

1a. 1.500 12/64

COLECCION  
DIDACTICA

Fell.  
372.8  
1  
Ej. 2

MMR3

7

APUNTES DE

# GIMNASIA

# INFANTIL

PRIMERA PARTE

MINISTERIO  
DE  
EDUCACION  
Y  
JUSTICIA

DIRECCION  
NACIONAL  
DE  
EDUCACION  
FISICA,  
DEPORTES  
Y  
RECREACION

BIBLIOTECA DE

APUNTES DE

Catálogo	31-3-65
Clasificación	
Ubicación	Argentin
Observaciones	CS

PROF. CRISTINA E. BUSTOS

PROF. MARIA CRISTINA TESON

# GIMNASIA

# INFANTIL

INV 011193

Dirigidas por

SIG

Folk  
372.8

PROF. JULIA A. JOHANSEN

TOMADOS DE LAS CLASES DICTADAS POR

1

# LISELOTT DIEM

E.2:  
03909

AGOSTO - SEPTIEMBRE DE 1962



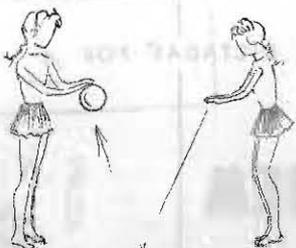
INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACION FISICA

"DR. ENRIQUE ROMERO BREST"

BUENOS AIRES, Diciembre de 1964

MINISTERIO DE EDUCACION Y JUSTICIA  
DIRECCION NACIONAL DE EDUCACION FISICA  
DEPORTES Y RECREACION

DIBUJOS DE :  
PROF. NORMA SORIA



Colaboró :  
Srta. Marta Cazenave

La llegada a nuestro país de la profesora Liselott DIEM a comienzos de setiembre de 1962 contribuyó a despertar un particular interés, en los profesores de la especialidad, por las actividades de educación física en el ámbito de la escuela primaria, tomando cabal conciencia de la necesidad de su mejoramiento en nuestro medio.

Simultáneamente con el arribo de la directora de la Sección Femenina de la Escuela de Educación Física de la Universidad de Colonia (Alemania), el 4 de setiembre de 1962 se inauguró en el Instituto Nacional de Educación Física "Dr. Enrique Romero Brest" el primer Curso de Maestros Normales Especializados en Educación Física Infantil, que fuera aprobado por reciente Decreto 7789 del 7 de agosto de 1962.

En el lapso comprendido entre el 5 y el 14 de setiembre de 1962 la profesora DIEM, conjuntamente con la profesora Irma Nikolai de idéntica procedencia, dictó un curso en esta Capital a profesores de educación física y a alumnos de los Institutos de formación de profesores de la especialidad, organizado por el organismo que precedió a la actual Dirección Nacional de Educación Física, Deportes y Recreación.

Las bases y objetivos del curso, así como las explicaciones técnicas de algunas de las ejercitaciones empleadas fueron sintetizadas por la ilustre huésped en apuntes mimeográficos entregados, con su anuencia, a los participantes de las sesiones.

Ahora la División Difusión e Información de esta Dirección Nacional da a publicidad la recopilación de las clases dictadas en aquél curso por la profesora Liselott DIEM detallando, analítica y gráficamente, cada una de las ejercitaciones gracias a la paciente y virtuosa labor de las profesoras Cristina E. Bustos y María Cristina Tesón, bajo la dirección de la profesora Julia A. Johansen, con dibujos de la profesora Norma Soria que han ejemplificado objetivamente y prácticamente los apuntes primitivos cooperando, de este modo y sin lugar a dudas, con aquellos profesores y maestros que por razones circunstanciales no presenciaron las clases dictadas en aquella ocasión.

Este valioso material didáctico merece el estímulo de quienes descontamos el motivo trascendente que persigue su difusión y la emulación que despierto para proseguir con idénticas intenciones generosos en casos semejantes.

