALTAS
- AGRUPACION DE JUEGOS SEGUN SU CLASIFICACION. DESARROLLO.

JUEGOS DE ANIMACION

CORRER EN BANDADA	PAG. 10
BUSCAR LA CASA	" 10
HACER EL CARACOL	" 10
LA LOCOMOTORA	" 10
MANCHA	" 10
NO DEJAR PASAR	" 10
EL ESPEJO	" 10
EL DISTRAIDO	" 10
LA CALESITA	" 10
LA ALFOMBRA MAGICA	" 11
EL ZORRO, LAS GALLINAS Y LOS POLLITOS	" 11

JUEGOS DE IMITACION

LAS IMITACIONES	PAG. 11
VEN CONMIGO	" 11
LAS AVES EN LA JAULA	" 11
EL TRENCITO	" 12
EL CIEMPIES	" 12

JUEGOS CALMANTES

HURRA	PAG. 12
EL PAÑUELO VOLADOR	" 12
EL ANILLO	" 12
SIMON ARRIBA Y SIMON ABAJO	" 12
EL DIRECTOR DE ORQUESTA	" 13

JUEGOS SENSORIALES

EL ADIVINO	PAG. 13
VEO...VEO	" 13
QUE ES LO QUE SUENA?	" 13
QUIEN ES EL GATO?	" 13
EL PINTOR CIEGO	" 13

JUEGOS DE PERSECUCION

MANCHAS	PAG. 14
EL GATO Y EL RATON	" 14
EL CAZADOR DE ANIMALES	" 14
CAZA AL SEGUNDO	" 14
BLANCO Y NEGRO	" 14
DESAFIO	" 14

JUEGOS DE COMPETENCIA

RELEVO CON PELOTA	PAG. 17
ATRAVESAR EL ARO	" 17
HACER EL MOÑO	" 17
BUSCAR EL NUMERO EN EL CUBO	" 17
CARRERA DE CANGUROS	" 17
CAMBIAR DE CIRCULO	" 17
PASAR Y ATRAVESAR EL ARO	" 18
PELOTA EN EL CIRCULO	" 18

PELOTA AL CAPITAN	PAG. 18
PELOTA VELOZ	" 18
LA RUEDA	" 18

GRADOS SUPERIORES

3ro., 4to. 5to. y 6to. Grado.-

- INSTRUCCIONES PARA LA APLICACION DE LOS JUEGOS EN LAS CLASES DE ACTIVIDADES FISICAS	PAG. 19
- CLASIFICACION DE LOS JUEGOS POR SU FINALIDAD PREPONDERANTE Y MANERA DE USARLOS	" 19
- NOTAS INFORMATIVAS SOBRE PENALIDADES QUE ADMITEN ALGUNOS JUEGOS; CORRECCION DE FALTAS Y VALORACION DE RESULTADOS POR PUNTAJE PARA LOS JUEGOS DE RELEVO	" 20
- PLANES DE INICIACION DEPORTIVA	" 20
- PREPARACION DEL FUTURO DEPORTISTA; DECALOGO ESCOLAR DEL BUEN JUGADOR	" 21

JUEGOS DE ANIMACION

LA SOMBRA (Buscar la sombra)	PAG. 23
EL BARCO Y LOS BARQUITOS	" 23
COLORES	" 23
COMPAÑEROS (Buscar al compañero)	" 23
EL CABALLITO CIEGO (El lazarillo)	" 23
EL PERRO LADRA	" 23
ADENTRO Y AFUERA	" 23
ARREBATAR LA CINTA	" 23
MANCHAS	" 24
EL NAUFRAGIO	" 24
UN BUQUE EN MANIOBRAS (El buque fantasma)	" 24
RODEAR EL CIRCULO	" 24
LA CAZA DE VALORES	" 24
LA SILLA HUMANA	" 25
DESHOLLAR LA VIBORA	" 25

JUEGOS CALMANTES

BASTON EN EQUILIBRIO	PAG. 26
LA CAJITA VIAJERA (Variantes 1 y 2)	" 26
JA.....JA.....JA.....	" 26
LA RISA	" 26
LA RATA	" 26
TRIQUITRAQUE	" 26

JUEGOS SENSORIALES

CALCULAR TIEMPO (Duración de un lapso)	PAG. 28
CALCULAR MEDIDAS	" 28
LOS OLORES	" 28
LOS SABORES	" 28
EL SUSURRO	" 28
LOS INDIOS	" 28
EL SONADOR	" 28
EL PINTOR CIEGO (Ver grados inferiores)	" 28
DESHACER LA TORRE	" 28
EL DETALLE	" 29

JUEGOS DE PERSECUCION

MANCHAS (Ver Juegos de Animación)	PAG. 30
PISAR LA COLA AL GATO	" 30
LA CAZA	" 30
LA URRACA	" 30
LA COLA DEL DIABLO	" 30
PERSEGUIDOR PERSEGUIDO	" 30
LA RUEDA (Variante 1)	" 30
EL LABERINTO	" 31

JUEGOS DE COMPETENCIA

RELEVOS: Distribución y desarrollo general.	PAG. 32
RELEVOS SIN ELEMENTOS: Con variante de locomoción.	" 32
RELEVOS CON ELEMENTOS: Con pelota en equilibrio; rasantante; con lanzamiento; con pases; con emboques con sorteo de obstáculos; puntería y destrezas varios.	" 32
CON CUERDAS: Saltar la cuerda (Variantes 1 y 2)	" 32
CON PALOS: Carrera con testimonio	" 33
Carrera con banderitas	
Salvar el palo	
Saltar el palo	
CON AROS: Atravesar el aro	" 33
Atravesar y pasar el aro (en hilera)	
Las Langostas.	
PELOTA POR EL ARO	" 33
PELOTA POR SOBRE LA CABEZA	" 34
PELOTA POR ARRIBA Y POR ABAJO	" 34
PELOTA POR EL TUNEL	" 34
PELOTA AL CAPITAN (en hilera)	" 34
PELOTA AL CAPITAN (Variante 1)	" 34
PELOTA VOLADORA	" 34
PELOTA VOLADORA (Variante 1)	" 35
PELOTA CAZADORA	" 35
PELOTA ENVENENADA	" 35
LOS PRISIONEROS	" 35
PELOTA A CUATRO FRENTES	" 36
PELOTA DE IDA Y VUELTA	" 36
PELOTA AL ARCO	" 37
PELOTA AL ARCO CON ZONÁS (Variante 1)	" 37
PELOTA AL ARCO, CON CESTOS (Variante 2)	" 38
CAZADOR CAZADO	" 38
CAUTIVOS Y GUARDIANES	" 38
CINCHADA	" 39

JUEGOS PREDDEPORTIVOS

CON ELEMENTOS Y DESTREZAS TECNICAS PARA:

PELOTA AL CESTO Y BALON (de gimnasio)

RELEVO CON LANZAMIENTO	PAG. 40
RELEVO CON EMBOQUES AL CESTO	" 40
RELEVO CON LANZAMIENTO Y EMBOQUE	" 40
PELOTA AL ARCO (Variantes 1 y 2)	" 40

BASQUETBOL

RELEVO CON DRIBLE, TIRO AL ARO Y PASES	PAG. 40
BASQUETBOL INFORMAL	" 40
BASQUETBOL INFORMAL CON ZONAS (Variante 1)	" 41
BASQUETBOL INFORMAL (Variante 2) CON ARO	" 41
MOVIL SOSTENIDO POR UN ALUMNO	
BASQUETBOL INFORMAL (Variante 3) CON ARO FIJO	" 42

VOLEIBOL

GENERALIDADES	PAG. 42
SIEMPRE ARRIBA	" 42
LLUVIA DE GLOBOS	" 42
EL GLOBO VOLANTE	" 42
EL GLOBO VIAJERO	" 43
PELOTA A LAS ESQUINAS	" 43

PELOTA VOLEADA
PELOTA DEVUELTA ("new come ball")

PAG. 43
" 44

FUTBOL (Fútbol reducido - baby fútbol)

SORTEAR OBSTACULOS
PASE VELOZ
LA CIUDADELA
PELOTA VOLADORA (Variante 1)
LA FORTALEZA
LA FORTALEZA (Variante 1)

PAG. 44
" 44
" 45
" 45
" 45
" 45

SOFTBOL

PELOTA AL CAMINO
PELOTA A CUATRO BASES
TRES BASES

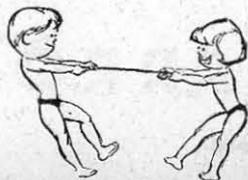
PAG. 45
" 45
" 46

PLANES PARA INICIACION DEPORTIVA

PLANES a) b) c) d) e) y f) Con Indicación de
Juegos que conducen Gradualmente
a la Práctica de: Pelota al Cesto

PAG. 47

Balón
Básquetbol
Vóleibol
Fútbol reducido (Baby Fútbol)
Fútbol
Softbol



AGRUPACION

DE

JUEGOS SEGUN

SU

CLASIFICACION

DESARROLLO



JUEGOS DE ANIMACION

CORRER EN BANDADA

DISTRIBUCION: Los alumnos se agruparán libremente, detrás de un guía.

DESARROLLO: Con la forma de locomoción que el maestro determine, los alumnos se desplazarán siguiendo al guía, en "bandada"; podrán caminar, correr, galopar, salticar, correr aletando, etc...-
Sin detener el desplazamiento, se cambiará de guía y, asimismo, la forma de locomoción.-
Si la clase fuera numerosa, podrán formarse varios grupos con su respectivo guía.-

BUSCAR LA CASA

DISTRIBUCION: Los alumnos se ubicarán en pequeños círculos ("casas"), dibujadas previamente en el campo de juego; cada participante ocupará una casa.-

DESARROLLO: A una señal, los alumnos saldrán de los círculos y correrán libremente. Cada vez que el maestro ordene: A CASA, los participantes procurarán ocupar un círculo, adoptando la posición que se determine (sentada, arrodillada, de bando, equilibrio, etc.) o realizando el movimiento que se indique (saltar, cocear, salticar, etc.).-

HACER EL CARACOL

DISTRIBUCION: Los alumnos formarán una hilera, siendo el que la encabeza el guía.-

DESARROLLO: El guía se desplazará al paso o al trote, seguido por los demás, describiendo una espiral que, una vez formada, deshará ejecutando una contramarcha ("caracol"). Esta ejercitación conviene realizarla con la siguiente gradación: 1) manos sobre los hombros del compañero de adelante; 2) todos los alumnos tomados de las manos; 3) sin ninguna toma.-

LA LOCOMOTORA

DISTRIBUCION: Los alumnos formarán una hilera, siendo el que la encabeza el guía.-

DESARROLLO: El guía se desplazará al paso o al trote, seguido por los demás y todos acentuarán el apoyo de un pie en el tiempo que el maestro indique (cadencia). Asimismo, la cadencia podrá ser indicada por los alumnos mediante sonidos o voces imitativas.-

MANCHA

DISTRIBUCION: Los alumnos se distribuirán libremente en el campo de juego; uno de ellos será designado mancha.-

DESARROLLO: El mancha saldrá en persecución de los compañeros procurando tocar a cualquiera de ellos, los que huirán tratando de no ser alcanzados. El alumno tocado pasará a ser mancha, continuando la persecución.-

VARIANTES: Mancha del Gigante: El perseguido queda a salvo colocándose en puntas de pie (mancha elevada).-

Mancha del Enano: El perseguido queda a salvo adoptando la posición de cuclillas.-

Mancha del Indio: El perseguido queda a salvo adoptando la posición sentada; piernas cruzadas, manos sobre la rodilla, cuerpo erguido (mancha sentada).-

NO DEJAR PASAR

DISTRIBUCION: Los alumnos se organizarán libremente, en parejas, enfrentados.-

DESARROLLO: Cada alumno procurará ubicarse detrás del contrario evitando, al mismo tiempo, que el oponente realice lo propio.-

EL ESPEJO

DISTRIBUCION: Los alumnos se distribuirán libremente en parejas, enfrentados.-

DESARROLLO: Uno de los integrantes de cada pareja realizará movimientos o desplazamientos que el compañero debe imitar. A una orden del maestro se alternarán las funciones.
Este juego puede realizarse estando los alumnos en un solo grupo, cuyos integrantes imitarán todos los movimientos o desplazamientos del maestro o alumno colocado al frente.-

EL DISTRAIDO

DISTRIBUCION: Los jugadores, menos uno, formarán un círculo dando frente al centro, señalándose en el suelo, con tiza, el lugar ocupado por cada uno. El alumno que no lo integra ocupará el centro.-

DESARROLLO: A una orden del maestro, todos los alumnos se desplazarán hacia la derecha o izquierda, por fuera de las marcas. A una nueva orden, todos los alumnos correrán para ubicarse detrás de cualquiera de las marcas, acción que también realizará el que ocupa el centro.

Logicamente, quedará un jugador sin ubicación; será el distraído y pasará a ocupar el centro, reanudándose el juego. Se aplicarán diversas formas de locomoción: al paso, al trote, sobre un pie, salticando, etc...-

LA CALESITA

DISTRIBUCION: Todos los alumnos, menos un, formarán un círculo; el que no lo integra se ubicará fuera del mismo teniendo en una mano un pañuelo o trozo de tela fuerte. Este alumno podrá ubicarse sobre un plano más elevado (sobre banco, silla, etc.).-

DESARROLLO: A una orden del maestro, todos los integrantes del círculo se desplazarán con la forma de locomoción que se determine, tratando de arrebatar el pañuelo que agita en alto el alumno que lo ofrece. Este procurará, con ligeros movimientos de su mano, evitar que lo logren.

El alumno que atrape el pañuelo permutará funciones con el que lo tenía.-

LA ALFOMBRA MAGICA

ELEMENTO: Una alfombra, una estera o un trozo de género de 2 metros por 1, aproximadamente. Podrán ser reemplazados por un rectángulo trazado en el suelo, con tiza, de las dimensiones antes indicadas.-

DISTRIBUCION: Los alumnos formarán en una hilera.-

DESARROLLO: A una orden del maestro, se desplazarán en la forma de locomoción que se establezca, debiendo encontrar en su recorrido el elemento arriba citado, sobre el cual pasarán.-

Cuando se ordene detener el desplazamiento, el o los alumnos que se encuentran sobre la alfombra serán perdedores y se les asignará un punto en contra.-

Esta acción se repetirá las veces que el maestro crea conveniente.-

Vencerá el alumno que al término del juego tenga menos puntos perdidos.-

EL ZORRO, LAS GALLINAS Y LOS POLLITOS

DISTRIBUCION: Todos los jugadores, menos uno, se agruparán en una hilera tomando con sus manos la cintura del compañero que tengan delante. Estos serán los "pollitos". El que encabeza la hilera será la "gallina"; el alumno que no integra el grupo actuará como "zorro" y se ubicará enfrente y a cierta distancia de la gallina.

DESARROLLO: Iniciado el juego, el zorro hará diversas tentativas de corridas con el propósito de tocar al pollito ubicado al final de la hilera. La gallina, con sus brazos abiertos simulando las alas, procurará evitar el paso del zorro obstaculizando su intento. La cola que forman los pollitos oscilará, entonces, hacia la izquierda o derecha o fin de alejar al último pollo del alcance del zorro. Si éste lo logra, pasará a actuar como gallina y el pollito tocado, como zorro.-

Si durante el juego la cola se cortara, el maestro la hará restablecer antes de proseguir las acciones. Asimismo, no deberá permitir al zorro el forcejeo ni el contacto con la gallina en su intento de vencer la obstaculización que le opone.-

JUEGOS DE IMITACION

LAS IMITACIONES

DISTRIBUCION: Los alumnos se distribuirán libremente ocupando todo el campo de juego.-

DESARROLLO: A una voz del maestro, realizarán desplazamientos o acciones individuales, imitando las que aquél les sugiera.

Durante la movilidad, los jugadores procurarán esquivar a sus compañeros, evitando encontronazos y molestias recíprocas. Se sugieren las siguientes acciones:

Caminar como los gigantes, como el mono, como el pato, como los enanos, como la bailarina, como el equilibrista, etc.

Andar como el zorro, como el gato, como el caballo del circo, como el gallo, como un muñeco, etc.

Marchar como los soldados, como los bomberos, como la locomotora, etc.

Saltar como ranas, como pajaritos, como el rengo, como el conguro, como lites, como un muñeco articulado, etc.

Rebotar como una pelota, cocear como un asno, correr como un avestruz, trotar como un atleta, galopar como el caballo, etc.

Imitar al jinete, a una carretilla y su conductor, al jugador de fútbol, etc.

VEN CONMIGO

DISTRIBUCION: Todos los niños, menos uno, formarán un círculo dando frente al centro. En el suelo, delante de los pies de cada uno, se hará una marca con tiza; el jugador que no lo integra se ubicará fuera del círculo.

DESARROLLO: A la señal de comienzo, el alumno libre se desplazará por detrás del círculo tocando, sucesivamente, a varios o a la totalidad de sus compañeros.

Los alumnos tocados irán formando detrás del que inició el juego, imitando en el desplazamiento toda la acción que éste realice (correr, galopar, salticar, gatear, bailar, movilidad típica de animales, acciones de los diversos oficios, actitudes festivas o humorísticas).

A un toque de silbato, los jugadores en acción tratarán de ocupar las marcas libres, quedando uno sin ubicación. Cuando un mismo alumno quedara dos o más veces, según se establezca, sin ubicación, se hará pasible de una penalidad (Ver NOTA INFORMATIVA).

La siguiente jugada la iniciará el alumno que hubiere quedado sin ubicación o el que fuere designado.

LAS AVES EN LA JAULA

DISTRIBUCION: Los alumnos se dividirán en grupos de a cuatro; tres tomados de las manos formarán la "jaula" y, el cuarto, dentro de ella, será el "ave". Estos grupos, separados convenientemente, se distribuirán por el patio quedando una o más aves sin jaula.

DESARROLLO: A viva voz, el maestro nombrará un ave cualquiera; de inmediato, los alumnos que formaban la jaula dejarán escapar a las aves que retienen. Estas, conjuntamente con las que estaban libres, imitarán la manera de andar, volar, trinar, y cualquier otra manifestación característica del ave nombrada.

A otra señal del maestro cesarán las imitaciones y cada ave, corriendo, procurará entrar a una jaula distinta de la que anteriormente ocupaba o en cualquiera si no estaba ubicado en alguna.

Los alumnos que forman cada jaula mantendrán los brazos elevados hasta que entre un ave; entonces los bajarán y no permitirán la entrada de otra. Cada dos o tres jugadas se permutará la función de ave con la de un integrante de la jaula, para lo cual conviene numerar a los alumnos que la forman. A una voz del maestro se harán los cambios de aves y el número mencionado.

EL TRENCITO

DISTRIBUCION: Los jugadores se ubicarán en distintos lugares del patio formando hileras de 5 ó 6 integrantes. Cada grupo será un "tren-cito", para lo cual los alumnos apoyarán sus manos en los hombros del que tienen a delante, siendo el primero el "maquinista".

DESARROLLO: Los trencitos se desplazarán a voluntad, dentro del campo de juego, siguiendo al maquinista. Este será reemplazado, a una orden, por el último compañero y así sucesivamente hasta que todos hayan cumplido la función de maquinista. Se sugieren las siguientes acciones:

- El tren comienza a marchar, las ruedas giran (elevación rodilla derecha o izquierda y apoyo del pie en el suelo, con fuerza, aumentando paulatinamente la velocidad).
- El maquinista hace sonar el silbato (con un brazo, simulando tirar una soga, imitando, a la vez, la pitada del tren).
- El tren marcha por un terreno ondulado (en punta de pie se agachan y elevan alternadamente).
- El tren retrocede (caminar hacia atrás).
- El tren sale de las vías (saltitos).
- El tren llega a un desvío y se separan algunos vagones (dos o tres se separan y luego vuelven a juntarse).