HUMBERTO R. GILBERT  
Inspector Director del Curso.



PROF. SRA. LISELOTT DIEM

Plan de trabajo concebido por el profesor para poder aplicar a los niños.

Principios: la enseñanza actual acentúa la educación en la independencia y crea situaciones nuevas.

Primero trabaja libre, luego selección de movimientos para aplicar en un trabajo determinado.

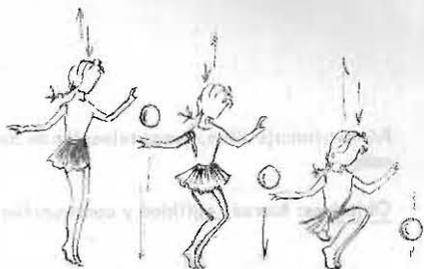
Objetivos: fuerza, agilidad y construcción postural.

- 1 - Cominar libremente; cada uno usa del espacio a su manera, en cualquier dirección y tratando de no chocar. Usar todo el espacio.
- 2 - Al encontrarse con un compañero darse la mano, girar (mirándose) y continuar.
- 3 - Salticar sin elevar las rodillas; flexionar los dedos de los pies como si se aprehendiera algo.
- 4 - Salticar apoyando en el suelo la punta de los pies solamente.
- 5 - Por cualquier lado, encontrarse, darse la mano, siempre salticando.
- 6 - Buscar variaciones, tomadas, con brazos cruzados, etc.
- 7 - Sin numerarse, en hilera de tres, salir salticando y girar hasta llegar al otro extremo, por filas; al avanzar brazos en balanceo adelante y otrás, al girar brazos abiertas para impulsar.
- 8 - Tomados de la mano, avanzar en salticado y girar, dos salticados para el avance y dos para el giro.
- 9 - Repetirlo golpeando palmas los grupos que quedan atrás, y luego los que avanzaren.
- 10 - Hacerlo alternando en la salida.
- 11 - De a dos enfrentados, galope, galope, giro (saltándose) giro, repetir. Agregar en el giro golpe de palmas.

## TRABAJO CON PELOTAS.

Continúa la misma formación.

- 1 - Picar la pelota a uno y otro lado, avanzar caminando y picando. Acompañar la vibración con el cuerpo, acompañar la pelota hasta sentarse y ponerse de pie



- 2 - Hacerlo hasta acostarse.

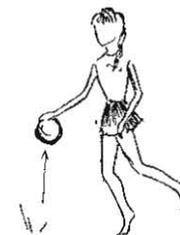


- 3 - Al ponerse de pie hacer picar fuerte la pelota, tomarla en el aire con un salto.

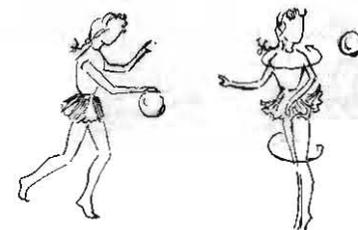


- 4 - Pasar picando, de pie, sentado, acostado, girar, sentarse y de pie.

- 5 - Avanzar salticando y picando la pelota.



- 6 - Avanzar picando y girando sobre sí, no alrededor de la pelota, y seguir picando.



- 7 - Tomando la pelota por la espalda, avanzar salticando, enviarla por sobre la cabeza, tomándala al frente y repetir desde el comienzo. (No flexionar demasiado el tronco).



8 - Corriendo enviar hacia arriba y tomar con la otra mano; repetir (impulso largo de brazo) notarlo en las rodillas y en los pies.

9 - Sentados separados; en los primeros años se emplean aros para que los niños se acostumbren a estar separados.  
Con piernas cruzadas, pasar la pelota por sobre la cabeza de una mano a otra; sentir el peso de la pelota al caer en la mano. Seguir un ritmo.



10 - Arrodillados, sentados sobre talones, pasar la pelota por sobre la cabeza. Rebote con extensión de rodillas.



11 - Hacer el trabajo de rodillas al pasar sobre la cabeza la pelota de una mano a la otra.

12 - Al enviar la pelota para pasar a la otra mano, tomar impulso y ponerse de pie con un salto. Se deberá hacer trabajo previo para preparación.



13 - Sentados, piernas extendidas, pasar la pelota por debajo de las piernas (elevando éstas) y enviarla a la otra mano, intercalando esto con el pasaje por arriba.



14 - Hacer rodar la pelota con los pies.

15 - Girando sobre el eje del cuerpo, llevar la pelota con las pies.



16 - Hacer trabajo de pies solos, enfrenar las plantas y separarlas, acompañando el movimiento con las manos.



17 - Hacer el movimiento de bicicleta acastándose y sentándose, más rápido, lento, separando y juntando.

18 - Aflojar dándose masajes en los gemelos; se pueden sacudir las piernas en posición vertical.

19 - De pie. Caminar picando la pelota y pasar la soga que pica.



20 - Repetir lo anterior, pero en lugar de picar la pelota, hacerlo enviándolo hacia arriba.

21 - Repetirlo en grupos de cuatro. Luego aumentando el grupo.

22 - Repetir lo anterior, pero aumentando la dificultad avanzando con la soga.



PRIMERA CLASE PRACTICA DE LA SRA. DIEM.

1 - Correr por todo el gimnasio utilizando el espacio en toda su dimensión y no en un mismo sentido.

No se debe correr directamente hacia un compañero, sino describiendo curvas para obtener un movimiento armónico. Se debe trabajar en forma suave y fluida, sin tropezar con los demás.



2 - Aprender autodisciplina y orden.

Corriendo en forma idéntica a 1) al encontrarse con otro alumno tomarse de la mano (derecha con derecha, o izquierda con izquierda) dar una vuelta completa, soltarse y seguir corriendo hasta encontrar otro compañero.

Tratar de alternar manos con cada compañero que se encuentre.

Brazos bien extendidos, utilizando la fuerza centrífuga y dejarse llevar por el movimiento.

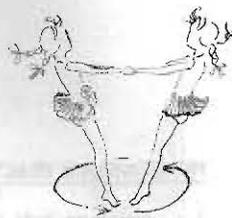
Mirarse y saludarse con la vista; en todo momento mirarse con los compañeros, no hacer trabajo individual.

Buscar distancia y amplitud.

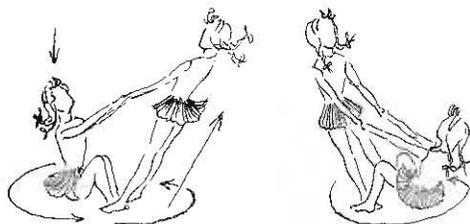
Este trabajo no es para las primeras clases.



- 3 - Trabajar utilizando el peso del compañero.  
Enfrentados, tomados con las dos manos, pies unidos en las puntas.  
Brazos extendidos sin tensión. La cabeza sigue la línea del cuerpo.  
Ambos alumnos inclinados hacia atrás, buscando el equilibrio.  
Gíran con pasos chiquitos, en forma de trampo.

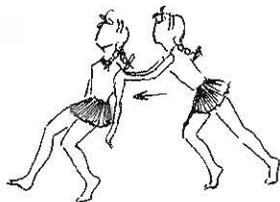


- 4 - Posición igual a 3). Para adquirir mayor seguridad, ejecutar una flexión profunda, mientras el otro permanece en extensión: alternar en forma de sube y baja.  
Este mismo trabajo se realiza girando, tratando de llegar a las flexiones profundas y extensiones completas. El giro no debe ser hecho con suma velocidad sino en forma moderada.  
Lo mismo, pero avanzando mientras se hacen los giros.