EL CIEMPIÉS

DISTRIBUCION: Los jugadores se ubicarán en distintos lugares del patio, formando hileras de 5 ó 6 integrantes, con sus manos tomando la cintura del que está adelante. Cada conjunto será un "ciempiés".

DESARROLLO: Los ciempiés se desplazarán a voluntad dentro del campo de juego, realizando las siguientes acciones que sugerirá el maestro previamente:

- Caminar hacia adelante, hacia atrás y lateralmente.
- Correr.
- Passar agachados bajo un puente.
- Avanzar renqueando (una pierna rígida).
- Transponer un tronco (elevar rodillas).
- Describir curvas.

Etc..

JUEGOS CALMANTES

' HURRA '

DISTRIBUCION: Los participantes se agruparán alrededor de un director que podrá ser el maestro o un niño que lo reemplace.

DESARROLLO: El director dirá: R con A. Los alumnos responderá a viva voz: RA. Se repetirá la acción con las demás vocales. A continuación repetirán todos: RA - RE - RI - RO - RU. El director dedicará el "hurra" a la escuela, grado, grupo, alumno, etc., a quien se destine, diciendo por ejemplo: "Por el equipo Juvenil"; los alumnos responderán entonces, vivamente y elevando los brazos con energía: RA - RA - RA.

EL PAÑUELO VOLADOR

DISTRIBUCION: Los jugadores, menos uno, formarán un círculo, ubicándose de espaldas al centro; adoptarán la posición de pie o arrodillada, según se establezca. El que no integre el círculo se ubicará en la parte exterior del mismo, teniendo en la mano un pañuelo o trozo de tela.

DESARROLLO: El jugador que retiene el pañuelo correrá alrededor del círculo ofreciéndolo en alto con ligeros movimientos de la mano. Durante la corrida lo acercará y lo alejará de sus compañeros procurando que no se lo arrebaten. Los demás alumnos sin perder su posición, tratarán de quitárselo. El que lo logre permutará funciones con el corredor.

EL ANILLO

ELEMENTOS: Un anillo o argolla pasado por un piolín unido por sus extremos.

DISTRIBUCION: Los alumnos menos uno, sentados o arrodillados, formarán un círculo, sosteniendo el piolín en sus manos. Uno de los integrantes retendrá el anillo en una de sus manos. El jugador que no integra el círculo se ubicará en el centro.

DESARROLLO: A una orden, el anillo será pasado rápidamente de un participante a otro y, en forma simultánea, los demás realizarán el mismo movimiento con el propósito de despistar al que está en el centro. Este procurará ubicar el anillo y cuando lo consiga permutará su función con el que lo retenía.

SIMON ARRIBA Y SIMON ABAJO

DISTRIBUCION: Los jugadores se distribuirán libremente en el patio. Permanecerán en posición sentada, piernas cruzadas y, apoyando los codos en las rodillas, cerrarán sus puños manteniendo elevado el dedo pulgar ("SIMON").

El maestro o un alumno que lo reemplace, se ubicará al frente de los participantes y dirigirá el juego.

DESARROLLO: El director dirá: 'Simón arriba' o 'Simón abajo' y cambiará la posición de sus pulgares según lo haya indicado. Los demás jugadores lo imitarán, cuidando que la acción corresponda a lo expresado verbalmente por el director.

Este procurará confundir a los alumnos en juego colocando sus pulgares en la posición contraria a la expresada. Los que se equivoquen dos o más veces, según se establezca, se harán posible de una penalidad. (Ver: NOTA INFORMATIVA).

EL DIRECTOR DE ORQUESTA

DISTRIBUCION: Todos los alumnos, menos uno, se ubicarán frente a éste, que será el "director", cuando no lo sea el maestro.

DESARROLLO: El director imitará a un pianista, violinista, trompetista, etc., diciendo a cantando:

Antón, Antón, Anton pirulero
Cada cual, cada cual atiende a su juego
Y el que no, y el que no, pagará una prenda.
(Se repite).

Simultáneamente, los demás jugadores imitarán los movimientos del director. Las imitaciones se realizarán con rapidez, tratando de sorprender al jugador que no esté atento, en cuyo caso se interrumpirá el estribillo para registrar su error. El maestro determinará la cantidad de errores en que debe incurrir un jugador para hacerlo posible de una penalidad. (Ver: NOTA INFORMATIVA).

JUEGOS SENSORIALES

EL ADIVINO

DISTRIBUCION: Todos los alumnos estarán sentados libremente en el patio. Sobre una mesa o en el suelo se ubicarán diversos objetos ocultos a la vista de los jugadores.

DESARROLLO: A su turno, con los ojos convenientemente cubiertos, cada alumno tratará de reconocer, por el tacto, el o los objetos que el maestro le aproxime. Vencerá el que reconozca más objetos.

VEO.....VEO

DISTRIBUCION: Todos los alumnos, de pie o sentados libremente en el patio.

DESARROLLO: El alumno que el maestro indicará, dirá: "VEO.....VEO" una cosa que empieza con "A" refiriéndose a objetos que están a la vista de los jugadores y cuya primera letra del nombre sea la anunciada. El jugador que adivine primero será el encargado de iniciar la próxima jugada. Si en un tiempo prudencial los participantes no adivinaron, se dirá el nombre del objeto y se reanudará el juego con otra letra.

QUE ES LO QUE SUENA?

DISTRIBUCION: Todos los alumnos se ubicarán libremente en el patio. El maestro o un alumno tendrá a su alcance diversos objetos sonoros (silbatos, corneta, tambor, flauta, platillo, palitos, etc.) los que estarán ocultos a la vista de los participantes.

DESARROLLO: Se imitarán sonidos o ruidos con los objetos anteriormente citados y el alumno de turno o nombrado deberá reconocer el objeto o instrumento que lo produce. Se asignarán puntos a favor de los participantes que acierten.

QUIEN ES EL GATO?

DISTRIBUCION: Todos los niños estarán sentados libremente en el patio. A uno que el maestro determine se le taparán convenientemente los ojos.

DESARROLLO: Un participante se acercará al compañero que tiene los ojos cubiertos e imitará el maullido del gato. Se procurará reconocer al "gato" valiéndose también de las manos a fin de individualizarlo. Si lo logra, se procederá a cambiar los actores; en caso contrario se registrará el error para aplicar una penalidad por cada dos o más equivocaciones. (Ver: NOTA INFORMATIVA).

EL PINTOR CIEGO

DISTRIBUCION: Los participantes se ubicarán frente a un pizarrón, con sus manos detrás del cuerpo.

DESARROLLO: El maestro pondrá en manos de los jugadores en turno distintos objetos, dando un tiempo prudencial para palparlos, sin mirarlos. Retirados dichos objetos, cada jugador tratará de dibujar el que palpó con la mayor exactitud y rapidez posible. Vencerá el alumno que reproduzca con acierto el objeto que tuvo en sus manos.



JUEGOS DE PERSECUCION

MANCHAS

Ver: MANCHAS en JUEGOS DE ANIMACION.-

EL GATO Y EL RATON

DISTRIBUCION: Los alumnos, menos dos, formarán un círculo dando frente al centro, se tomarán de las manos extendiendo ligeramente los brazos. De los dos que no lo integran, uno será "gato" y el otro "ratón", ubicándose, respectivamente, dentro y fuera del círculo.

DESARROLLO: Dada la señal de comienzo, el gato se lanzará en persecución del ratón procurando tocarlo. Este último eludirá al perseguidor corriendo por dentro y fuera del círculo, pasando por debajo de los brazos de sus compañeros. Estos los elevarán para facilitar la entrada y salida del ratón y los bajarán para obstaculizar el poseso del gato. Si el gato tocara al ratón, éste pasará a integrar el círculo, el gato será ratón y se designará un nuevo perseguidor.

EL CAZADOR DE ANIMALES

DISTRIBUCION: Todos los jugadores, menos uno, se ubicarán en un extremo del patio o campo, detrás de una línea transversal. En el extremo opuesto se trazará otra línea paralela a la anterior. Ambas líneas limitarán zonas denominadas refugios. Los alumnos estarán organizados en grupos de 4 a 6; los integrantes de cada uno adoptarán el nombre de un mismo animal y se mezclarán con los restantes.

El jugador que no integra los grupos será el "cazador" y se ubicará en un lugar cualquiera de la zona de carrera, excepto en los refugios donde no podrá entrar.

DESARROLLO: El cazador dirá: SALGAN LOS OSOS (o cualquier otro nombre de los adoptados). De inmediato, los alumnos así denominados saldrán del refugio en procura del otro, a la carrera.

Mientras tanto el cazador tratará de tocar a uno o más de ellos, los cuales estarán a salvo conforme alcancen la meta o puesta, sin ser tocados. El maestro tomará nota de los animales cazados. El cazador repetirá luego la misma acción hasta que hubieren actuado todos los grupos. Vencerá el conjunto que tenga menos animales cazados.

NOTA: Si el maestro lo creyera conveniente podrá designar más de un cazador.-

CAZA AL SEGUNDO

DISTRIBUCION: Dos alumnos designados previamente serán el "perseguidor" y el "perseguido". Los demás formarán un círculo, con frente al centro. Entre un alumno y otro habrá una separación suficiente que permita pasar, con comodidad y sin tropiezos, a los jugadores que corren. Antes de comenzar la partida, el perseguidor y el perseguido se ubicarán, respectivamente, dentro y fuera del círculo.

DESARROLLO: El perseguido huirá del perseguidor tratando de ponerse a salvo para lo cual deberá detenerse, con frente al centro, de frente de cualquier compañero que integra el círculo. Si lo consiguiera sin ser tocado, de inmediato pondrá en juego al que está colocado detrás suyo o sea el "segundo". Este, a la vez, correrá rápidamente procurando salvarse del perseguidor, como el anterior, y así sucesivamente.

Si el perseguido fuera tocado se convertirá en perseguidor continuando el juego en la misma forma antes indicada.

Los jugadores en acción podrán correr por dentro y fuera del círculo, evitando tocar o molestar a los que están de pie.

Para mantener la mayor y general movilidad es conveniente que el perseguido busque inmediata colocación.

BLANCO Y NEGRO

DISTRIBUCION: El patio será atravesado en su parte central por dos líneas paralelas separadas por una distancia mayor de dos metros. En cada extremo del mismo patio se trazará una paralela a las anteriores que limitarán dos zonas denominadas refugios. Los alumnos estarán divididos en dos bandos: Blancos y Negros, los cuales, organizados en filas enfrentadas, se ubicarán respectivamente, a uno y otro lado de las paralelas centrales. Adoptarán la posición de pie, sentados, en cuclillas, arrodillados, etc., según se establezca.

DESARROLLO: Para iniciar cada jugada, el maestro expresará en voz alta: BLANCO o NEGRO, según lo desee o bien podrá librarlo al azar lanzando al aire, en la zona que separa a ambos bandos, un disco de madera o cartón cuyas caras estarán pintadas de blanco una y de negro la otra.

Los jugadores pertenecientes al conjunto del color nombrado o sorteado se lanzarán en persecución de sus adversarios procurando tocarlos antes de transponer la línea límite de su refugio.

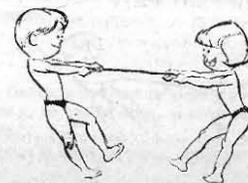
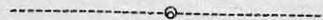
En cada corrida un perseguidor sólo podrá tocar a un rival. Todo alumno que hubiera sido tocado deberá detenerse, permaneciendo al lado del que le hubiera dado alcance.

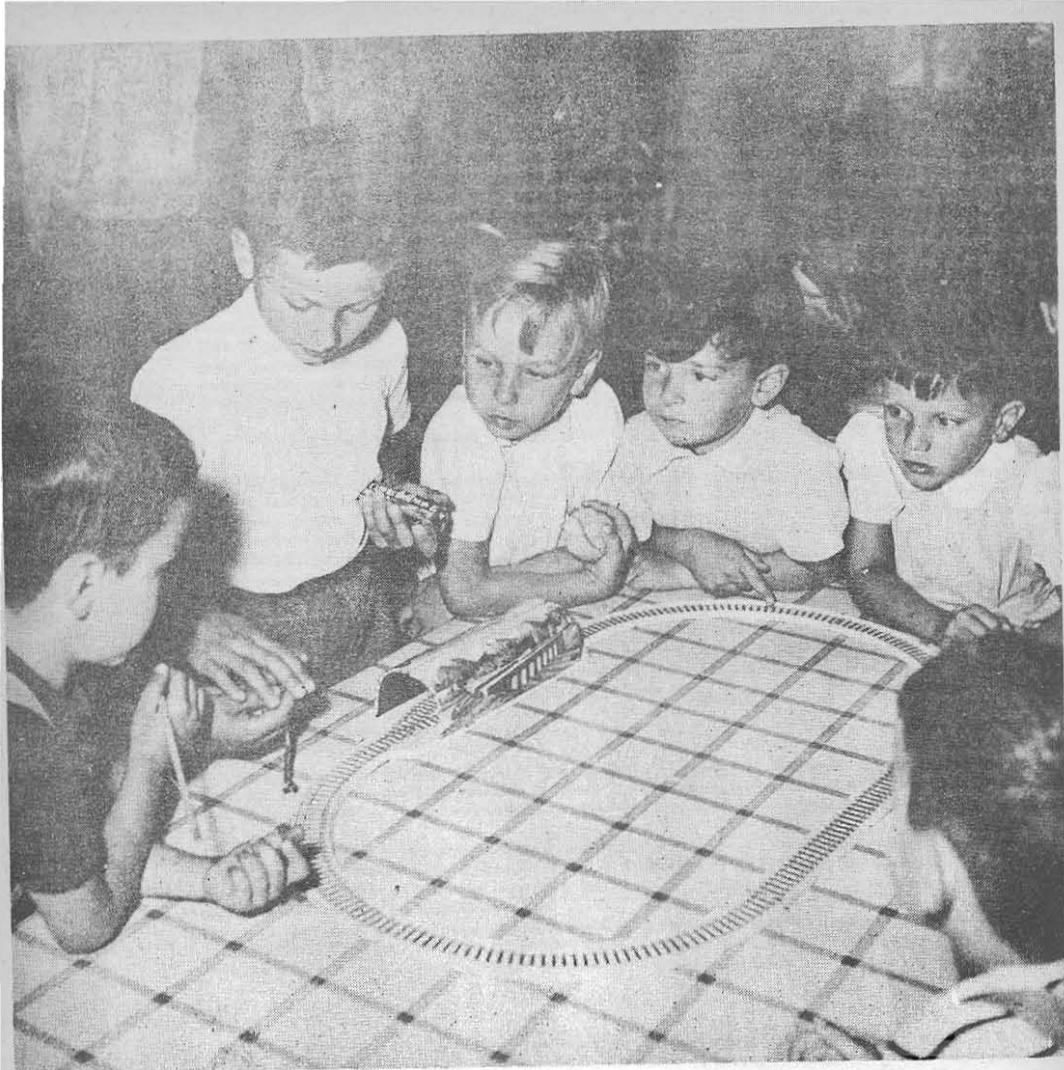
Por cada jugador tocado se otorgará un punto al equipo perseguidor. Del mismo modo, el equipo de los perseguidos se acreditará tantos puntos como integrantes lleguen al refugio sin ser tocados. Vencerá el conjunto que, después de varias corridas, se acredite mayor cantidad de puntos.

DESAFIO

DISTRIBUCION: En los dos extremos del patio se marcarán sendos "refugios" mediante una paralela a la pared o límite final de aquél. Los alumnos se distribuirán en dos conjuntos iguales que formarán en fila, con frente al centro del patio, ubicándose cada uno dentro de su respectivo refugio.

DESARROLLO: Un alumno de un conjunto avanzará hacia la formación rival y gritará: DESAFIO. A esta voz, todos los rivales se colocarán en posición de pie y brazo derecho al frente, palma de la mano abierta. El desafiante se adelantará caminando de izquierda a derecha de la fila oponente y tomará la mano de uno cualquiera de sus rivales. De inmediato regresará corriendo a su refugio, perseguido por el jugador tocado. Si consiguiera llegar al campo sin ser alcanzado, el perseguidor será su prisionero; en caso contrario él lo será del adversario. El prisionero deberá colocarse detrás de su apesador y quedará libre en el caso de que éste último fuese, a su vez, apresado. En cada Corrida, se alternará el bando desafiante. Vencerá el conjunto que al término del juego posea mayor número de prisioneros.





JUEGOS DE COMPETENCIA

RELEVO CON PELOTA

ELEMENTOS: Una pelota inflada para cada conjunto.

DISTRIBUCIÓN: Los participantes se distribuirán en dos o más conjuntos que se ubicarán en un extremo del patio o campo de juego, formados en hilera, detrás de una línea que será de "salida". A una distancia de ésta, variable de acuerdo a la capacidad física de los alumnos, se trazará una paralela denominada "línea de toque o de llegada".

Se procurará que la línea de toque se encuentre a dos metros, como mínimo, del límite o pared final del patio. En esta zona resultante, el jugador en carrera hará botar la pelota.

DESARROLLO: Antes de empezar el juego, el primer jugador de cada conjunto se hallará detrás de la línea de salida y tendrá en sus manos una pelota.

A un toque de silbato, partirán éstos a la carrera y, al transponer la línea de toque, harán botar la pelota, para regresar de inmediato, también a la carrera, a fin de entregarla (sin arrojársela) al compañero Nro. 2 que, en turno estará esperando en la línea de salida.

El habilitado repetirá la misma acción del anterior y así sucesivamente todos los demás por orden correlativo.

Cada participante, una vez realizada su jugada, se ubicará al final de su hilera o conjunto. Vencerá el grupo cuyo jugador Nro. 1 eleve antes la pelota que le fuera entregada por el último.

HACER EL MOÑO

ELEMENTOS: Una cinta y una silla para cada conjunto competidor. (las sillas podrán ser reemplazadas por una cuerda tendida a lo ancho del campo de juego.)

DISTRIBUCIÓN: La explicada en "Relevo con Pelota". Detrás de la línea de toque y frente a cada equipo se colocará una silla en cuyo respaldo se hará un moño con la cinta correspondiente al respectivo conjunto.

DESARROLLO: El primer jugador de cada equipo partirá a la carrera e irá a deshacer el moño de su conjunto, rehaciéndolo en seguida en otro lugar del respaldo. Realizada esta acción, regresará para poner en juego al compañero siguiente, el que la repetirá, y así sucesivamente hasta que le corresponda al último alumno de cada grupo. Cada participante pondrá en juego a su compañero en turno tocándole la mano derecha. Vencerá el conjunto que termine antes.

ATRAVESAR EL ARO

ELEMENTOS: Dos o más aros de mimbre de 50 cm. de diámetro, aproximadamente. Cada equipo tendrá un aro detrás de la línea de toque.

DISTRIBUCIÓN: La explicada en "Relevo con pelota".

DESARROLLO: El jugador en carrera, al transponer la línea de toque, tomará el aro y lo atravesará con su cuerpo de arriba hacia abajo o de abajo hacia arriba, según se establezca. Regresará luego corriendo a poner en juego al compañero siguiente como en "Hacer el moño".