- 5 - Por parejas, tomados con la misma mano y mirando en direcciones opuestas.  
Gíran de espaldas una vuelta y luego, cruzando las manos, tomarse con las otras dos y saltar las ya tomadas para cambiar de frente y de dirección.  
Este ejercicio se hace con alumnos de la etapa medio y superior, pues ya tienen más dominio de su cuerpo.

- 6 - Experimentar el peso del cuerpo en sentido inverso.  
Posición: los dos alumnos miran al frente, uno detrás del otro. El de adelante deja el cuerpo flojo hacia atrás, semiflexionando las rodillas y se deja sostener por el que está detrás, quien lo sujeta con ambas manos ubicadas en sus espaldas.  
El de atrás empuja al de adelante, quien camina por el impulso, con pasitos cortos.  
Es importante que el que se deja llevar experimente confianza hacia el que la lleva y deje caer todo su peso para ser impulsado.



## TRABAJO CON BASTONES.

- 7 - Cada pareja con un bastón.  
Probar si se ha adquirido el sentido de peso y resistencia.  
Una de pie y otro en cuclillas, tomando con ambas manos enfrentadas el bastón.  
El que está de pie trata de arrastrar al que está en cuclillas, el cual avanza mediante saltitos con pies juntos, cayendo con todo el pie. Luego llega hasta la extensión completa, impulsándose con la punta de los pies.



- 8 - El mismo ejercicio que el anterior, pero llevar al compañero de la flexión profunda a la extensión completa.  
Este trabajo es para niños de 10 años de edad, aproximadamente.  
Debe ejecutarse en forma rítmica y continuada.  
En el momento de suspensión en el aire se debe descansar, no flexionarse inmediatamente.  
El peso del cuerpo del que salta va hacia atrás.



- 9 - Lo mismo que 8), pero al revés.  
El que tira está de espaldas, tomando el bastón por detrás del cuerpo.  
El que es llevado no salta, sino patina y avanza con pasitos muy pequeños.  
Luego se va aumentando la velocidad hasta que el que tira corre cambiando de dirección.



## JUEGO

Enfrentados, tomando el bastón con ambas manos. Tratar de quitárselo mutuamente.

Quedar en el lugar durante la lucha.

Quitar el bastón mediante contorsiones de tronco.

Sorprender al compañero con movimientos imprevistos.



### 10 - Progresión más adelantada, una vez que se ha aprendido el movimiento.

Formados en doble hilera, tomadas de la mano.

Utilizar una línea de referencia; los dos alumnos tomados de la mano con el mismo frente se colocan sobre ella.

El que está a la izquierda sirve de eje, mientras que el otro, con una corridita, gira hasta llegar a la línea, tomándose ambos nuevamente con las manos que tenían libres.

Luego de estar bien ubicados, esperar un instante. Se invierten los papeles y el que corrió sirve de eje, y así sucesivamente.

El que hace de eje es quien impulsa, el otro debe dejarse llevar, no ir solo.

Aclaración para todo el trabajo descripto.

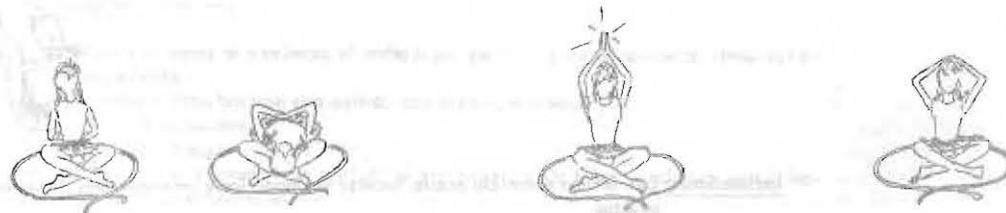
- A) Correcta distribución, utilizando todo el espacio.
- B) Los movimientos deben ser rítmicos, continuados, suaves, fluidos.
- C) En los que se hacen por parejas, los alumnos deben mirarse y realizarlos en forma alegre y con gracia.
- D) Los componentes de las parejas deben ser más o menos del mismo tamaño y peso.