Vencerá el conjunto cuyo último jugador trasponga antes la línea de salida luego de realizada la jugada.

BUSCAR EL NUMERO EN EL CUBO

ELEMENTOS: Un cubo de cartulina o cartón para cada conjunto competidor, con sus caras numeradas del 1 a 6. Detrás de la línea de toque, frente a cada conjunto, se colocará un cubo de manera que el Nro. 1 quede oculto a su respectivo equipo.

DISTRIBUCIÓN: La explicada en "Relevo con pelota".

DESARROLLO: El primer jugador de cada conjunto, al llegar al respectivo cubo, lo colocará presentando el nro. 1 a sus compañeros. Los demás, al repetir a su turno la corrida, presentarán sucesivamente la cara Nro. 2 - 3 - 4 - 5 y 6, volviendo al Nro. 1 y sus correlativos si fueran más los componentes de cada equipo.

Vencerá el conjunto cuyo último jugador atraviese antes la línea de salida después de efectuada su jugada.

CARRERA DE CANGÜROS

ELEMENTOS: Una pelota inflada o rellena para cada conjunto.

DISTRIBUCIÓN: La explicada en "Relevo con pelota".

DESARROLLO: El primer alumno de cada equipo tendrá una pelota oprimada entre sus rodillas. En estas condiciones partirá hacia la línea de toque saltando sobre ambos pies, manteniendo la pelota entre sus rodillas. Traspuesto aquella, tomará la pelota con sus manos y regresará a la carrera para poner en juego al compañero siguiente mediante la entrega del elemento (sin arrojársela). Colocará la pelota entre sus rodillas para repetir la misma acción del anterior, y así sucesivamente hasta que el último alumno de cada conjunto la entregue al compañero nro. 1 y éste la eleve.

Vencerá el conjunto que termina antes.

CAMBIAR DE CIRCULO

ELEMENTOS: Objetos de madera, clavos, etc.. Detrás de la línea de toque y frente a cada conjunto se trazarán dos círculos de 0,50 m. de diámetro, aproximadamente y, en uno de ellos, se colocarán el o los objetos correspondientes al equipo.

DISTRIBUCIÓN: La explicada en "Relevo con pelota".

DESARROLLO: Cada jugador en carrera, al atravesar la línea de toque, tomará su o sus objetos y los cambiará de círculo.

Regresará luego a poner en juego al compañero siguiente.
Se aconseja acrecentar la dificultad para el pasaje de objetos de un círculo a otro, aumentando el número de elementos o usando los que ofrezcan poca base de sustentación.
Vencerá el conjunto cuyo último jugador atravesase antes la línea de salida después de efectuada su jugada.

PAÑAR Y ATRAVESAR EL ARO

ELEMENTOS: Un aro de mimbre de 50 cm. de diámetro aproximadamente, para cada conjunto competidor.
DISTRIBUCIÓN: Los jugadores se repartirán en dos o más conjuntos iguales, formando cada uno un círculo, con frente al centro. Estarán de pie sobre marcas señaladas en el suelo, separadas entre sí por una distancia de 1,50 m, aproximadamente. El primer alumno de cada equipo tendrá en sus manos un aro.
DESARROLLO: A una señal, el jugador que tiene el aro lo atravesará con su cuerpo pasándolo de arriba hacia abajo o viceversa, según se determine. Luego, mediante una torsión del tronco hacia la derecha o hacia la izquierda, se gún se establezca, lo entregará al compañero siguiente quien realizará la misma acción, y así sucesivamente hasta que el aro llegue otra vez a manos del primer alumno y éste lo eleve.
Vencerá el conjunto que termine antes.

PELOTA AL CIRCULO

ELEMENTOS: Una pelota inflada o rellena para cada conjunto competidor.
DISTRIBUCIÓN: La misma indicada en "Pasar y atravesar el aro". El primer alumno de cada conjunto tendrá en sus manos una pelota.
DESARROLLO: A una señal, el jugador que está en posesión de la pelota corre por fuera y alrededor del círculo, hacia la derecha o izquierda, según se establezca, hasta llegar nuevamente a su marca donde se detendrá y, desde allí, pasará la pelota al compañero siguiente ubicado en la dirección de la carrera. Este repetirá la acción del anterior y así sucesivamente hasta que el último jugador la pase otra vez al primero, quien la elevará con el brazo extendido.
Vencerá el conjunto que termine antes.

PELOTA AL CAPITAN

ELEMENTO: Una pelota inflada o rellena para cada conjunto competidor.
DISTRIBUCIÓN: Los participantes se repartirán en dos o más conjuntos iguales, formando cada uno un círculo, con frente al centro. Cada equipo tendrá un "capitán" que se ubicará en el centro del círculo teniendo en sus manos una pelota.
DESARROLLO: A una señal, el capitán de cada conjunto arrojará la pelota al primer jugador de su grupo y éste se la devolverá en la misma forma. La acción se repetirá con el jugador siguiente del lado que se hubiere determinado, continuándose de la misma manera hasta que el último la arroje al capitán y éste eleva la pelota con el brazo extendido.
Vencerá el conjunto que termine antes.
NOTA: En la jugada siguiente el maestro cambiará de capitán.

PELOTA VELOZ

ELEMENTOS: Una pelota inflada o rellena para cada conjunto competidor.
DISTRIBUCIÓN: Los jugadores se distribuirán en dos conjuntos iguales, formando cada uno en dos filas enfrentadas. La distancia entre ambas filas y la existente entre los integrantes de cada una será, aproximadamente, de dos metros, pudiendo ser aumentada. El alumno nro. 1 de cada conjunto estará provisto de una pelota.
DESARROLLO: Indicado el comienzo, el nro. 1 de cada conjunto enviará la pelota al nro. 2 ubicado enfrente; éste la pasará al nro. 3 que se encuentra en la fila anterior, y así sucesivamente; en zig zag la pelota irá a poder de todos los integrantes del conjunto hasta llegar al último jugador. Recibida por éste, la devolverá al compañero que se la envió y se repetirán los pases en sentido contrario hasta que la pelota vuelva nuevamente a manos del nro. 1.
Vencerá el conjunto cuya pelota llegue antes al primer jugador.

LA RUEDA

DISTRIBUCIÓN: Los participantes formarán en varias hileras, constituyendo cada una un equipo. Cada hilera será radio de un círculo, es decir, que quedará formada una rueda cuyos rayos serán los distintos equipos. Los alumnos estarán con frente hacia el centro. Delante del primer jugador de cada grupo se trazará una raya y detrás del último se colocará una silla o un objeto cual quiera. Detrás de este objeto se ubicará el alumno a quien, por su turno, corresponda correr.
DESARROLLO: A una señal, el último jugador de cada hilera se ubicará detrás del objeto a la espera de la orden de partida. Dada ésta iniciarán la carrera en dirección que se haya establecido tratando de llegar, lo antes posible, al frente de su respectiva hilera después de haber pasado por detrás de todos los "rayos" y del propio objeto. El alumno que llegue primero al frente de su hilera habrá acreditado un punto a su conjunto. Se repetirá la jugada con los demás jugadores en orden correlativo. Vencerá el conjunto que se haya adjudicado más puntos.

INSTRUCCIONES.

Con la presente publicación se completa el propósito de asesoramiento y ayuda al docente, ofreciéndole el desarrollo de una variedad de juegos para los grados 3ro. - 4to. - 5to. y 6to. entre los que figuran todos los que se mencionan en el Programa y en el Esquema General de Clases.

Estos agentes constituyen una práctica didáctico-formativa de influencia relevante en la educación del alumno y, por tanto, su aplicación nunca debe retacearse o suprimirse, procurando siempre la participación de todos los educandos, en forma simultánea y activa.

Los juegos adoptados para estos grados ofrecen distintas maneras de acción capaces de ejercitar y estimular las aptitudes personales de los niños, física, dinámica y anímica. Por estos motivos, el maestro deberá diversificar su práctica a través del año lectivo.

Respondiendo a inquietudes de especial iniciativa, los docentes o la escuela misma podrán organizar esta parte de la clase en forma que conduzca a los alumnos, progresivamente, a la práctica del deporte de su interés. Para el efecto, se les ofrece, en el Capítulo de esta publicación denominado PLANES DE INICIACION DEPORTIVA, diversos esquemas en los que se indica los juegos, también desarrollados en este trabajo, cuya efectiva aplicación puede desarrollar gradualmente la finalidad antes mencionada.

Asimismo, el maestro estará facultado para desarrollar los juegos que mejor se adopten a las condiciones físicas y psíquicas de sus alumnos; a las del local o ambiente en que se trabaja; como también, usar los de su particular conocimiento, siempre que respondan a la finalidad ya expresada y se encaren con criterio eminentemente educativo.

— 0 —

La clasificación que agrupa a los diversos juegos desarrollados más adelante, responde al propósito de facilitar al docente su consulta conforme a los fines preponderantes o al objetivo de la práctica. Muchos de esos agentes, tal cual se expresa en el Esquema General de clase, pueden reemplazarse a formas determinadas de movimientos. No obstante, para un más concreto asesoramiento, la Inspección de Educación Física invita a tener en cuenta lo siguiente:

Los juegos denominados de animación podrán usarse como PREPARATORIOS y también en cualquier momento de la clase para activarla y mantener latente el interés de los alumnos.

Los que podrán encasillarse como imitativos, pierden en los grados superiores su función estimulante de la imaginación de los niños, que tienen en los inferiores. La imitación que configuran es más bien determinante del nombre de juego, pero los efectos del mismo están fundamentalmente vinculados a los indicados en otros grupos, por cuyo motivo figuran allí.

Los clasificados como calmantes y sensoriales ofrecen, además de la posibilidad de alcanzar sus respectivos fines, un medio interesante, de gran valor anímico, usándolo como puente para evitar las pausas que podrían demandar, en las clases de actividades físicas, el cansancio de los alumnos, las condiciones climáticas, la mejor disposición del conjunto cuando la ejercitación lúdica debe realizarse después de una intensa actividad mental en el aula. Los juegos de esta naturaleza también podrán aplicarse con propósitos de recuperación, pasando de la excitación lógica que provocan los juegos competitivos a la tarea escolar que determina el horario, en un ambiente placentero y reposado.

Algunos juegos de persecución como las manchas y otros de rápido y fácil desarrollo, podrán aplicarse también como juegos de animación. Los restantes, por las reglas que los rigen, es aconsejable usarlos en la última parte de la clase.

Los que integran cada conjunto de juegos clasificados como de competencia y predeportivos, se aplican en la parte culminante de la clase. Por su relevante finalidad educativa, la técnica feliz que dan al ánimo de los educandos y al ambiente escolar, se tomarán las provisiones de tiempo indispensables para asegurar su efectiva práctica en todas las sesiones de la materia.

— 0 —



a) Los juegos pradeportivos incluyen en su desarrollo la adopción de ciertos elementos técnicos dinámicos que son específicos de los deportes populares. Además de la práctica informal de esos deportes, ofrecen la ventaja de la participación simultánea de todos los alumnos del grado.-

En esta publicación figuran también diversos planes con juegos de iniciación deportiva, donde, gradualmente, se conduce a los educandos a la práctica de un deporte formal.-

c) Los juegos de "relevo" acrecientan su interés si todos los participantes cumplen con corrección las exigencias de las acciones. Las faltas en que pudieran incurrir podrán sancionarse de dos maneras:

1) Haciendo repetir correctamente la jugada a los actuantes circunstanciales, los que respetarán las posiciones alcanzadas en el momento de la falta.

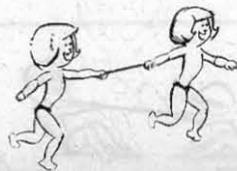
2) Aplicando un régimen determinante del triunfo final, por puntos en contra por cada falta y el crédito que se establezca por el resultado favorable.

c) Los juegos que por su desarrollo permitan la aplicación de penalidades por equivocaciones o faltas de los jugadores, se practicarán en ambiente recreativo, de sano humorismo y sin menoscabo para los infractores.

Dichas penalidades o "prendas" serán indicadas por el maestro o alumno director, pudiendo ser, por ejemplo:

Cantar, declamar, bailar, imitar la movilidad o gritos de animales, la ejecución de instrumentos musicales, realizar acciones humorísticas o reír y realizar gestos hasta provocar la risa de algún compañero, etc..

d) El maestro podrá modificar las reglas que rigen a un determinado juego, siempre que responda a exigencias del local escolar, condiciones físicas de sus alumnos o al mayor interés de éstos.



Las declaraciones que figuran en el DECALOGO que más adelante se transcribe, serán destacadas y comentadas durante la práctica de juegos y también aconsejables como temario de clases alusivas a cargo de los señores maestros, con el propósito de fomentar, entre los alumnos, sanas normas de ética compañeril y distinguida convivencia social, tendientes a modelar al futuro deportista y ciudadano con principios inculcados desde el ámbito escolar primario.

DECALOGO ESCOLAR DEL BUEN JUGADOR!-

1ro. - Eres alumno. El campo de juego es escuela.

2do. -Gana sin orgullo y pierde sin amargura.

3ro. - Fortalécete con la práctica de un juego o de un deporte; lucha y alégrate en comunidad y disciplina con adversarios y compañeros.

4to. -Acata los fallos del juez y, siempre dispuesto a darle la razón, no le discutas; haz los reclamos correctamente.

5to. -Recuerda que cada participante, aunque menos hábil, es compañero de estudios con igualdad de aspiraciones a las tuyas. No le grites.

6to. -Actúa para el equipo, no para ti ni para el público; alienta a tus compañeros sin menoscabar su personalidad.

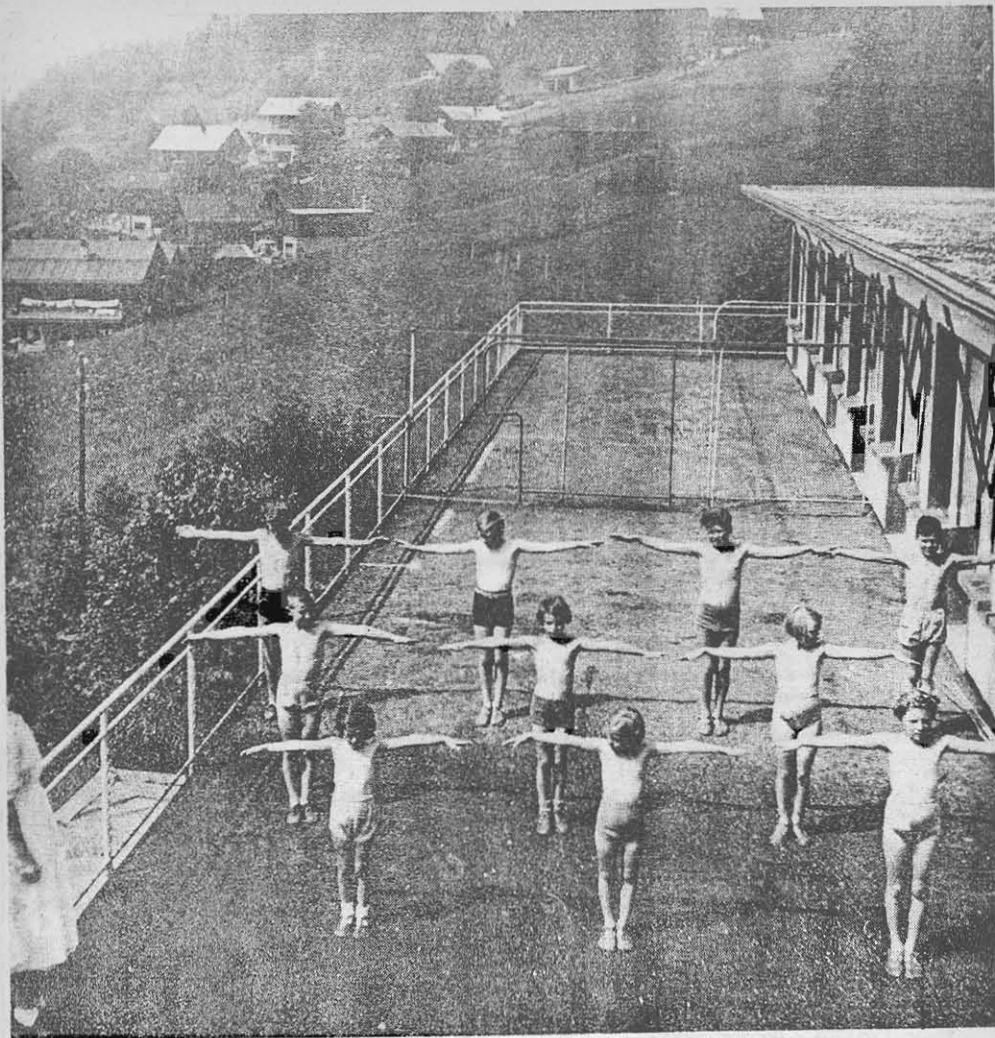
7mo.- Antepón a tus instintos la reflexión; no tienes derecho a defraudar a quienes confiaron en tu destreza, hidalguía y caballerosidad.

8vo.- Domínate a ti mismo y, si eres capitán, persuade a los demás y llévalos al triunfo.

9no. -Piensa que tu actitud en el campo de juego es reflejo de la influencia de tu hogar, de la escuela y del ambiente escolar en que actúas; demuestra tu buena educación.

10mo.-Representa dignamente a tu escuela; fuera de ella sigues siendo escolar.





JUEGOS DE ANIMACION

LA SOMBRA (Buscar la sombra)

DISTRIBUCION: Los alumnos se organizarán libremente en parejas. En cada una un jugador se ubicará detrás del otro.

DESARROLLO: A una señal, el niño que se halla al frente de cada pareja, seguido como una sombra por su compañero de atrás, realizará por su propia iniciativa una serie variada de acciones (desplazamientos, movimientos, imitaciones, etc.) que el segundo jugador está obligado a imitar en todos sus formas.
A una nueva indicación, los integrantes de cada pareja permutarán sus funciones para reanudar aquella acción.

EL BARCO Y LOS BARQUITOS

ELEMENTOS: Una colchoneta ubicada en cualquier parte del campo o patio ("barco") la que podrá ser reemplazada por un rectángulo trazado en el piso. En la superficie libre del patio se trazarán tantos círculos pequeños ("barquitos") como alumnos participantes.

DISTRIBUCION: Al empezar el juego, cada jugador se ubicará en un barquito.

DESARROLLO: A una orden, todos los alumnos saldrán de los barquitos y se desplazarán por el patio con diversas formas de locomoción. Cada vez que el maestro ordene: AL BARCO, todos los alumnos correrán en procura de la colchoneta para ubicarse sobre ella; si el maestro ordena: A LOS BARQUITOS, cada jugador ocupará un círculo.
Los participantes que no puedan ubicarse sobre el barco o que ocupen últimos los barquitos serán prendados.

COLORES

DISTRIBUCION: Los jugadores formarán tres o cuatro conjuntos iguales que se distinguirán con el nombre de un color. Cada equipo así nombrado tendrá su casa o refugio trazado en zonas equidistantes del centro del campo.

DESARROLLO: A una señal, todos los jugadores se desplazarán en diversas direcciones, en la forma de locomoción o movilidad que el maestro determine. A la voz de: COLORES, regresarán a la carrera a los respectivos refugios. El equipo que finalice último su entrada completa al correspondiente refugio será prendado o tendrá un punto en contra. También se podrá asignar puntos a favor del equipo que ingrese primero a su refugio con la totalidad de sus componentes.

COMPAÑEROS (Buscar al compañero)

DISTRIBUCION: Los alumnos se ubicarán en dos círculos concéntricos, formando parejas ("compañeros"), con frente opuesto, costado con costado.

DESARROLLO: A una orden, los alumnos se desplazarán en distinta dirección según el frente, en marcha, al trote, salticando, etc.. Cuando el maestro ordene: BUSCAR AL COMPAÑERO, cada jugador proseguirá el desplazamiento a la carrera y en cualquier dirección hasta encontrar a la pareja, en cuyo momento se sentarán ambos.
Se computará un punto en contra de la pareja que se sentare en último término.

EL CABALLITO CIEGO (El lazarillo)

DISTRIBUCION: De dos, ocupando libremente el campo de juego. El alumno de adelante tendrá sus ojos convenientemente cubiertos y el de atrás lo tomará de las manos, hombros, cabeza, etc., según se establezca.

DESARROLLO: El niño de adelante avanzará a ciegas, guiado por el de atrás. A una señal, permutarán funciones. Podrá estimularse la corrección de los desplazamientos y el interés de los jugadores adjudicando puntos en contra para las parejas que provoquen choques o encontronazos.

EL PERRO LADRA

DISTRIBUCION: Dos círculos concéntricos integrados por alumnos, con frente hacia el centro. Los componentes del círculo interior permanecerán con piernas separadas lateralmente; detrás de cada uno de éstos se ubicará uno del círculo exterior, en posición de banco (arrodillado con apoyo de manos en el suelo).

DESARROLLO: Un alumno, el "mancha", estará de pie en el centro. Los jugadores del círculo exterior se asomarán por entre las piernas del compañero; podrán "ladrar", pero evitarán ser tocados por el mancha. Si éste lo logra, permutará funciones con el tocado.

ADENTRO O AFUERA

DISTRIBUCION: Dos o más equipos formados en hilera. Cada hilera se ubicará entre dos líneas paralelas.

DESARROLLO: El maestro ordenará que los alumnos se sitúen adentro o afuera de las paralelas, con distintos frentes o en diversas posiciones, incitando a la rapidez.
Se asignarán puntos en contra al equipo cuyos integrantes equivoquen el lugar o posiciones.

ARREBATAR LA CINTA

ELEMENTOS: Una cinta para cada jugador, que llevará colgada o pendiente en cualquier parte de su cuerpo (espalda, cintura, brazo, etc.).

DISTRIBUCION: Se ubicarán libremente por el campo de juego.

DESARROLLO: Cada alumno, mediante esquives y desplazamiento rápidos, tratará de arrebatar la cinta a sus compañeros, saliendo de juego cuando pierda la propia.

MANCHAS

DISTRIBUCION: Los alumnos se distribuirán libremente por el campo de juego; uno de ellos será designado "mancha".
DESARROLLO: El mancha saldrá en persecución de los jugadores procurando tocar a cualquiera de ellos, los que huirán con el fin de no ser alcanzados. El alumno tocado pasará a ser mancha, continuando la persecución.

VARIANTES: Mancha común - elevada - agachada - sentada (Ver DESARROLLO en Juegos para grados inferiores).

MANCHA CRUZADA

DESARROLLO: Se establecerá que durante la persecución un jugador podrá cruzarse entre el mancha y el perseguido. Desde ese instante aquél deberá correr al que se cruzó.

MANCHA ENVENENADA

DESARROLLO: El jugador "manchado" perseguirá a sus compañeros apoyando una de las manos en la parte de su cuerpo en que fuera tocado.

MANCHA POR PAREJAS

DESARROLLO: Cualquier jugador perseguido quedará a salvo formando pareja con otro durante la carrera, al que deberá tomar de una de sus manos.

MANCHA CON REFUGIO

DESARROLLO: En un lugar cualquiera del campo se marcará, con tiza, una zona denominada "refugio". Los jugadores que huyen quedarán a salvo del mancha entrando en el mismo.

MANCHA CON TESTIMONIO

ELEMENTO: Un palo redondeado, de 30 cm. de largo ("testimonio"), el que deberá estar en manos de uno de los jugadores.
DESARROLLO: El mancha tratará de alcanzar al alumno que posee el testimonio. Este podrá librarse de la persecución si antes de ser tocado consigue pasar el testimonio a otro compañero, sin arrojarlo. Este último será perseguido, entonces, y así sucesivamente. Si el jugador con el testimonio es tocado, se suspenderá momentáneamente el juego y pasará a actuar como mancha; el testimonio será entregado a otro participante quien, de inmediato, será perseguido.

EL NAUFRAGIO

ELEMENTOS: Colchonetas, bancos, mesas, aros, obstáculos naturales o existente en el campo de juego.
DISTRIBUCION: Los participantes integrarán una hilera que, en su movilidad o desplazamiento, será dirigida por el maestro o un alumno.
DESARROLLO: Se determinará un recorrido que cumplirán todos los participantes siguiendo a un "capitán". En orden correlativo procurarán pasar de un obstáculo a otro, sin pisar el suelo ("no caer al mar"). El que caiga al mar deberá intentar resquebrajar el recorrido ubicándose al final de la hilera.

UN BUQUE EN MANIOBRAS (El buque fantasma)

DISTRIBUCION: Todos los alumnos formarán un círculo ("el buque"); el maestro ocupará el centro y actuará como capitán; los jugadores son la tripulación.

DESARROLLO: El capitán asignará a cada tripulante un trabajo específico que cambiará cuantas veces lo estime oportuno, dando una tónica divertida y vivaz al juego. (Subir escaleras, zambullirse, lavar el piso, hacer señales, trepar por el palo mayor, izar las velas, dirigir el timón, movilizar los botes de auxilio, remar, etc.). Se asignará una prenda al participante que equivoque o interrumpa una acción.

RODEAR EL CIRCULO

DISTRIBUCION: Dos o más equipos dispuestos en hilera, los que se ubicarán detrás de una línea de partida. A una distancia conveniente se trazará, como meta y frente a cada hilera, un círculo de 1,50 m de diámetro, aproximadamente.

DESARROLLO: A su turno correlativo, un alumno de cada conjunto correrá hasta el círculo respectivo para rodearlo en la forma que se establezca previamente (saltando sobre un pie, gateando, sentado, en dirección hacia adelante o hacia atrás, etc.). Se asignarán puntos al equipo que termine antes.

LA CAZA DE VALORES

ELEMENTOS: Tantos discos, cartones o papeles de distinto color como alumnos participen en el juego. Los de idéntico color tendrán un mismo valor, que el maestro asignará previamente, sin conocimiento de los participantes. Dichos valores variarán en cada jugada.

DISTRIBUCION: Se formarán tres o cuatro conjuntos iguales; cada uno se ubicará en su respectiva "casa", trazada en lugar equidistante del centro del patio. En una zona central se depositarán, mezclados, los objetos.

DESARROLLO: A una indicación, partirán los jugadores a la carrera para regresar en la misma forma a sus respectivas casas, después de haber tomado un objeto cada uno. Finalizada esta acción, se establecerá la suma de valores alcanzada por cada equipo.

Vencerá el conjunto que después de varias jugadas se acredite el mayor valor.

LA SILLA HUMANA

DISTRIBUCION: Los participantes, ubicándose uno detrás de otro, y a muy corta distancia, formarán un círculo.
DESARROLLO: A una voz del maestro, todos los alumnos flexionarán sus piernas para sentarse en las rodillas del compañero de atrás, apoyando sus manos en la cintura u hombros, del que tiene adelante. Así dispuesta la silla humana, se procurará hacerla desplazar en círculo poniendo en marcha a todos los integrantes en forma simultánea. Se prenderá al alumno que corte la rueda.

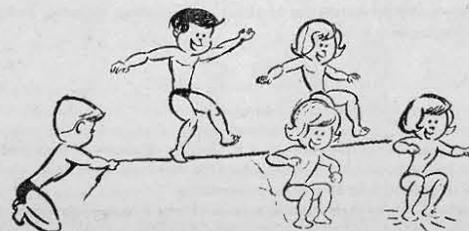
DESHOLLAR LA VIBORA

ELEMENTOS: Tantas cuerdas para saltar como alumnos participen, menos una.
DISTRIBUCION: Dos o más hileras formadas por alumnos que estarán de pie, con piernas separadas. Cada jugador entregará el extremo libre de su cuerda, doblada por la mitad, al compañero de atrás, por entre sus piernas. Sostendrá con la mano derecha su propia cuerda y con la izquierda la de su compañero de adelante; el último de cada hilera no tendrá cuerda propia.

DESARROLLO: Los alumnos en hilera, sin soltar las cuerdas y con las piernas separadas, retrocederán. Cada uno, al ocupar el último lugar se sentará e inmediatamente se acostará sin soltar las cuerdas. Una vez acostados todos, el último se pondrá de pie y, avanzando con pierna separadas, sin soltar las cuerdas, se irá desplazando teniendo entre sus piernas a los compañeros acostados. Estos irán recuperando sucesivamente su posición y lugar inicial.

Vencerá el equipo que finalice antes.

ESTE JUEGO PODRA REALIZARSE TAMBIEN SIN CUERDAS, UTILIZANDO LAS MANOS COMO UNION ENTRE LOS JUGADORES.



BASTON DE EQUILIBRIO

ELEMENTO: Un bastón o un palo de escoba.
DISTRIBUCIÓN: Los jugadores, menos uno, forman un círculo, con frente hacia el centro; estarán en posición de pie, arrodillados o sentados; se numerarán en forma correlativa.

DESARROLLO: El alumno que no integra el círculo se ubicará en el centro sosteniendo verticalmente el elemento.

El jugador del centro llamará a un compañero por su número al tiempo que deja el bastón en equilibrio. El primer correrá a ocupar el lugar que habrá dejado libre el segundo.

El alumno llamado deberá desplazarse rápidamente hasta el bastón y tomarlo antes que caiga al suelo. Si no lo logra perderá un punto. Este mismo jugador tomará el lugar del primero y repetirá la acción anterior, y así sucesivamente.

El jugador que tuviera dos o más puntos en contra, según se determine, será penado.

LA CAJITA VIAJERA

ELEMENTO: Cofretes de cajas de fósforos (las usuales que contienen fósforos de madera).

DISTRIBUCIÓN: En parejas, con sus componentes enfrentados, se formará un círculo; un integrante de cada pareja introducirá la nariz en la cajita, la que luego será sostenida sin ayuda de las manos.

DESARROLLO: A una orden, los integrantes de cada pareja se pasarán, alternadamente, la cobertura, de una nariz a la otra, sin ayuda de las manos. El que la deje caer será penado.

El pase de la cobertura será indicado por el maestro con la voz de: CAMBIO.

VARIANTE 1: Se utilizará una sola cobertura de cajita.

Periodicamente, el maestro ordenará a los participantes una media vuelta para variar la integración de las parejas.

Los jugadores formarán un círculo y se pasarán, sucesivamente, el objeto hacia la derecha o izquierda, produciendo en el mismo la nariz. Será penado el alumno que deje caer la cajita.

VARIANTE 2: Los jugadores se distribuirán en dos o más círculos iguales. Cada conjunto dispondrá de una cobertura propia.

cada a la nariz de uno de sus componentes.

A una orden, en cada equipo se pasará el objeto como en la variante 1.

Si el objeto cae durante el pase lo recogerá el alumno que lo estaba efectuando; se le colocará en su nariz y lo pasará al compañero que lo dejó caer.

JA' JA' JA'

DISTRIBUCIÓN: Los jugadores, de pie o sentados, formarán un círculo, numerados correlativamente.

DESARROLLO: A una orden del maestro, el primer alumno dirá: JA', el segundo: JA'JA', el tercero: JA'JA'JA' y así sucesivamente aumentando el número de repetición de dicha sílaba, coincidentemente con el que posee el jugador.

La expresión mencionada, onomatopéyica de la risa, será emitida sin retir, considerándose falta lo contrario.

LA RISA

ELEMENTO: Un pañuelo o una hoja de papel u otro elemento similar, liviano.

DISTRIBUCIÓN: Todos los jugadores, menos uno, de pie o sentados; el alumno libre tendrá el elemento.

DESARROLLO: El alumno que posee el objeto lo lanzará al aire para hacerlo planear o caer. Mientras tanto, los demás compañeros deberán retir, la que cesará en el momento que el objeto llegue al suelo.

El que dirige el juego podrá adoptar la expresión contraria a la que corresponda a los demás jugadores o efectos de hacerlos incurrir en falta.

Serán penados los que equivoquen sus expresiones (de risa o de seriedad).

LA RATTA

ELEMENTO: Una zapapilla o una bolita con poros ("la ratta").

DISTRIBUCIÓN: Todos los alumnos, menos uno, formarán una fila, de espaldas a una pared, con sus manos detrás del cuerpo. El jugador libre se ubicará también de espaldas a la pared, pero a una distancia aproximada de tres metros, tendrá en sus manos la ratta.

DESARROLLO: Sin girar su cabeza, el que retiene la ratta la arrojará en dirección a la pared. La tomará cualquier jugador ubicado allí.

quien la irá pasando entre sus compañeros, por detrás del cuerpo, disimulando la entrega y recepción de la ratta. Mientras tanto, el maestro habrá ordenado al alumno libre buscar la ubicación del objeto. Si lo logra permeará funciones con el que lo esconde.

Durante la búsqueda, la ratta podrá ser pasada por el aire a un compañero alejado y éste, a la vez, reanudará rápidamente el pase en la forma anteriormente explicada.

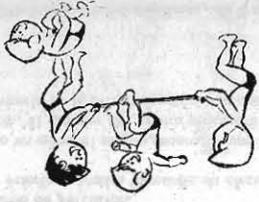
TRIQUITRAQUE

ELEMENTO: Un palito o un cubo o una piedra, etc., para cada participante.

DISTRIBUCIÓN: Los alumnos, sentados, formarán un círculo, con frente al centro. Cada uno tendrá en su mano derecha un objeto.

DESARROLLO: Cuando correlativa y rítmicamente los números de 1 a 8, pasarán el objeto al compañero de la derecha depositándolo en el suelo a la vez que ocentuando el ritmo con un golpe. De inmediato tomarán el elemento que pasó el compañero de izquierda, repitiéndose la acción anterior y así sucesivamente.

Después de marcarse los números 4 y 8, cada alumno moverá el mismo objeto que tiene, de derecha a izquierda y vice-versa.



verso, al tiempo que pronunciar, rítmicamente, la expresión TRIQUITRAQUE para continuar en seguida la forma antes explicado.

El mismo desarrollo se repetirá hasta que algún participante se equivoque, en cuyo caso se reanudará el juego.

VARIANTE: Se memorizará la siguiente estrofa:

De Córdoba o Sevilla
 se ha construido una pared
 por la vía pasa el tren,
 por la vía pasa el tren,
 Con la misma distribución anterior, los alumnos pasarán el objeto al tiempo que recitan o cantan lo estrofa anteriormente indicado. A continuación de las palabras subrayadas, cada alumno moverá el objeto de derecha a izquierda y viceversa.

Para ambas variantes podrán aplicarse penalidades a los alumnos que se equivoquen.

CALCULAR EL TIEMPO (Duración de un lapso)

ELEMENTO: Un cronómetro o reloj con segundero.
DISTRIBUCIÓN: Los alumnos agrupados frente al maestro, el que tendrá el cronómetro.
DESARROLLO: A una señal se indicará el momento en que los participantes empezarán a calcular el tiempo que se hubiera establecido previamente (1 o más minutos).
 Cada participante, cuando considere haberse cumplido el lapso establecido dirá: TIEMPO. Cuando lo hubieren calculado todos, el maestro indicará quién ha acertado o ha estado más próximo al tiempo preestablecido.
VARIANTE: Consiste en determinar, lo más aproximadamente posible, el tiempo transcurrido entre la voz de comienzo y de terminación de un lapso.

CALCULAR MEDIDAS

ELEMENTO: Un cinta métrica.
DESARROLLO: Con la misma distribución del juego anterior se calcularán resultados aproximados, obtenidos visualmente, sobre longitudes, distancias, superficies, etc., en unidades y fracciones.

LOS OLORES

ELEMENTOS: Diversas sustancias contenidas en sendos recipientes, si fuera posible opacos. Una hoja de papel y un lápiz para cada alumno.
DESARROLLO: Cuatro o cinco recipientes con sustancia distintas o bien alguna repetidas, serán ubicados sobre una mesa en un orden conocido solamente por el maestro. A su turno, los alumnos percibirán el olor en cada recipiente, registrando, en su papel, el nombre de las sustancias, en su orden.
 Finalizada la determinación olfativa de todos los participantes, el maestro comprobará los aciertos y errores.
 En una segunda o tercera ronda, se cambiarán las sustancias incluyendo, especialmente, las que no hubieran sido reconocidas antes por ninguno o la mayoría de los alumnos.
 El maestro establecerá puntaje para los aciertos parciales o completos.

LOS SABORES

ELEMENTOS: Diversas sustancias que pueden ser percibidas por el sentido del gusto.
DESARROLLO: Cada alumno, a su turno, con los ojos convenientemente cubiertos, saborearán, en su orden, las distintas sustancias que el maestro le ofrezca. Se registrarán los aciertos y errores de cada participante.
 Cambiando las sustancias o incluyendo las de difícil percepción, se efectuarán dos o más rondas.

EL SUSURRO

DISTRIBUCIÓN: Los alumnos formarán un círculo.
DESARROLLO: El maestro dirá a un alumno, en el oído y en voz baja, una frase que será transmitida inmediatamente y en la misma forma al compañero de la izquierda o derecho, con su versión exacta, alterada o totalmente cambiada.
 Correlativamente, la frase se irá transmitiendo en esas condiciones hasta el último integrante del círculo.
 Este, entonces, repetirá en voz alta la frase que le transmitiera el anterior la que será cotejada con la versión inicial.
 La alteración de ésta provocará la sorpresa e hilaridad general.

LOS INDIOS

ELEMENTOS: Una cuerda o un cinturón y una campanilla o cascabel.
DISTRIBUCIÓN: Todos los jugadores, menos uno, formarán un círculo, sentados con frente al centro. Este será ocupado por el jugador que no lo integra, quien estará de pie, con sus ojos convenientemente cubiertos, teniendo en una mano la cuerda o el cinturón y a sus pies el objeto sonoro.
DESARROLLO: A una señal, los jugadores del círculo se desplazarán, agachados y sigilosamente, hacia el lugar donde se encuentra la campanilla o el cascabel a los efectos de hacerlo sonar. El alumno que está en el centro procurará percibir la proximidad del "indio" que se acerca al objeto y, antes que éste suene, tratará de golpearlo con la cuerda o el cinturón. Si lo logra permutarán las funciones; caso contrario, regresarán todos a sus puestos y se repetirá la acción.

EL SONADOR

ELEMENTO: Un cascabel o cualquier instrumento de percusión.
DISTRIBUCIÓN: Todos los jugadores, menos uno, estarán sentados formando un círculo; el que no lo integra estará en el centro con los ojos convenientemente cubiertos.
DESARROLLO: Los jugadores se pasarán de mano en mano el objeto sonoro. A una señal, el que lo posee deberá hacerlo sonar manteniéndose todos en absoluto silencio. El jugador del centro procurará ubicar y tocar al que emitió el sonido; si lo logra permutarán funciones y en caso contrario se le ofrecerá una nueva oportunidad la que, si vuelve a ser negativa, lo hará posible de una penalidad.