## SEGUNDA CLASE PRACTICA

### TRABAJO CON SOGAS.

- 1 - Cada una con una soga.  
Distribución en el gimnasio, formando cada una un círculo (en forma de isla) con la soga.
- 2 - Correr alrededor del círculo en forma amplia, elástica, fluida y continuada.
  - a) Colocarse dentro de cualquier círculo (casa).
  - b) Seguir corriendo en forma liviana y fluida, modificando la carrera, es decir haciendo rolar el pie dando la sensación de desprenderse del suelo.
- 3 - Buscar nuevamente una casita y pararse delante de ella.
  - a) Parados delante de ella, saltar con pies juntos de adelante al centro, del centro a atrás, de atrás al centro, del centro a los lados.
- 4 - Correr girando alrededor de la casita, mirando siempre el lugar de ubicación de la profesora.
  - a) A una señal de la profesora, cambiar de dirección.
  - b) Dar dos vueltas alrededor de la casita y, al terminar la segunda, golpear palmas y girar dos vueltas en el otro sentido. Se repite.
  - c) Hacer lo mismo con salticado.
- 5 - Sentados dentro de la casa con piernas flexionadas, brazos a los costados del cuerpo sin apoyar las manos.  
Efectuar flexiones y extensiones de pie, apoyando la punta afuera y el talón adentro, mirando a distintos lados.
  - a) Hacerlo elevando más las piernas.
  - b) Alternando uno y otro pie adentro y afuera.
  - c) Variar el ritmo de lento a rápido, acompañándose con golpes de palmas en cada flexión y extensión del pie.
  - d) Hacer lo mismo, pero girando a un lado y otro.
- 6 - Cruzar las piernas a lo Buda, brazos cruzados detrás del tronco.  
Flexionar el tronco, tratando de tocar con la frente las rodillas.
  - a) La misma posición; llevar brazos arriba y golpear palmas mirándose las manos, volver a cruzar brazos; y luego flexión de tronco al frente y volver a posición inicial.
  - b) En lugar de tomar las manos por detrás, colocarlas sobre la cabeza (haciendo presión sobre ella para bajar los hombros). Flexión y extensión de tronco al frente.



7 - Posición inicial igual a 6).

Golpear las manos sobre la cabeza y luego llevar las brazas al frente, golpeando el suelo lo más lejos posible.

Mirar los monos durante todo el movimiento.

Hacerlo en forma rítmica, golpeando una vez arriba y dos en el suelo, usando el segundo golpe del suelo para impulsar hacia arriba.



8 - Girar sentada dentro de la casita con los pies afuera, apoyando los puntas sin ayuda de las manos.

a) Lo mismo, y apoyando las manos sobre la cabeza. Espalda bien erguida.

b) Lo mismo con los brazos en arco sobre la cabeza.



9 - Sentados, doblar la soga en cuatro o en dos.

Tomarla por los extremos.

a) Pasar las piernas en forma alternada sobre la soga, extendiéndolas y flexionándolas.

Sin apoyar las piernas en el suelo.

b) Sentarse al hacer la extensión y acostarse al pasar las piernas.

Sentarse con la cabeza bien erguida y flexionarla al acostarse.

Debe hacerse en forma continuada, como si fuera una hamaca.



Indicaciones: Este último ejercicio puede hacerse variando los elementos: aros, bostones, pelotas.

10 - Formados en hileras en un extremo del gimnasio.

Correr hasta el otro extremo del gimnasio saltando a la soga.

a) Hacer una pequeña competencia entre las filas que forman las hileras; el alumno que está en el centro de la fila es el que da la orden de partida.