DESHACER LA TORRE

ELEMENTOS: Seis o más tarugos de madera, cilíndricos o cuadrangulares, de 3 cm. de diámetro o de lado y de 6cm. de alto, aproxima-

DESARROLLO:

madamente. Una varita de mimbre o una regla.
 Sobre una mesa o silla se hará una torre colocando un tarugo sobre otro. A su turno, cada jugador, con la varita de mimbre o regla, dará golpes contra los tarugos tratando de hacerlos caer, uno a uno, hasta deshacer la pila.
 Por cada tarugo caído en estas condiciones se acreditará un punto al jugador. Si un alumno volteara dos o más objetos simultáneamente, abandonará el juego acreditándose sólo los puntos de los que haya hecho caer en forma correcta.
 Resultará ganador el que posea mayor puntaje.

EL DETALLE

ELEMENTO: Un objeto (hebillas, moño, cinta, botón, pañuelo, prendador, etc.).
DISTRIBUCIÓN: Los alumnos se distribuirán en dos conjuntos iguales; estarán sentados.
DESARROLLO: A su turno, cada equipo se levantará, pasando lentamente frente al otro; sus componentes se desplazarán haciendo gestos humorísticos. Uno de éstos llevará, disimulado, entre sus ropas, un objeto ("el detalle").
 Efectuado el desfile y después de una corta deliberación entre los integrantes del otro grupo, su jefe informará al maestro el detalle observado.
 Se repetirá la misma acción, acto seguido, por parte del otro equipo, y así sucesivamente.
 Vencerá el conjunto que se haya acreditado mayor número de aciertos.

-----o-----



JUEGOS DE PERSECUCION

MANCHAS

En sus diversas variantes. (Ver: JUEGOS DE ANIMACION).

PISAR LA COLA AL GATO

ELEMENTO: Una cuerda o soga de 2,50 m de largo, aproximadamente.

DISTRIBUCION: Los alumnos estarán distribuidos libremente por el campo; uno de ellos ("mancha") sostendrá con una mano el extremo de la cuerda que llevará arrastrando.

DESARROLLO: El mancha tratará de tocar a uno de sus compañeros, pudiendo ser demorado en su carrera por cualquier jugador que pise la cuerda; quien procurará, a la vez, no ser manchado. En caso de tocar al perseguido, soltará la cuerda que será tomada por el nuevo perseguidor.

LA CAZA

DISTRIBUCION: Los alumnos se distribuirán en dos grupos con el mismo número de componentes. En uno, se enumerarán correlativamente; en el otro, adoptarán nombres de animales. Los jugadores de ambos bandos, mezclados y a una distancia entre sí mayor de un metro, formarán en un solo círculo.

DESARROLLO: El director del juego hará iniciar cada corrida diciendo, por ejemplo: Nro. 3 CAZAR AL PERRO. Este, perseguido por aquél, saldrá a la carrera por fuera del círculo en procura de su lugar para ponerse a salvo. Si fuera tocado antes, se dará un punto al bando rival o viceversa si consiguiera salvarse. De la misma manera proseguirá el juego hasta que todos los alumnos hayan intervenido. Vencerá el conjunto que se acredite más puntos.

LA URRACA

ELEMENTO: Un objeto cualquiera que pueda ser ocultado en un bolsillo u otra parte de la vestimenta de un jugador. En cada extremo del campo de juego se marcará una zona denominada "refugio". La superficie comprendida entre ambos refugios será el campo de carrera.

DISTRIBUCION: Un bando, en el cual se halla el jugador que posee el objeto oculto (la "urraca"), se ubica en un refugio; el otro se distribuye libremente por el campo de carrera.

DESARROLLO: A una señal, los jugadores del refugio se lanzarán a la carrera tratando de llegar al otro, donde estarán a salvo si no fueron tocados antes, por sus rivales. Los perseguidos tocados se detendrán al lado del que le hubiera dado alcance y éste no podrá "cazar" a otro. Si entre los cazados se encuentra el que tiene el objeto, su bando cederá un punto al rival, permutándose las funciones. Vencerá el conjunto que se acredite más puntos.

LA COLA DEL DIABLO

ELEMENTO: Un pañuelo o una cinta.

DISTRIBUCION: Un jugador llevará enganchado o colgando el elemento a la altura de la cintura, detrás del cuerpo ("el diablo").

Los demás alumnos se dispersarán libremente por el campo de juego.

DESARROLLO: A una señal, el diablo correrá en persecución de los compañeros con intención de tocar a alguno. Si lo logra, el o los tocados deberán permanecer en su lugar imitando una estatua.

Estos quedarán nuevamente en libertad si alguno de ellos, durante las corridas del diablo, consiguiera sin desplazarse, arrebatarse la cola. Si uno de los jugadores perseguidos o libres arrancara la cola al diablo, permutará con éste sus funciones.

PERSEGUIDOR PERSEGUIDO

DISTRIBUCION: Los participantes se repartirán en dos filas iguales cuyos integrantes se enumerarán en forma correlativa. Se enfrentarán ambas filas a una distancia de tres o más metros, orientadas de manera que el alumno nro. 1 de un conjunto se halle frente al último del otro.

DESARROLLO: A la señal de comienzo, el jugador nro. 1 de cada equipo iniciará una carrera alrededor y por detrás de ambas filas, hacia la derecha o izquierda, según se establezca, procurando acortar la distancia que lo separa del otro competidor.

Cada jugador, al llegar al lugar que ocupaba al iniciar la acción, se ubicará nuevamente en el mismo y, de inmediato el compañero siguiente emprenderá su corrida en el mismo sentido hasta llegar a su propio lugar, y así sucesivamente.

Vencerá el equipo cuyo último jugador termine antes su corrida.

LA RUEDA (Variante I)

ELEMENTO: Una pelota inflada o rellena.

DISTRIBUCION: Los participantes formarán en varias hileras constituyendo cada una un equipo. Cada hilera se ubicará en el campo como si constituyera rayo de una gran rueda, estando los alumnos con frente hacia el centro, donde se ubicará la pelota.

El comienzo y terminación de cada hilera se marcará con una línea y detrás de la línea final de cada conjunto se ubicará el alumno que debe cumplir la corrida.

DESARROLLO: A una señal, los alumnos ubicados detrás de la línea final iniciarán la carrera en el sentido que se haya establecido, siguiendo la dirección circular de la rueda. Tratarán de llegar lo antes posible al lugar donde está colocada la pelota, des-

pues de haber pasado por detrás del propio equipo. El competidor que logre impulsar con el pie la pelota acreditará un punto a su conjunto, pasando a ocupar, a igual que los que corrieron con él, el primer lugar de la respectiva hilera, re-

trocediendo todos sus compañeros un lugar.

La acción se repetirá correlativa y sucesivamente por todos los integrantes de cada equipo.

Vencerá el conjunto que se haya adjudicado más puntos.

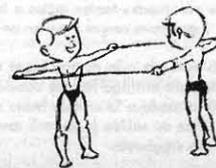
EL LABERINTO

DISTRIBUCION: Los alumnos, menos uno que será el mancha, se ubicarán formando varias hileras iguales y paralelas. Los caminos entre las hileras serán los corredores por donde se desplazarán el mancha y el jugador perseguido.

DESARROLLO: El maestro indicará un jugador cualquiera que será el perseguido, el cual habrá dejado libre el lugar que ocupa en la hilera. Iniciada la persecución, ambos jugadores se desplazarán por los caminos existentes entre las hileras, debiendo salir de ellas únicamente por los extremos. El perseguido procurará llegar al lugar que dejó libre sin ser tocado por el mancha.

El perseguido se pondrá a salvo ocupando el lugar libre, saliendo inmediatamente el jugador que está detrás; si el lugar libre fuera el último de la hilera, será perseguido el jugador de adelante.

Podrá aumentarse el interés del juego ordenando giros a los alumnos que forman la hilera, durante la persecución, con lo cual se cambiará la orientación de los caminos y con ello se alejarán o aproximarán los dos jugadores en acción.



DISTRIBUCION: Dos o más conjuntos iguales formarán hileras con cantidad impar de jugadores; cada grupo se numerará correlativamente y sus componentes estarán de pie sobre marcas a 1 metro de distancia entre sí. Los jugadores ubicados en lugares de número pares estarán provistos de un aro que sostendrán con ambas manos por sobre la cabeza; el Nro. 1 tendrá la pelota.

DESARROLLO: A una señal, el primer jugador de cada grupo, dando una media vuelta, arrojará la pelota al 3ro. haciéndola pasar por el aro que sostiene el Nro. 2 y, así sucesivamente entre los impares hasta que la pelota llegue a manos del último jugador. Este correrá, entonces, con la pelota, por el costado derecho de su grupo, para ubicarse sobre la marca que ocupa el primer alumno, la cual habrá quedado libre al retroceder un lugar toda la hilera. Cada vez que un aro sea atravesado por la pelota, el alumno que lo sostiene lo dejará en el suelo, a su izquierda, para ser tomado y elevado por el que corresponda después de cada retroceso. Así continúa el juego hasta que el primer jugador vuelva a ocupar su lugar inicial, en cuyo caso elevará la pelota.

PELOTA POR SOBRE LA CABEZA

ELEMENTO: Una pelota inflada o rellena para cada conjunto.

DISTRIBUCION: La misma de: ATRAVESAR Y PASAR EL ARO.

DESARROLLO: A partir del primer alumno de cada equipo se pasará la pelota hacia atrás, por arriba de la cabeza, de manera que la misma sea recibida correlativamente por todos los jugadores. El último correrá con ella por la derecha de su conjunto para colocarse sobre la marca que ocupaba el primer alumno, la cual habrá quedado libre al retroceder un lugar toda la hilera. Del mismo modo se repetirá la acción hasta que el primer jugador de cada equipo vuelva a ocupar su marca inicial y eleve la pelota.

PELOTA POR ARRIBA Y POR ABAJO

ELEMENTO: Una pelota inflada o rellena para cada conjunto competidor.

DISTRIBUCION: La misma de: PELOTA POR SOBRE LA CABEZA.

DESARROLLO: El pase de la pelota se hará, alternativamente, por arriba de la cabeza y por entre las piernas de los jugadores de cada conjunto, siendo las demás acciones similares a la del juego antes mencionado.

PELOTA POR EL TUNEL

ELEMENTO: Una pelota inflada o rellena para cada equipo.

DISTRIBUCION: La misma que en: PELOTA POR SOBRE LA CABEZA. Cada hilera formará un túnel manteniendo sus integrantes las piernas separadas. Para conservar la distancia y correcta formación del túnel, será conveniente señalar con una marca, al lado del pie derecho o izquierdo, la ubicación de los alumnos.

DESARROLLO: El primer jugador de cada grupo arrojará la pelota por entre las piernas, hacia atrás, tratando de que, rasando, llegue por el túnel a las manos del último compañero quien estará esperándola en posición medio arrodillada. Al recibirla, correrá por la derecha de su conjunto para ocupar la primera marca libre por haberse efectuado el retroceso general. Repetirá, entonces, la acción del jugador anterior y así sucesivamente hasta que el primer alumno vuelva a ocupar la marca inicial.

NOTAS: a) En los juegos denominados: PELOTA POR EL ARO - PELOTA POR SOBRE LA CABEZA - PELOTA POR ARRIBA Y POR ABAJO Y PELOTA POR EL TUNEL, cuando el elemento se desvíe en su trayectoria por tropiezos o impulsión imperfecta, deberá salir a buscarlo el alumno por delante del cual se desvió, quien lo jugará luego de ocupar su lugar. Del mismo modo obrará el jugador frente al cual se detuviera la pelota por no haber sido arrojada con fuerza suficiente.

b) Los cuatro juegos antes mencionados admiten la variante de agregarle una carrera hasta una línea de toque para regresar después a ocupar la marca libre y realizar la acción especial de cada uno de ellos.

PELOTA AL CAPITAN (en hilera)

ELEMENTO: Una pelota chica, rellena o de goma, para cada conjunto.

DISTRIBUCION: Los integrantes de cada conjunto, menos uno, formarán en hilera, sobre marcas cercanas una de otra. Frente a cada equipo, a distancia prudencial, se marcará un círculo o una línea, dentro o detrás de la cual se ubicará el alumno que no integra la hilera ("capitán") quien tendrá en sus manos la pelota.

DESARROLLO: El capitán de cada equipo arrojará la pelota al primer jugador de su conjunto; éste se la devolverá en la misma forma y de inmediato se agachará con el objeto de no obstaculizar la acción y la visual del jugador siguiente. La misma jugada se repetirá correlativamente por la totalidad de integrantes del grupo hasta que el último, en posesión de la pelota, correrá por el costado derecho de su hilera para permutar, en el círculo o detrás de la línea correspondiente, con el capitán. Este pasará a ocupar el primer lugar en su equipo por haber retrocedido todos una marca. El juego continuará de idéntica manera hasta que cada integrante del grupo haya actuado como capitán. Finalizará cuando el primer capitán vuelva a ocupar el círculo o la ubicación detrás de la línea destinada a esa función. Vencerá el equipo que termine antes.

NOTA: Ante cualquier pase impreciso, la pelota será buscada solamente por el jugador a quien iba dirigida, y éste la devolverá cuando haya vuelto a ocupar su lugar.

VARIANTE I: Para evitar la dificultad que crea la insuficiencia de fuerza para hacer llegar la pelota a manos de los últimos jugadores de los equipos en juego, el maestro podrá establecer que al recibir el elemento el alumno que se halla en primer lugar luego de devolvérsela al capitán correrá por la derecha para ubicarse al final, al mismo tiempo que sus compañeros se adelantarán una marca al frente. De esta manera el pase se hará siempre al alumno que en ese momento se encuentre adelante y por tanto, la primera marca se trazará a una distancia acorde con la fuerza de la generalidad de los jugadores.

PELOTA VOLADORA

ELEMENTO: Una pelota inflada o rellena.

DISTRIBUCION: Los alumnos se repartirán en dos conjuntos iguales. Sus integrantes se distribuirán en el mismo tiempo, uno en cada línea central.

En ambos extremos del campo de juego se trazarán, mediante líneas paralelas a la central, dos superficies de 2 a 4 m de ancho, denominadas "zonas de tantos". Estas podrán ser reemplazadas por paredes finales.

En las mencionadas zonas de tantos se ubicarán tres o más jugadores del equipo defensor del campo y si aquéllas fueran reemplazadas por paredes finales, sus defensores se ubicarán en lugares cercanos a ellas. Ningún otro jugador podrá actuar allí.

DESARROLLO: Establecido por sorteo el conjunto que debe iniciar el juego, un jugador del mismo se ubicará con la pelota en el centro del campo propio y, a una señal, la arrojará al campo contrario. El elemento deberá pasar por sobre la cabeza de los adversarios impulsada con una o dos manos, según se establezca, procurando alcanzar la zona de tantos.

Los rivales tratarán de que esto no ocurra, interceptando la pelota. Si efectivamente fuera retenida en el aire, el jugador que está en posesión de ella podrá tomar impulso antes de hacer el lanzamiento, de lo contrario, será arrojada desde el lugar en que fuera recogida.

De esta manera, la pelota irá de un campo al otro impulsada alternadamente por un jugador de uno u otro bando, motivando avances y retrocesos de los participantes, según lo requiera el juego, hasta que uno de los conjuntos consiga marcar un tanto. La nueva salida se hará entonces, desde el lugar ya indicado, por un jugador del equipo contrario al que obtuvo el tanto.

Durante los avances y retrocesos, los equipos podrán incursionar en el campo rival, procurando no dejar al propio sin defensa.

Toda pelota que toque el suelo en la zona de tantos, acreditarán un punto al conjunto atacante.

Esto podrá ser evitado solamente por los tres o más jugadores defensores allí ubicados, interceptando la pelota de manera que no caiga al suelo. Del mismo modo, en el caso de utilizarse una pared final, el tanto se anotará cuando el elemento, después de golpear en aquélla, tome contacto con el suelo, lo que también podrá evitarse con la intervención de los defensores indicados si consiguen interceptar el rebote.

Vencerá el conjunto que se adjudique más tantos.

VARIANTE I: Este juego podrá ser adaptado como práctica pre-deportiva de FUTBOL, con el desarrollo antes explicado pero impulsando la pelota con los pies.

PELOTA CAZADORA

ELEMENTOS: Una pelota inflada o rellena para cada equipo, si fuera posible de distinto color.

DISTRIBUCION: Los alumnos, numerados correlativamente, formarán un círculo. Los impares serán rivales de los pares. La distancia entre un jugador y adversario colateral será de 1 metro como mínimo, la que podrá aumentarse según la capacidad física y ejer ción de los participantes.

Antes de comenzar el juego, las pelotas estarán en posesión de dos jugadores rivales ubicados en lugares opuestos. El maestro indicará la dirección de los pases (derecha o izquierda), la que será alternada en cada partido.

DESARROLLO: A un toque de silbato, los alumnos de cada conjunto se pasarán su respectiva pelota siguiendo el orden que ocupan. El elemento se recibirá con ambas manos; el pase se hará directamente evitando que tome altura, para facilitar lo cual, el jugador adversario que se interpone llevará un pie y su cuerpo hacia atrás sin desplazarse.

Si la pelota no fuera interceptada o recibida por un jugador en turno, éste deberá salir de su lugar para tomarla y pasarla correctamente; después de ocupar de nuevo su lugar, de lo contrario, su bando perderá el partido.

Los jugadores irán aumentando la precisión y velocidad de los pases a fin de alcanzar la pelota adversaria y aventajarla en el momento que esto ocurra, el maestro hará finalizar el partido.

Vencerá el equipo que gane más partidos.

PELOTA ENVENENADA

ELEMENTO: Una pelota de goma u otra pequeña inflada, recubierta de cuero suave.

DISTRIBUCION: El patio se dividirá en tres secciones iguales, separadas por líneas transversales.

Los alumnos se distribuirán también en tres grupos iguales. Uno ocupará la zona central del campo y actuará como blanco de los atacantes. Los otros dos se ubicarán, respectivamente, en las secciones de los extremos del patio y serán rivales en el ataque. La pelota se entregará a un jugador de uno de los equipos atacantes.

DESARROLLO: A una señal, la pelota será arrojada contra uno o más alumnos del conjunto que actúa en el centro como blanco, tratando de tocarlos en forma directa o no. Si no hubiera impacto, el elemento llegará al campo atacante opuesto desde donde se volverá a lanzar al centro con el mismo propósito anterior. Los alumnos tocados pasarán a integrar el conjunto atacante desde el cual ha sido lanzada la pelota.

Así continuará el juego, respetándose además las siguientes condiciones:

a) Los integrantes de un equipo podrán pasarse la pelota entre sí para acertar en el tiro.

b) Después de un impacto, la pelota será lanzada por un jugador del bando contrario del beneficiado.

c) Un jugador atacante no podrá entrar al campo central para arrojar la pelota. Si lo hiciera se entregará el elemento al bando oponente.

d) Todo lanzamiento que alcance a un jugador del campo central fuera de su zona es válido, por tanto procurará no salir de sus límites.

Vencerá el equipo que, al finalizar el partido, cuente con más jugadores del grupo que actúa en la zona central.

NOTA: El conjunto que actúa como blanco en la zona central permutará funciones con cualquiera de los otros dos atacantes al finalizar un partido.

LOS PRISIONEROS

Los elementos, distribución y desarrollo de este juego son los mismos indicados en PELOTA A CUATRO FRENTE, con la única variación de que quedan eliminadas las "prisiones" laterales.

Esta variante podrá considerarse como de transición gradual para la posterior práctica de PELOTA A CUATRO FRENTE o cuando este juego

go no pueda practicarse por la reducida dimensión del ancho del campo.

PELOTA A CUATRO FRENTES

ELEMENTO: Una pelota inflada o rellena, recubierta de cuero suave.

DISTRIBUCION: El campo de juego se dividirá en dos secciones iguales separadas por una línea transversal. Cada sección tendrá una línea final y dos laterales. Los jugadores formarán dos conjuntos iguales que se ubicarán en los dos campos respectivos. La línea divisoria de éstos constituirá uno de los frentes. Detrás de las líneas laterales y finales de cada campo se irán ubicando los prisioneros adversarios. Estos animarán, a la vez, tres fuentes adicionales de ataque pertenecientes a sus propios compañeros libres.

DESARROLLO: El juego consiste en arrojar la pelota de un campo a otro, tratando de tocar con ella a un jugador oponente en forma directa. Se considerará salvado al atacante que consiga interceptar la pelota con sus manos sin que se le caiga. El alumno tocado deberá abandonar su campo y ubicarse en cualquiera de los tres frentes que su equipo posea por fuera y alrededor del campo rival. Desde allí podrá seguir atacando a sus adversarios si, por las líneas laterales o final, la pelota traspasa la zona enemiga y llega a sus manos o bien recibe un pase de cualquier compañero prisionero o libre.

En síntesis, la toma y cesión de prisioneros determina a cada equipo el ataque y defensa en cuatro frentes sin que le sea permitido a ningún jugador que actúa en esas zonas, tomar la pelota en el sector enemigo vecino.

Vencerá el conjunto que logre eliminar a la totalidad de los jugadores del campo rival.

PENALIDADES: a) Si un jugador tomara la pelota fuera del sector donde actúa, el maestro la entregará a un oponente. b) Si la pelota saliera del campo central y fuera del mismo no hubiera ningún prisionero rival, el maestro determinará cuál jugador libre podrá incursionar el frente enemigo para tomarla y regresar a su propia zona, desde donde realizará el lanzamiento. La infracción se penará entregando la pelota a un adversario. c) Si un jugador arrojara bruscamente la pelota a un rival que se encuentra muy cerca, aquél pasará a ser prisionero; si fuera un prisionero el que incurre en la brusquedad, se penará a su equipo con la pérdida de un compañero libre el que pasará a ser prisionero.

PENALIDADES: a) Si un jugador tomara la pelota fuera del sector donde actúa, el maestro la entregará a un oponente. b) Si la pelota saliera del campo central y fuera del mismo no hubiera ningún prisionero rival, el maestro determinará cuál jugador libre podrá incursionar el frente enemigo para tomarla y regresar a su propia zona, desde donde realizará el lanzamiento. La infracción se penará entregando la pelota a un adversario. c) Si un jugador arrojara bruscamente la pelota a un rival que se encuentra muy cerca, aquél pasará a ser prisionero; si fuera un prisionero el que incurre en la brusquedad, se penará a su equipo con la pérdida de un compañero libre el que pasará a ser prisionero.

PENALIDADES: a) Si un jugador tomara la pelota fuera del sector donde actúa, el maestro la entregará a un oponente. b) Si la pelota saliera del campo central y fuera del mismo no hubiera ningún prisionero rival, el maestro determinará cuál jugador libre podrá incursionar el frente enemigo para tomarla y regresar a su propia zona, desde donde realizará el lanzamiento. La infracción se penará entregando la pelota a un adversario. c) Si un jugador arrojara bruscamente la pelota a un rival que se encuentra muy cerca, aquél pasará a ser prisionero; si fuera un prisionero el que incurre en la brusquedad, se penará a su equipo con la pérdida de un compañero libre el que pasará a ser prisionero.

PENALIDADES: a) Si un jugador tomara la pelota fuera del sector donde actúa, el maestro la entregará a un oponente. b) Si la pelota saliera del campo central y fuera del mismo no hubiera ningún prisionero rival, el maestro determinará cuál jugador libre podrá incursionar el frente enemigo para tomarla y regresar a su propia zona, desde donde realizará el lanzamiento. La infracción se penará entregando la pelota a un adversario. c) Si un jugador arrojara bruscamente la pelota a un rival que se encuentra muy cerca, aquél pasará a ser prisionero; si fuera un prisionero el que incurre en la brusquedad, se penará a su equipo con la pérdida de un compañero libre el que pasará a ser prisionero.

PENALIDADES: a) Si un jugador tomara la pelota fuera del sector donde actúa, el maestro la entregará a un oponente. b) Si la pelota saliera del campo central y fuera del mismo no hubiera ningún prisionero rival, el maestro determinará cuál jugador libre podrá incursionar el frente enemigo para tomarla y regresar a su propia zona, desde donde realizará el lanzamiento. La infracción se penará entregando la pelota a un adversario. c) Si un jugador arrojara bruscamente la pelota a un rival que se encuentra muy cerca, aquél pasará a ser prisionero; si fuera un prisionero el que incurre en la brusquedad, se penará a su equipo con la pérdida de un compañero libre el que pasará a ser prisionero.

PENALIDADES: a) Si un jugador tomara la pelota fuera del sector donde actúa, el maestro la entregará a un oponente. b) Si la pelota saliera del campo central y fuera del mismo no hubiera ningún prisionero rival, el maestro determinará cuál jugador libre podrá incursionar el frente enemigo para tomarla y regresar a su propia zona, desde donde realizará el lanzamiento. La infracción se penará entregando la pelota a un adversario. c) Si un jugador arrojara bruscamente la pelota a un rival que se encuentra muy cerca, aquél pasará a ser prisionero; si fuera un prisionero el que incurre en la brusquedad, se penará a su equipo con la pérdida de un compañero libre el que pasará a ser prisionero.

PENALIDADES: a) Si un jugador tomara la pelota fuera del sector donde actúa, el maestro la entregará a un oponente. b) Si la pelota saliera del campo central y fuera del mismo no hubiera ningún prisionero rival, el maestro determinará cuál jugador libre podrá incursionar el frente enemigo para tomarla y regresar a su propia zona, desde donde realizará el lanzamiento. La infracción se penará entregando la pelota a un adversario. c) Si un jugador arrojara bruscamente la pelota a un rival que se encuentra muy cerca, aquél pasará a ser prisionero; si fuera un prisionero el que incurre en la brusquedad, se penará a su equipo con la pérdida de un compañero libre el que pasará a ser prisionero.

PENALIDADES: a) Si un jugador tomara la pelota fuera del sector donde actúa, el maestro la entregará a un oponente. b) Si la pelota saliera del campo central y fuera del mismo no hubiera ningún prisionero rival, el maestro determinará cuál jugador libre podrá incursionar el frente enemigo para tomarla y regresar a su propia zona, desde donde realizará el lanzamiento. La infracción se penará entregando la pelota a un adversario. c) Si un jugador arrojara bruscamente la pelota a un rival que se encuentra muy cerca, aquél pasará a ser prisionero; si fuera un prisionero el que incurre en la brusquedad, se penará a su equipo con la pérdida de un compañero libre el que pasará a ser prisionero.

PENALIDADES: a) Si un jugador tomara la pelota fuera del sector donde actúa, el maestro la entregará a un oponente. b) Si la pelota saliera del campo central y fuera del mismo no hubiera ningún prisionero rival, el maestro determinará cuál jugador libre podrá incursionar el frente enemigo para tomarla y regresar a su propia zona, desde donde realizará el lanzamiento. La infracción se penará entregando la pelota a un adversario. c) Si un jugador arrojara bruscamente la pelota a un rival que se encuentra muy cerca, aquél pasará a ser prisionero; si fuera un prisionero el que incurre en la brusquedad, se penará a su equipo con la pérdida de un compañero libre el que pasará a ser prisionero.

PENALIDADES: a) Si un jugador tomara la pelota fuera del sector donde actúa, el maestro la entregará a un oponente. b) Si la pelota saliera del campo central y fuera del mismo no hubiera ningún prisionero rival, el maestro determinará cuál jugador libre podrá incursionar el frente enemigo para tomarla y regresar a su propia zona, desde donde realizará el lanzamiento. La infracción se penará entregando la pelota a un adversario. c) Si un jugador arrojara bruscamente la pelota a un rival que se encuentra muy cerca, aquél pasará a ser prisionero; si fuera un prisionero el que incurre en la brusquedad, se penará a su equipo con la pérdida de un compañero libre el que pasará a ser prisionero.

PENALIDADES: a) Si un jugador tomara la pelota fuera del sector donde actúa, el maestro la entregará a un oponente. b) Si la pelota saliera del campo central y fuera del mismo no hubiera ningún prisionero rival, el maestro determinará cuál jugador libre podrá incursionar el frente enemigo para tomarla y regresar a su propia zona, desde donde realizará el lanzamiento. La infracción se penará entregando la pelota a un adversario. c) Si un jugador arrojara bruscamente la pelota a un rival que se encuentra muy cerca, aquél pasará a ser prisionero; si fuera un prisionero el que incurre en la brusquedad, se penará a su equipo con la pérdida de un compañero libre el que pasará a ser prisionero.

PENALIDADES: a) Si un jugador tomara la pelota fuera del sector donde actúa, el maestro la entregará a un oponente. b) Si la pelota saliera del campo central y fuera del mismo no hubiera ningún prisionero rival, el maestro determinará cuál jugador libre podrá incursionar el frente enemigo para tomarla y regresar a su propia zona, desde donde realizará el lanzamiento. La infracción se penará entregando la pelota a un adversario. c) Si un jugador arrojara bruscamente la pelota a un rival que se encuentra muy cerca, aquél pasará a ser prisionero; si fuera un prisionero el que incurre en la brusquedad, se penará a su equipo con la pérdida de un compañero libre el que pasará a ser prisionero.

PENALIDADES: a) Si un jugador tomara la pelota fuera del sector donde actúa, el maestro la entregará a un oponente. b) Si la pelota saliera del campo central y fuera del mismo no hubiera ningún prisionero rival, el maestro determinará cuál jugador libre podrá incursionar el frente enemigo para tomarla y regresar a su propia zona, desde donde realizará el lanzamiento. La infracción se penará entregando la pelota a un adversario. c) Si un jugador arrojara bruscamente la pelota a un rival que se encuentra muy cerca, aquél pasará a ser prisionero; si fuera un prisionero el que incurre en la brusquedad, se penará a su equipo con la pérdida de un compañero libre el que pasará a ser prisionero.

PENALIDADES: a) Si un jugador tomara la pelota fuera del sector donde actúa, el maestro la entregará a un oponente. b) Si la pelota saliera del campo central y fuera del mismo no hubiera ningún prisionero rival, el maestro determinará cuál jugador libre podrá incursionar el frente enemigo para tomarla y regresar a su propia zona, desde donde realizará el lanzamiento. La infracción se penará entregando la pelota a un adversario. c) Si un jugador arrojara bruscamente la pelota a un rival que se encuentra muy cerca, aquél pasará a ser prisionero; si fuera un prisionero el que incurre en la brusquedad, se penará a su equipo con la pérdida de un compañero libre el que pasará a ser prisionero.

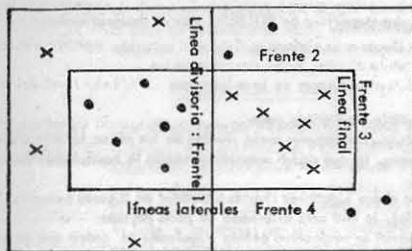
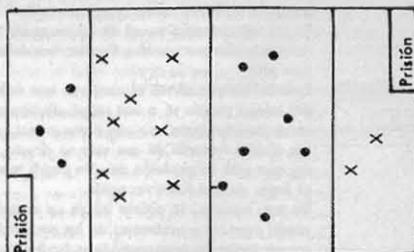
PENALIDADES: a) Si un jugador tomara la pelota fuera del sector donde actúa, el maestro la entregará a un oponente. b) Si la pelota saliera del campo central y fuera del mismo no hubiera ningún prisionero rival, el maestro determinará cuál jugador libre podrá incursionar el frente enemigo para tomarla y regresar a su propia zona, desde donde realizará el lanzamiento. La infracción se penará entregando la pelota a un adversario. c) Si un jugador arrojara bruscamente la pelota a un rival que se encuentra muy cerca, aquél pasará a ser prisionero; si fuera un prisionero el que incurre en la brusquedad, se penará a su equipo con la pérdida de un compañero libre el que pasará a ser prisionero.

PENALIDADES: a) Si un jugador tomara la pelota fuera del sector donde actúa, el maestro la entregará a un oponente. b) Si la pelota saliera del campo central y fuera del mismo no hubiera ningún prisionero rival, el maestro determinará cuál jugador libre podrá incursionar el frente enemigo para tomarla y regresar a su propia zona, desde donde realizará el lanzamiento. La infracción se penará entregando la pelota a un adversario. c) Si un jugador arrojara bruscamente la pelota a un rival que se encuentra muy cerca, aquél pasará a ser prisionero; si fuera un prisionero el que incurre en la brusquedad, se penará a su equipo con la pérdida de un compañero libre el que pasará a ser prisionero.

PENALIDADES: a) Si un jugador tomara la pelota fuera del sector donde actúa, el maestro la entregará a un oponente. b) Si la pelota saliera del campo central y fuera del mismo no hubiera ningún prisionero rival, el maestro determinará cuál jugador libre podrá incursionar el frente enemigo para tomarla y regresar a su propia zona, desde donde realizará el lanzamiento. La infracción se penará entregando la pelota a un adversario. c) Si un jugador arrojara bruscamente la pelota a un rival que se encuentra muy cerca, aquél pasará a ser prisionero; si fuera un prisionero el que incurre en la brusquedad, se penará a su equipo con la pérdida de un compañero libre el que pasará a ser prisionero.

PENALIDADES: a) Si un jugador tomara la pelota fuera del sector donde actúa, el maestro la entregará a un oponente. b) Si la pelota saliera del campo central y fuera del mismo no hubiera ningún prisionero rival, el maestro determinará cuál jugador libre podrá incursionar el frente enemigo para tomarla y regresar a su propia zona, desde donde realizará el lanzamiento. La infracción se penará entregando la pelota a un adversario. c) Si un jugador arrojara bruscamente la pelota a un rival que se encuentra muy cerca, aquél pasará a ser prisionero; si fuera un prisionero el que incurre en la brusquedad, se penará a su equipo con la pérdida de un compañero libre el que pasará a ser prisionero.

PENALIDADES: a) Si un jugador tomara la pelota fuera del sector donde actúa, el maestro la entregará a un oponente. b) Si la pelota saliera del campo central y fuera del mismo no hubiera ningún prisionero rival, el maestro determinará cuál jugador libre podrá incursionar el frente enemigo para tomarla y regresar a su propia zona, desde donde realizará el lanzamiento. La infracción se penará entregando la pelota a un adversario. c) Si un jugador arrojara bruscamente la pelota a un rival que se encuentra muy cerca, aquél pasará a ser prisionero; si fuera un prisionero el que incurre en la brusquedad, se penará a su equipo con la pérdida de un compañero libre el que pasará a ser prisionero.



PELOTA DE IDA Y VUELTA

ELEMENTO: Una pelota inflada o rellena.

DISTRIBUCION: Los jugadores se repartirán en dos grupos iguales que actuarán en distinto campo. Ambos campos estarán separados por dos líneas paralelas que limitarán una zona neutral. El ancho de esta zona podrá variar según la capacidad física de los jugadores y el peso de la pelota.

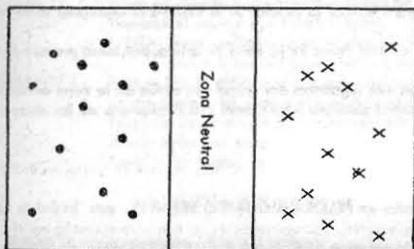
DESARROLLO: Los integrantes de cada equipo se distribuirán en el respectivo campo procurando no dejar lugar sin defensa. El alumno que inicia el juego arrojará la pelota al campo contrario, con una mano o con las dos, según se establezca. Los jugadores que defienden el campo procurarán tomarla en el aire, pues, en caso de tocar el suelo, el equipo rival se adjudicará un tanto.

De inmediato y sin esperar orden alguna, el alumno que tomó la pelota la lanzará al campo contrario en igual forma. Si el elemento tocara el suelo, le corresponderá jugarla al que se encuentra más cerca de ella. Si cayera en la zona neutral, se considerará mala para el equipo que la envió.

Vencerá el conjunto que se haya adjudicado más tantos al finalizar el juego.

OBSERVACIONES: A los efectos de acrecentar el interés de los alumnos, podrán aplicarse también, las siguientes reglas:

- Jugar cada partido a dos etapas ganadas, estableciendo el número de tantos de cada una.
- Cambiar de campo al finalizar cada etapa así como la ubicación de los jugadores dentro de aquél.
- Permitir la ejecución de hasta tres pases dentro del mismo campo, cuidando de que durante ellos, la pelota no caiga al suelo.
- Prohibir a un mismo jugador arrojar la pelota al campo adversario dos veces seguidas, pudiendo sin embargo, pasarla a un compañero para no incurrir en falta.
- Sancionar todo lanzamiento al campo rival en el que la pelota llegue a una altura más baja de la cabeza del primer adversario que encuentre en su trayectoria.
- Determinar que las paredes finales (cuando el patio cuenta con éstas) formen parte del campo de juego, estando obligados los



jugadores próximos a aquéllas a tomar la pelota en el aire en el caso de rebote por la fuerza del lanzamiento. g) Habilitar a un jugador que intercepta el elemento en el aire a tomar impulso para arrojarlo, no así después de haberse asignado tanto por falta o en el momento de iniciar o reanudar el juego.

PENALIDADES: Las infracciones a estas reglas se sancionarán con un tanto en contra.

PELOTA AL ARCO

ELEMENTO: Una pelota inflada. Distintivos para diferenciar a los integrantes de cada equipo.

CAMPO DE JUEGO: Un patio o campo rectangular con líneas laterales y finales; estas últimas podrán ser reemplazadas por paredes. Tomando como centro el punto medio de cada línea final, se trazarán dos semicírculos concéntricos de 1 y 2,50 metros de radio, respectivamente. La superficie comprendida dentro de la primera será el arco y la determinada entre ésta y la segunda será la zona de defensa y movilidad del arquero. Ambas zonas podrán reemplazarse por un cuadrado y un rectángulo, respectivamente, de dimensiones aproximadas a las indicadas anteriormente.

Cuando se usen paredes finales se marcarán en ellas, en su parte media, un arco rectangular de 2,50 m. de largo por 2 m. de altura. La zona de movilidad del arquero se marcará en el suelo con un semicírculo de 1,50 m. de radio, el que podrá ser reemplazado por un rectángulo.

A 5 m. de distancia del arco trazado en el suelo o en la pared se marcará una línea de "tiro libre". Los jugadores se repartirán en dos conjuntos iguales, distribuidos libremente por el campo de juego, de manera que cada uno sea marcado por un adversario. Un alumno de cada equipo actuará como arquero en la zona de tantos.

DESARROLLO: A una señal, el maestro pondrá en juego la pelota en el centro del campo arrojándola al aire entre dos adversarios. Estos tratarán de tomarla y pasarla de inmediato a cualquier compañero; los adversarios procurarán interceptar los pases e iniciar, a la vez, avances, con el propósito de convertir tantos. Logrados éstos, el arquero reanudará el juego a un orden.

El jugador que está en posesión de la pelota no podrá caminar con ella y solamente le estará permitido el desplazamiento a que la oblique el impulso de la carrera que efectuare para recibirla.