11 - Trabajo por parejas.

a) Correr juntos con el mismo ritmo, adaptándose al compañero en el avance.

b) Hacer lo mismo hacia atrás en forma individual; luego por parejas.

c) Enfrentados: uno corre hacia adelante y el otro hacia atrás; el que corre hacia adelante debe imprimir un ritmo más intenso a la carrera.

d) Correr cambiando de ritmo; dos posos y, al tercero, hacer girar la soga (este aprendizaje dura tres meses).

e) Avanzar salticando y haciendo girar la soga (salticar primero y pasar la soga luego).



Indicaciones Generales.

- A) A los tres meses se comienza el trabajo por parejas, para adaptarse al ritmo del acompañante.
- B) El trabajo debe hacerse con calma, con brazas relajadas.
- C) Variar la velocidad.
- D) No dejar la soga.
- E) Es mejor que el maestro no ejecute el ejercicio y elija luego el alumno que lo haga mejor para mostrarlo.

### TERCERA CLASE PRACTICA.

Continúa la labor de la clase anterior.

- 1 - En parejas distribuidas en el gimnasio; la formación se debe hacer rápida. El profesor, con un tamborín, da el ritmo.  
Uno sentado en el suelo con vista al público, el otro corre en curvas por todo el salón bordeando y rodeando a los que están sentados.  
Igual salticando.  
Volver al lugar de iniciación y cambiar con el compañero.  
Correr en forma liviana.  
Volver; los dos sentados.
- 2 - Correr por el gimnasio y dar la mano al compañero que se encuentra sentado, girar a su alrededor y luego seguir corriendo.  
Se debe establecer contacto con el compañero, mirándose y guiándose.  
Al parar el golpe del tamborín, quedar parado en el lugar.  
Los que no hacen nada deben acompañar a los que corren con golpes de palmas.  
Cambio de compañeros.  
Conseguir contacto y armonía con el compañero que está sentado.  
Se debe tratar de conseguir también variación en el golpe de palmas.  
Es también necesario cambiar el movimiento de las manos en los golpes, como ser en el suelo, sobre cabeza, atrás, etc.  
Cambiar nuevamente de compañeros.  
Se hace salticado.



El cambio debe de hacerse en forma fluida y continuada; cuando el profesor la anuncia, el mismo se hace inmediatamente (hacer usar las esquinas).

- 3 - Las parejas quedan formadas.  
Tomados de las manos con los brazos extendidos, puntas de pie juntas, cuerpo hacia atrás (fideo fino).  
Repetir la hamaca; el movimiento debe ser continuado, fluido, rítmico y lento.  
Cambiar de lugar mientras se ejecuta el ejercicio haciendo un giro.  
Las pies no se deben arrastrar, pues se pueden lastimar.

- 4 - Sentados en el suelo, espalda contra espalda; pararse sin ayuda de manos y volver a sentar.  
Intercalar medio giro cuando se está arriba.  
Sale bien si se ofrece la resistencia debida.  
Es un ejercicio de movilidad de los músculos dorsales y pectorales.



- 5 - Uno en posición de banco, el otro sobre él; el que está debajo trata de desembarazarse de él corcoveando.  
El que está arriba no debe buscar apoyo con las manos.  
Se debe trabajar en sentido vertical, lateral, etc., es decir en todas direcciones.  
Forma más indicada: el de abajo debe ayudar a su compañero; el de arriba debe ubicar la cadera sobre la espalda del compañero. El que está en posición de banco avanza con el otro a cuestas.



6 - Trabajo con pelotas.

Avanzar salticando y picanéo la pelota con una mano y luego con la otra, rápido y lo más silenciosamente posible.

Debe enviarse la pelota hacia adelante y no abajo.

Buscar un compañero de igual tamaño y salticar con él a un mismo ritmo, avanzando.

Tratar de acomodarse al ritmo del compañero.

El grupo debe trabajar en forma amplia, no amontonándose.

Hacerlo en forma ininterrumpida, ida y vuelta.

Por medio de esta forma de trabajo se logra que los primeros no hablen y se consigne orden.