Dos o más rivales podrán disputar la posesión de la pelota, sin llegar a la violencia. Si fuera retenida simultáneamente por ellos, el juez la pondrá en juego en el mismo lugar arrojándola al aire, entre dos adversarios.

Si el elemento saliera del campo será puesto en juego desde afuera y en lugar de la salida, por un alumno rival del último que la tocó.

Cada vez que la pelota, lanzada desde cualquier lugar situado fuera de la zona de movilidad, toque la superficie del arco o zona de tantos, el equipo que lo logre se adjudicará un punto.

Los partidos se jugarán en dos tiempos de igual duración, debiendo los arqueros permutar sus respectivas zonas al finalizar el primero.

El juego se reanudará entonces, en el centro del campo, como al iniciarlo.

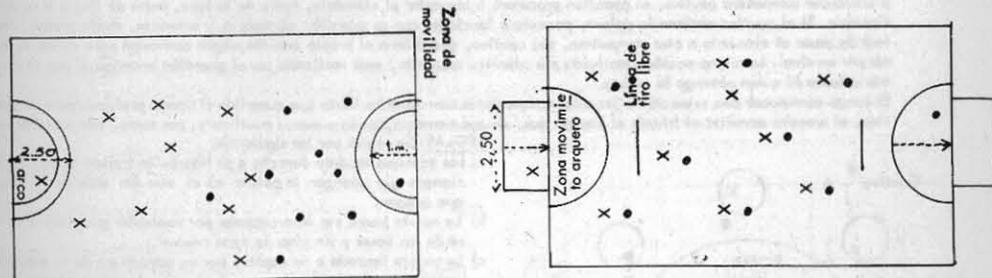
Vencerá el conjunto que se haya acreditado mayor número de tantos.

- FALTAS:**
- Caminar estando en posesión de la pelota.
 - Arrebatar la pelota de las manos de un rival.
 - Interceptar una pelota lanzada con pose a una distancia menor de un metro.
 - Permanecer a distancia menor de 2 m de un jugador que ejecuta un tiro libre.
 - Golpear la pelota con el puño, pie o cabeza. Excepto el arquero, que podrá hacerlo.
 - Tomar contacto con la zona de movilidad del arquero cualquier otro jugador que actúa en el resto del campo.
 - Incurrir en brusquedad o acción violenta.
 - Tomar, el arquero, contacto con la pelota fuera de la zona de movilidad.

PENALIDADES: Las faltas a), b), c), d) y e) se sancionarán entregando la pelota a un adversario, quien reanudará el juego en el mismo lugar de la infracción.

La f) se penará entregando la pelota a un rival, para ponerla en juego desde la línea del tiro libre. Si el que ejecuta el tiro es un atacante, podrá lanzar el elemento al arco.

Las infracciones g) y h) se sancionarán con un penal efectuado desde atrás de la línea de tiro libre.



VARIANTE I (Pelota al arco con zonas)

ELEMENTOS: Los mismos que en PELOTA AL ARCO. Al campo de juego se le agregará una línea transversal que lo divida en dos mitades.

DISTRIBUCION y DESARROLLO: Cada equipo se dividirá en dos grupos iguales (atacantes y defensores). Los atacantes de un conjunto actuarán en el campo del otro, marcados por los defensores rivales.

Los jugadores deberán accionar en la zona que atacan o defienden siéndoles vedada su entrada en la otra. Si esto último ocurriera, perderá la posesión de la pelota que será entregada entonces al jugador que lo marque.
Las restantes alternativas se regirán por las mismas reglas establecidas para PELOTA AL ARCO.

VARIANTE 2 (Pelota al arco con cestos)

ELEMENTO: Una pelota rellena (preferentemente para Pelota al Cesto).

CAMPO DE JUEGO: El mismo que en PELOTA AL ARCO. Variante 1. Si existen paredes finales se ubicará en cada una, en su parte media y a 3,20 m. de altura, un arco o un cesto. En caso contrario se colocará un arco para Pelota al Cesto, en cada zona de tantos.

DISTRIBUCION

y DESARROLLO: En esta variante quedan eliminados los arqueros y zonas de movilidad. El juego se desarrollará conforme a las reglas establecidas para Pelota al Arco, Variante 1, con excepción de los tantos que se marcarán con emboques al cesto o arco.

CAZADOR CAZADO

ELEMENTO: Una pelota de goma o inflada, recubierta con cuero suave.

DISTRIBUCION: Los alumnos formarán dos conjuntos de igual número de integrantes. Un grupo se ubicará dentro de un círculo suficientemente amplio como para permitir que los jugadores puedan desplazarse para esquivar la pelota— Concéntricamente y a dos metros de distancia de la circunferencia límite, se trazará otra. El anillo así formado será zona neutral. El otro grupo se ubicará fuera de la zona neutral, circundándola. Uno de sus componentes tendrá en sus manos la pelota. Ambas circunferencias podrán ser reemplazadas por dos cuadrados, disponiéndose las mismas zonas antes mencionadas.

DESARROLLO: A indicación del maestro, el jugador que tiene la pelota la arrojará contra los rivales (que se hallan en el círculo central) tratando de golpear a cualquiera de ellos en forma directa. Los atacados (ubicados fuera y alrededor de la zona neutral) podrán hacerse pases para tener éxito en los tiros. Los atacados procurarán esquivar la pelota desplazándose o saltando a voluntad. También podrán quedar eximidos del efecto del impacto si consiguieran retener con sus manos, la pelota, antes de un bote.

Si la pelota tocara alguno de los atacados, el conjunto cazador se anotará un punto. Si por el contrario logran esquivarla o retenerla, serán los atacados quienes se lo acrediten.

Vencerá el conjunto que se anote mayor cantidad de puntos.

NOTA: Siendo distinta la acción de cada equipo, el maestro permutará sus respectivas funciones cuando uno de ellos al canzara el número preestablecido de puntos o cuando lo considere conveniente.

CAUTIVOS Y GUARDIANES

ELEMENTO: Una pelota inflada o rellena de regular tamaño.

CAMPO DE JUEGO: Un patio o campo de 15 m por 15 m. En el centro se trazará dos circunferencias concéntricas con radios de 1 metro y 4 m respectivamente, que limitarán una zona central y otra denominada neutral (anillo).

Alrededor de la circunferencia exterior y a la distancia que lo permita la superficie del campo, se trazarán tantos círculos de 1 metro de diámetro como la mitad menos 2 de los jugadores participantes. Estos círculos se denominarán "bases". Las zonas "central", "neutral" y "bases" podrán ser reemplazadas por cuadrados de superficies aproximadas a las indicadas anteriormente.

DISTRIBUCION: Actuarán dos conjuntos iguales. En cada uno se designará un "capitán" y los restantes, por partes iguales al comienzo, serán "cautivos" y "guardianes".

Antes de iniciarse el juego, los participantes se ubicarán como sigue:

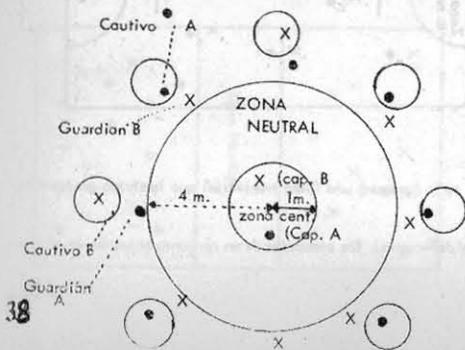
- Cada base será ocupada por un cautivo situándose alternadamente los pertenecientes a un mismo bando.
- Fuera de cada base se ubicará un guardián adversario que la defiende.
- En la zona central permanecerán ambos capitanes.

DESARROLLO: Un capitán estará en posesión de la pelota obtenida por sorteo o disputa con el rival. A una señal, la lanzará en dirección a cualquier compañero cautivo; el guardián procurará interceptar el elemento, fuera de la base, antes de llegar a su destinatario. Si el cautivo obtiene la pelota, permutará funciones con su guardián adversario y entonces, desde afuera, tratará de pasar el elemento a otro compañero, sea cautivo, guardián o al propio capitán, según convenga para evitar su toma por un rival. La misma acción, motivada por idéntico propósito, será realizada por el guardián enemigo, si por el contrario fuera él quien obtenga la pelota.

El juego continuará con sujeción a las alternativas antes mencionadas hasta que, cumplido el tiempo prefijado para el partido, el maestro acredite el triunfo al equipo que, en ese momento, tuviera menos cautivos y, por tanto, más guardianes.

REGLAS: Se regirán por las siguientes:

- Los cautivos tendrán derecho a su liberación (salida de su base) siempre que retengan la pelota en el aire sin salir de la base que ocupan.
- La pelota podrá ser interceptada por cualquier guardián afuera de las bases y sin pisar la zona neutral.
- La pelota lanzada a un capitán por un compañero de su equipo no podrá ser interceptada por ningún otro jugador, ni aún por el otro capitán.
- Cuando la pelota toque el suelo, de inmediato será enviada al capitán del conjunto contrario del que la dejó caer.
- La pelota será jugada sin dilaciones estando prohibido demorar el pase o caminar con ella en las manos.
- Los compañeros de un equipo podrán hacerse todos los pases que consideren convenientes.
- Cuando un cautivo logra salir de la base en que se encuentra,



pasará a ser guardián de la misma, volviendo a ser cautivo de esa base en caso de que el guardián que los sustituyó sea nuevamente liberado por su conjunto.

PENALIDAD: Cualquier infracción a las reglas precedentes se sancionará entregando la pelota al capitán del equipo adversario del que cometió la falta.

CINCHADA

ELEMENTO: Una soga gruesa. En la parte media de su largo se hará una marca o se colocará una cinta.

DISTRIBUCION: En el suelo se trazará una "línea" central. Paralelamente a ésta y a 2 m. de distancia, a uno y otro lado, se trazarán rectas denominadas "líneas de formación".

La soga se extenderá en el suelo, perpendicularmente a las tres paralelas mencionadas antes, debiendo coincidir la marca que aquélla tiene en su mitad, con la paralela central.

Los alumnos formarán dos grupos iguales, dispuestos en hileras enfrentadas. Cada uno será integrado teniendo en cuenta el peso y fuerza de sus componentes o los efectos de equilibrar la "cinchada".

DESARROLLO: El primer alumno de cada equipo se ubicará sobre su correspondiente línea de formación; los siguientes a un lado y otro lado de la cuerda, alternadamente, ocupando la respectiva mitad del elemento.

A un toque de silbato, ambos conjuntos tomarán la soga sosteniéndola tensamente y cuidando de que la marca media no se desplace hacia una u otra línea de formación.

A otro toque, se iniciará la cinchada.

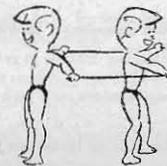
Vencerá el conjunto que consiga hacer desplazar la marca de la parte media de la cuerda hasta pasar su propia línea de formación.

NOTA: A los efectos de organizar el juego con el aprovechamiento máximo de la fuerza de cada equipo, sus integrantes deberán adoptar la siguiente posición:

Los que se encuentren al costado izquierdo de la soga, adelantarán el pie izquierdo, colocando la mano izquierda delante de la derecha. Los que estén en el costado derecho, adelantarán el pie derecho y colocarán la mano derecha delante de la izquierda.

El último alumno de cada conjunto no deberá arrollarse a su cintura u otra parte del cuerpo, la sección final de la cuerda.

-----0-----



JUEGOS PREDEPORTIVOS

1.- CON ELEMENTOS Y DESTREZAS TECNICAS PARA PELOTA AL CESTO Y BALON (de Gimnasio).-

RELEVO CON LANZAMIENTO

- ELEMENTOS:** Una pelota usual para cesto o balón para cada conjunto competidor.
- CAMPO:** La línea de toque estará a 5 m. de distancia aproximadamente, de la línea de salida. La zona ubicada detrás de la primera será el campo de lanzamiento.
- DISTRIBUCION:** La misma que en RELEVO.
- DESARROLLO:** Cada jugador que corre con la pelota se detendrá en el campo de lanzamiento y, desde allí, sin pisar la línea de toque, la lanzará al compañero siguiente quien deberá interceptarla, antes de realizar su propia corrida, detrás de la línea de salida. En caso de no poder retener la pelota irá a buscarla por sus medios siéndole prohibida la ayuda o intervención de otro compañero.
- El jugador que realizó el lanzamiento regresará de inmediato para ocupar el último lugar de la hilera, y en el cruce con el compañero que recibió el pase, ambos respetarán la dirección de su mano izquierda.
- Vencerá el conjunto que termine antes.

RELEVO CON LANZAMIENTO Y EMBOQUE

- ELEMENTOS:** Pelotas, aros o cestos indicados anteriormente. La línea de toque estará a 5 m., aproximadamente, de la salida.
- DISTRIBUCION:** La misma que en RELEVO.
- DESARROLLO:** Al comenzar el juego, la pelota estará en manos del segundo jugador de cada equipo. A una señal, correrá el primer alumno hasta pasar la línea de toque; allí se detendrá para recibir la pelota que le lanzará el segundo desde la línea de salida y, de inmediato, intentará un emboque al cesto. Mientras tanto, el segundo compañero estará corriendo para ubicarse en la zona de emboque.
- Realizado o no el emboque por el primer jugador, éste regresará con la pelota que estará esperando el tercero quien la lanzará al segundo que ya se encuentra detrás de la línea de toque. Este repetirá la acción de Nro. 1 y sucesivamente todos los que integran cada equipo.
- Con estas acciones, cada competidor cumplirá, pues, las siguientes alternativas: un lanzamiento de pelota; una corrida; una toma de pelota y una tentativa de emboque al cesto.
- A los efectos del resultado final se computará:
- Por cada tiro al cesto convertido..... 1 punto.
- Por cada falta en que incurriera el equipo rival al lanzar y recibir la pelota..... 1 punto.
- Vencerá el conjunto que se acredite más puntos a favor.
- FALTAS:** a) Realizar un lanzamiento o pase pisando o transponiendo la línea de salida.
b) Recibir el lanzamiento o pase pisando o transponiendo la línea de toque.
c) Tocar o tomar la pelota fuera de turno.

PELOTA AL ARCO (Variantes 1 y 2)

Desarrollados con el mismo nombre en JUEGOS DE COMPETENCIA.

2.- CON ELEMENTOS Y DESTREZAS TECNICAS PARA BASQUETBOL.-

RELEVO CON DRIBLE, TIRO AL ARO Y PASES

- ELEMENTOS:** Una pelota de básquetbol para cada equipo. Uno o dos tableros de básquetbol. Podrán reemplazarse por aros o cestos engampados en la pared o sostenidos por pedestales.
- CAMPO DE JUEGO:** Igual que en RELEVO. A 2 o más metros de distancia de la línea de salida se trazará otra de pases.
- DISTRIBUCION:** La misma que en RELEVO.
- DESARROLLO:** La conducción de la pelota se hará mediante botes de la misma contra el suelo, en forma sucesiva y con una sola mano ("Drible").
- Desde abajo del aro se realizará una tentativa de emboque para regresar de inmediato, con drible, hasta la línea de pases. Desde aquí, el jugador que conduce la pelota la pasará al compañero siguiente en la forma que se establezca:
- a) Pase corto de frente (con impulso giratorio de la pelota).
b) Gancho.
c) Pase con bote en el suelo.
d) Pase largo, desde la línea de toque.
- Vencerá el equipo que termine antes.
- NOTA:** Las destrezas técnicas de básquetbol que incluye este juego, podrán practicarse separadamente con el desarrollo de RELEVOS.
- El resultado final de este juego podrá computarse, también en el régimen de puntos que figura en RELEVO CON LANZAMIENTO Y EMBOQUE.

BASQUETBOL INFORMAL

- ELEMENTOS:** Una pelota de básquetbol.
- CAMPO DE JUEGO:** El mismo que en PELOTA AL ARCO. La zona de tantos que se marca en el suelo, será un semicírculo de 0,50 de radio.

DISTRIBUCION: La misma que en PELOTA AL ARCO.

DESARROLLO: El juego se iniciará con un salto en el centro del campo efectuado por dos jugadores adversarios que disputarán la pelota lanzada al aire por el juez. Podrá ser empujada en dirección a un compañero o bien tomada y pasada luego, con el propósito de avanzarla hacia el semicírculo contrario donde se intentará convertir un tanto. Este se logrará cada vez que un jugador, sin pisar la zona de tantos, deposite la pelota en su superficie o la alcance mediante un lanzamiento directo o no.

El conjunto adversario intentará, a la vez, interceptar la pelota y desbaratar los pases y dribles con el mismo propósito del oponente.

La movilidad del grupo y la conducción de la pelota se harán conforme a las reglas y técnica del básquetbol. Cada vez que un equipo obtiene un tanto, se reanuda el juego desde el centro de la cancha en la forma explicada para la iniciación.

Vencerá el conjunto que, en dos etapas de igual duración, se acredite, sumados, el mayor número de tantos.

REGLAS: El jugador no podrá caminar estando en posesión de la pelota pero le estará permitido:

- 1) Pasarla (con pase corto; largo; con rebote; con gancho).
 - 2) Avanzarla con drible (caminar o correr ejecutando, simultáneamente, con la pelota, botes sucesivos en el suelo, con una u otra mano. El drible cesará en cuanto se apoyen ambas manos en el elemento, debiéndose, en este caso, pasarla o arrojarla de inmediato).
 - 3) Retenerla más de 3 segundos, siempre que se desplace una o más veces un pie en cualquier dirección mientras el otro, el de pivote, se mantiene en el mismo lugar y en constante contacto con el suelo.
 - 4) Depositarla o lanzarla dentro de la zona de tantos.
- FALTAS:** 1) Caminar estando en posesión de la pelota.
2) Retener más de 3 segundos la pelota.
3) Ejecutar el drible con ambas manos simultáneamente.
4) Enviar la pelota fuera de los límites laterales y finales de la cancha.
5) Tocar, detener o impulsar intencionalmente la pelota con los pies.
6) Disputar violentamente la pelota estableciendo contacto personal.
7) Marcar a un jugador por la espalda, agarrarlo, bloquearlo, impidiéndole la libertad de acción.
8) Pisar los límites laterales o finales del campo.
9) Interceptar un tiro al arco a menos de 1 metro de distancia.
10) Demorar intencionalmente el juego.

PENALIDADES: Para las faltas 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 8 y 10 se entregará la pelota a un adversario, quien la pondrá en juego desde afuera de la cancha, en el lugar más próximo al sitio donde se cometió la infracción.

Para las faltas 6 - 7 y 9 se sancionará penal que se ejecutará desde atrás de la línea de tiro libre, sin pisar la.

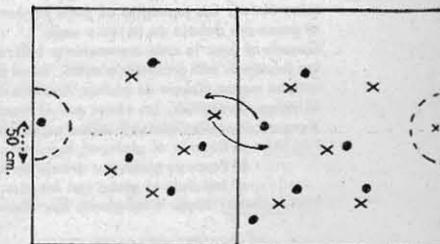
NOTA: La pelota podrá ser quitada a un jugador mientras esté realizando un drible, o interceptada en el momento de realizar un pase o tiro al arco, siempre que no se establezca contacto personal.

BASQUETBOL INFORMAL (Variante 1) (Con zonas)

- ELEMENTOS:** Una pelota de básquetbol.
- CAMPO DE JUEGO:** El mismo que en PELOTA AL ARCO. Variante 1 (con zonas), eliminándose el defensor del sector de tantos.
- DESARROLLO:** Igual que en "BASQUETBOL INFORMAL". No se permitirá a los defensores y atacantes que actúan en una mitad del campo, incursionar en la otra mitad. La penalidad para esta falta será entregar la pelota a un adversario que la pondrá en juego desde el mismo lugar en que aquélla se cometió.

BASQUETBOL INFORMAL (Variante 2) (Con aro móvil sostenido por un alumno)

- ELEMENTOS:** Una pelota de básquetbol; dos aros (que podrán ser reemplazados por cestos o bolsas).
- DISTRIBUCION:** La misma que en BASQUETBOL INFORMAL (Variante 1).
- Dentro de la zona de tantos (semicírculo) se ubicará un alumno compañero de los atacantes que, de pie, sostendrá elevándolo con ambas manos un aro, cesto o bolsa. Este jugador podrá ubicarse también sobre una silla o mesa colocada dentro de la zona citada.
- DESARROLLO:** Igual que en BASQUETBOL INFORMAL (Variante 1). Los tantos se convertirán embocando la pelota en el aro que sostiene el alumno ubicado en el semicírculo. Dicho jugador podrá mover sus brazos y el cuerpo para facilitar el emboque, pero no podrá desplazarse ninguno de sus pies.
- FALTAS:** Se consideran como tales, además de las indicadas en "BASQUETBOL INFORMAL", las siguientes:
- a) Entrar un jugador en la zona de tantos.
 - b) Desplazar uno o ambos pies el jugador que sostiene el aro.
- PENALIDADES:** Para la falta a): Si es un atacante, se le anulará el tiro entregándose la pelota a un rival. Si fuera un defensor, el elemento se le dará a un atacante cercano quien no podrá hacer emboque directo sino pasarla previamente.
- Para la falta b): Se sancionará con la anulación del tanto.



na adversaria, sin que le sea permitido a los defensores impedirlo con los pies. Los partidos se jugarán a dos etapas ganadas con el número de tantos que se establezca. Cada vez que un equipo se acredite un punto como remate de una jugada (impacto en el suelo), sus jugadores cambiarán posiciones, por líneas completas, como sigue: los zagueros pasarán a ser medios; los medios a delanteros y éstos a zagueros.

- FALTAS:** a) Las establecidas en PELOTA A LAS ESQUINAS, eliminando la relacionada con los capitanes.
b) Tocar la red con cualquier parte del cuerpo al impulsar la pelota al campo contrario.
c) Golpear la pelota con los pies o en forma distinta a la establecida.
d) Efectuar más de tres pases en el propio sector.
e) Caer la pelota al suelo en el propio campo al ejecutar un pase a un compañero.
f) Salir la pelota de los límites de la zona rival sin haber tocado su suelo, ni a un jugador adversario.

PENALIDAD: Todos las faltas se penarán con la pérdida de un punto.

PELOTA DEVUELTA ("New Come Ball")

ELEMENTOS: Una pelota de vóleibol y una red.

CAMPO DE JUEGO: Superficie rectangular de 9 por 18 metros, dividida en dos mitades por una red colocada a 2 metros de altura aproximadamente. En el suelo se marcará transversalmente una línea, divisoria de ambas zonas. El sector existente detrás del tercio derecho de cada línea final será la "zona de saque".

DISTRIBUCION: Dos equipos ubicados a ambos lados de la red, de seis jugadores cada uno.

DESARROLLO: El propósito es hacer pasar la pelota sobre la red, de manera que la misma bote en el campo rival o no sea devuelta. El juego lo inicia un equipo por intermedio de un jugador que actúa, en ese momento, como zaguero derecho, realizando un saque desde la zona correspondiente. Para el efecto dará un golpe fuerte a la pelota, con una mano, procurando hacerla pasar por encima de la red, sin tocarla. Los rivales intentarán la devolución, sin dejarla botar en el suelo, y estarán habilitados para efectuarse, en el propio campo, hasta tres pases, antes de impulsar el elemento a la zona opuesta. Los pases podrán efectuarse con una o dos manos, pero un mismo jugador no podrá tocar la pelota dos veces consecutivas. Para obtener un tanto es necesario que el equipo esté en posesión del saque; de lo contrario perderá ese derecho para cederlo de inmediato al rival.

Previamente al cambio de posesión del saque, el equipo realizará una rotación de jugadores que consistirá en cambiar, ordenadamente un lugar en la línea de delanteros y zagueros, en la dirección de las agujas de un reloj. Cada etapa de juego se limitará a 15 tantos. Si se produjera un empate en 14 tantos, se lo adjudicará el conjunto que primero obtenga dos tantos de diferencia sobre el rival.

Vencerá el equipo que se adjudique dos etapas seguidas o alternadas.

- FALTAS:** a) Tomar contacto la pelota con el suelo.
b) Botar la pelota fuera de los límites del campo sin ser tocada por un adversario.
c) Pasar la pelota más de tres veces seguidas dentro del mismo campo.
d) Tocar la pelota dos veces seguidas un mismo jugador.
e) Caer la pelota en el propio campo.
f) Establecer contacto con la red o franquear la línea central, un jugador.
g) Ejecutar un saque fuera de la zona indicada.
h) Realizar un saque haciendo rozar la pelota con el borde superior de la red.

PENALIDAD: a) Para el equipo que está en posesión del saque: pérdida de ese derecho.

b) Para el equipo que no está en posesión del saque: obtención del derecho del saque.

NOTA: a) El equipo con derecho al saque, mientras no lo pierda, se acreditará los tantos ganados. Cuando lo pierda, el derecho al saque pasará al conjunto rival, sin acreditarse tanto alguno.

b) Este juego se diferencia del vóleibol formal en la forma de manejar e impulsar la pelota. (Ver: Elementos y destrezas para Vóleibol en GENERALIDADES.)

(Ver Figura "A" - Pag. 47)

4.- CON ELEMENTOS Y DESTREZAS TECNICAS PARA FUTBOL REDUCIDO (Baby fútbol) Y FUTBOL.-

SORTEAR OBSTACULOS

ELEMENTOS: Clavas, cubos o cualquier otro objeto que se pueda utilizar como obstáculo. La cantidad debe ser igual para cada conjunto. Una pelota de fútbol para cada equipo competidor.

DISTRIBUCION: La explicada en RELEVOS.

Frente a cada hilera, entre la línea de salida y la de toque, se colocarán varios obstáculos separados entre sí por una distancia que permita sortearlos con la pelota. El primer objeto se colocará a 3 metros de la línea de salida y el último sobre la línea de toque. La ubicación de cada objeto se señalará con tiza.

DESARROLLO: El primer alumno de cada conjunto correrá hacia la línea de toque conduciendo la pelota rasando el suelo, mediante impulsos sucesivos dados con los pies y conservando su dominio. Sorteará los obstáculos correspondientes, pasando por todos los espacios que median entre ellos. Circundado el objeto que está en la línea de toque, regresará de la misma manera a poner en juego al Nro. 2. Este repetirá la acción y así sucesivamente. Vencerá el equipo que termine antes.

PASE VELOZ

ELEMENTOS: Una pelota de fútbol para cada conjunto.

DISTRIBUCION

y DESARROLLO: Los mismos que en PELOTA VELOZ explicada en grados inferiores. La pelota será impulsada con un pie. Vencerá el equipo que termine antes.

LA CIUADADELA

ELEMENTOS: Una pelota de fútbol y un arco rectangular de 2 por 2,50 metros dibujado en la pared final para cada conjunto. El arco estará a una distancia mínima de 5 metros de la línea de toque la que, en este juego, se denominará "línea de tiro".

DISTRIBUCION: Como en RELEVOS. Un jugador de cada conjunto iniciará su desplazamiento hacia la línea de tiro, llevando la pelota, mediante impulso sucesivos, con los pies. Sobre dicha línea se detendrá para patearla en dirección al arco. Lograda o no el tanto, regresará a la carrera conduciendo la pelota en sus manos para dejarla junto a los pies del compañero Nro. 2 en la línea de salida. Este repetirá la acción y así sucesivamente. Vencerá el equipo que obtenga mayor número de tantos.

PELOTA VOLADORA (Variante 1)

ELEMENTO, DISTRIBUCION

y DESARROLLO: Iguales que en PELOTA VOLADORA pero impulsando el elemento con los pies. Los jugadores que actúan como zagueros en la zona de tantos, podrán interceptar los tiros con sus manos.

LA FORTALEZA

ELEMENTOS: Una pelota de fútbol. Tres palos de escoba unidos por un extremo con una cuerda. Los extremos libres se separarán a manera de trípode ("fortaleza").

DISTRIBUCION: Todos los jugadores, menos uno, formarán un círculo de 10 a 15 metros de diámetro; estarán sobre marcas y, en el centro se ubicará la fortaleza custodiada por el alumno libre ("guardián"), quien tendrá en sus manos la pelota.

DESARROLLO: Siguiendo un orden, el guardián pasará la pelota a uno de los integrantes del círculo, el que al tomarla la depositará sobre su marca. Desde aquí la impulsará con un pie, tratando de derribar la fortaleza. Si lo logra, pasará a ser guardián. El guardián procurará interceptar la pelota con sus manos o sus pies, para evitar que el trípode sea derribado.

LA FORTALEZA (Variante 1)

Con los mismos elementos y distribución anteriormente explicados, se jugará con dos o más guardianes, dando libertad para ejecutar los tiros desde las marcas o más lejos. Para el efecto bastará que la pelota sea rechazada o enviada por los guardianes para que el jugador que la intercepte pueda patearla de inmediato.

Si el trípode fuera derribado, se cambiarán los guardianes, pasando a ser uno de éstos el que hizo el impacto.

5.- CON ELEMENTOS Y DESTREZAS TECNICAS PARA SOFTBOL.-

PELOTA AL CAMINO

ELEMENTOS: Una pelota de goma.

CAMPO DE JUEGO: Un terreno o patio grande atravesado longitudinalmente por dos líneas paralelas ("camino"); este camino separará dos zonas iguales ("Zonas de cazadores").

En un extremo del camino se marcará una zona denominada "refugio"; en el opuesto, otra zona similar llamada "de saque".

DISTRIBUCION: Los cazadores se distribuirán por ambos campos situados a los costados del camino, no pudiendo entrar en este último. Los corredores se ubicarán en la zona de saque.

DESARROLLO: A la voz de comienzo, se adelantará un corredor para ubicarse en el lugar de saque, con la pelota en sus manos.

De inmediato la hará botar en el suelo y la golpeará con una mano para enviarla lo más lejos posible, a cualquiera de los campos de cazadores.

Enseguida correrá por el camino, tratando de alcanzar el refugio. Los cazadores procurarán tomar la pelota y arrojarla contra el corredor directamente o haciéndose pasos entre ellos para acertar en el tiro. Si la pelota tocara al corredor antes de llegar a su refugio, quedará eliminado; caso contrario habrá dado un punto a su equipo.

En cualquiera de los dos casos, corresponderá a otro corredor repetir la acción del anterior y, de la misma manera, los demás hasta que hayan actuado todos. Los corredores permutarán entonces con los cazadores sus lugares y funciones.

Vencerá el conjunto que se haya anotado más tantos. Si una pelota quedara detenida en el camino, corresponderá repetir el saque. Si por el contrario quedara en el camino después de haber sido tocada por un cazador, ninguno de los atacantes podrá entrar a esa zona para tomarla.

FALTAS: De los corredores: a) Salir del camino para esquivar la pelota.

De los cazadores: b) Caminar estando en posesión de la pelota.

c) Entrar al camino para tomar la pelota.

PENALIDADES: Para la falta a): El corredor quedará eliminado.

Para la falta b): Se anulará el impacto si fuera logrado.

Para la falta c): El corredor no podrá ser eliminado.

PELOTA A CUATRO BASES

ELEMENTOS: Una pelota de softbol que podrá ser reemplazada por una de tenis o una de goma. Cuatro tablas o almohadillas cuadrangulares ("bases") ubicadas en los vértices de un cuadrado imaginario cuyos lados serán de un largo acorde con las dimensiones del patio y con la capacidad física de los alumnos.

DISTRIBUCION: Se formarán dos conjuntos de igual número de jugadores. De uno de los conjuntos se designarán cuatro alumnos que defen-

derán las bases (uno en cada una). Estos podrán ser reemplazados por otros cuatro del mismo grupo cuando el maestro lo considere conveniente.

Los integrantes del conjunto rival actuarán como corredores en forma individual y, a la espera de su turno de acción, permanecerán agrupados en un costado del campo de juego. Uno de los corredores se ubicará al lado de la base Nro. 1 y el defensor de ésta tendrá la pelota en sus manos.

DESARROLLO: Dada la orden de comienzo, el primer corredor iniciará la carrera debiendo pasar por detrás de las bases Nros. 2, 3 y 4, finalizando su corrida al llegar a la base Nro. 1. Con la misma orden de iniciación, el defensor de la base Nro. 1 pasará la pelota al de la Nro.2; éste al de la Nro. 3 y éste al de la Nro. 4 quien finalizará los lanzamientos enviando la pelota al de la Nro. 1.

En cada jugada será vencedor uno u otro conjunto según llegue primero a la base Nro. 1 el corredor o la pelota. En orden correlativo y en la misma forma actuarán los demás corredores.

Finalizada la acción de todos éstos, permutarán funciones con los pertenecientes al equipo defensor.

Vencerá el conjunto que se adjudique más puntos.

Si durante los pases la pelota no fuera retenida por el defensor que corresponda, sólo éste deberá ir a tomarla, efectuando el pase luego que haya vuelto a su base.

TRES BASES

ELEMENTOS: Una pelota de softbol, de tenis o de goma.

CAMPO DE JUEGO: Se trazará un cuadrado de 8 metros de lado. Un ángulo del mismo será la "casa"; los otros tres ángulos se denominarán "bases". La casa y las bases se señalarán con cuadrados de 0,50 metros por lado.

Los lados del ángulo indicador de la casa se prolongarán hasta donde lo permita el campo de juego. Dicho campo de juego, pues, estará constituido por la superficie del cuadrado grande y por la que resulte de la prolongación de los dos lados antes mencionados.

DISTRIBUCION: Dos conjuntos iguales que estarán, alternativamente, en la defensa y en el ataque. Son atacantes los que realizan las corridas y defensores los que procuran eliminarlos.

Los corredores actuarán uno por vez y los defensores se situarán así: uno en la casa; uno en cada base y los demás por el campo, a voluntad, procurando no dejar lugar sin defensa.

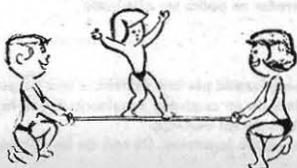
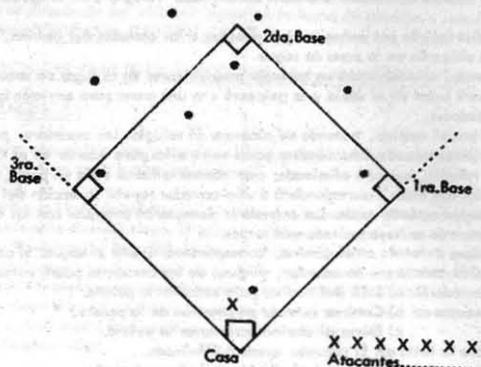
DESARROLLO: Colocado el primer corredor en la casa, golpeará la pelota con la mano o una paleta, luego de hacerla botar en el suelo y la enviará al campo de juego. Inseguida, correrá a tocar con un pie la base número 1 y las siguientes por orden correlativo, procurando llegar nuevamente a la casa, en cuyo caso habrá ganado un punto para su equipo.

Mientras el corredor procura realizar la acción antes explicada, los defensores tratarán de tomar la pelota y pasarla al defensor de la base que está por ser alcanzada. El defensor, ya en poder de la pelota, deberá tocar con ella al corredor, siendo indispensable que al hacerlo esté en contacto con la base que defiende, por lo menos con un pie. Si lo arara tocar al corredor antes que éste la base, lo habrá eliminado.

El corredor, ante el peligro de ser tocado, podrá regresar a la base anterior (excepto si está fuera de la casa); entretanto, los defensores de bases y de campo podrán pasarse la pelota para procurar eliminarlo de la manera antes explicada. Si el corredor fuera eliminado, otro compañero se ubicará en la casa y repetirá la acción.

Si el corredor quedara en la base 1, 2 ó 3 por no convenirle continuar la corrida, por temor a ser eliminado, un compañero suyo ocupará la casa actuando como lanzador de la pelota hasta tanto el corredor en acción consiga llegar a la casa o sea eliminado.

Cuando todos los integrantes del conjunto corredor hubieran actuado, pasarán a ser defensores y viceversa. Vencerá el conjunto que haya completado mayor número de corridas.



PLANES DE INICIACION DEPORTIVA

Los diversos juegos pre-deportivos desarrollados en esta publicación, que conjuntamente con los de otro tipo pueden integrarse a la clase normal de actividades físicas, ofrecen la ventaja de proveer al maestro un material útil para que mediante su aplicación, pueda ejercitar en sus alumnos elementos y destrezas básicas que los conduzcan a la práctica de juegos y deportes formales como los denominados "pelota al cesto", "hándbol o balón (de gimnasio)", "básquetbol", "vóleibol", "fútbol", "softbol", etc..

Para el efecto se ofrecen seis planes de juegos pre-deportivos que pueden ser tenidos en cuenta para un proceso gradual que facilite la ulterior práctica deportiva de los escolares.

La Inspección de Educación Física aclara que en el caso que el grado o la escuela deba abocarse a la práctica de un juego o deporte formal, su desarrollo se ajustará a la reglamentación que lo rige oficialmente y a las provisiones didácticas y físicas que con vengan al ambiente escolar y a la edad de los participantes.

PLAN "A" : 1) Pelota voladora. 2) Pelota de ida y vuelta. 3) Relevo con lanzamiento. 4) Relevo con emboque al Cesto. 5) Relevo con lanzamiento y emboque. 6) Pelota al arco (Variante número 2)PELOTA AL CESTO.

PLAN "B" : 1) Los prisioneros. 2) Pelota a cuatro frentes. 3) Relevo con lanzamiento y drible. 4) Cautivos y guardianes 5) Pelota al arco (Variante 1). HANDBOL o BALON (de gimnasio)

PLAN "C" : 1) Pelota al arco. 2) Pelota cazadora. 3) Pelota envenenada. 4) Cazador cazado. 5) Pelota a cuatro frentes. 6) Cautivos y guardianes. 7) Relevo con drible, tiro al aro y pases. 8) Básquetbol informal (Variante 3).BASQUETBOL

PLAN "D" : 1) Pelota de ida y vuelta. 2) Siempre arriba. 3) Lluvia de globos. 4) Globo volante. 5) El globo viajero. 6) Pelotas a las esquinas. 7) Pelota voleada. 8) Pelota devuelta (New Come Ball).VOLEIBOL

PLAN "E" : 1) Relevo tipo. 2) Sortear obstáculos. 3) La ciudadela. 4) Pelota voladora (Variante 1). 5) La fortaleza. 6) La fortaleza (Variante 1). 7) La rueda. (variante 1).FUTBOL REDUCIDO (Baby fútbol) y FUTBOL

PLAN "F" : 1) Relevo con lanzamiento. 2) Perseguidor perseguido. 3) Cazador cazado. 4) Pelota a cuatro frentes. 5) La rueda (Variante 1). 6) Cautivos y guardianes. 7) Pelota al camino. 8) Pelota a cuatro bases. 9) Tres bases.SOFTBOL

FIGURA "A" Del JUEGO PELOTA DE VUELTA