7 - Tomar la pelota con ambas manos por detrás del cuerpo, arrojarla sobre la cabeza y tomarla por el frente; avanzar salticando.

Mover bien las manos e imprimir ritmo a la ejecución.

El lanzamiento se consigue mediante la movilidad de las manos.

Buscar un compañero y trabajar juntos.



8 - Combinación: a la ida, pique con cambio de mano, y a la vuelta arrojar la pelota de atrás a adelante (6 y 7).

9 - Buscar ubicación dentro del gimnasio individualmente.

Sentados, piernas extendidas (espalda erguida) y con lugar suficiente.

La pelota a un lado, a la altura de los talones.

Pasar las piernas de un lado a otro de la pelota, sin tocar el suelo.

No apoyar las manos.

Galpear pulmas en el momento de elevar las piernas. Es una forma de ayudar al movimiento.



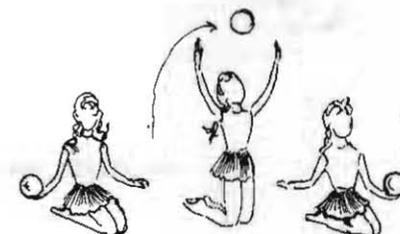
10 - Hacer rodar la pelota alrededor del cuerpo, a un lado y otro.

Alternar: una vez rodar y otra pasar de una mano a otra por sobre la cabeza.



11 - Arrodillado, sentado sobre los talones.

Pasar la pelota sobre la cabeza de una mano a la otra; al llegar arriba, extensión de tronco pasando a posición arrodillada.

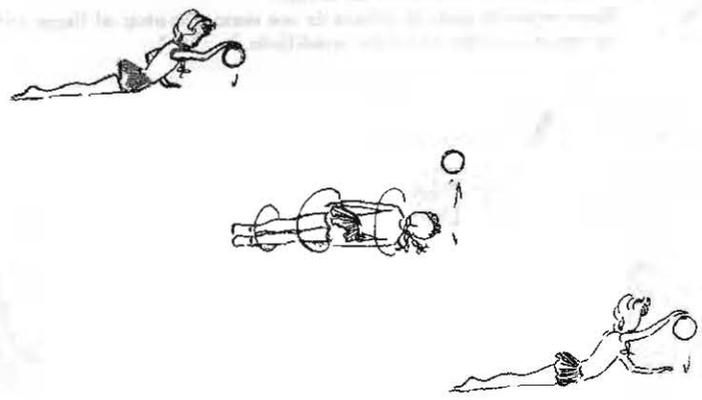


12 - Tirar la pelota arriba y, con el impulso, ponerse de pie en un salto.



13 - Hacer pizar la pelota y acostarse decúbite ventral; luego pararse.

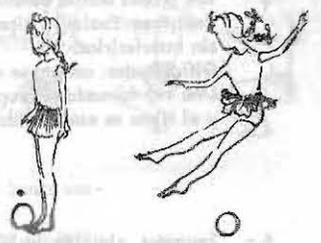
14 - Acostarse igual que en el anterior, quedando en posición decúbite ventral; giro y quedar decúbite dorsal, otro giro y de nuevo decúbite ventral y pararse. Al hacer el giro para pasar de boca abajo a boca arriba, dejar que la pelota pique sola y seguir picando del otro lado.



15 - Desde la posición arrodillada sentada sobre talones, hacer que la pelota trate de rebotar iniciando el movimiento desde el suelo.



16 - De pie, poner la pelota delante del cuerpo, en el suelo. Dar saltitos tijera de un lado a otro de la pelota; piernas extendidas.



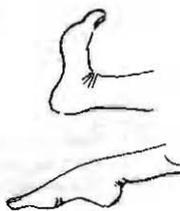
17 - Tomar la pelota, hacerla rebotar y saltar sobre la misma (tijera). Al principio se pasa una sola pierna; al adquirir seguridad se pasa con las dos.



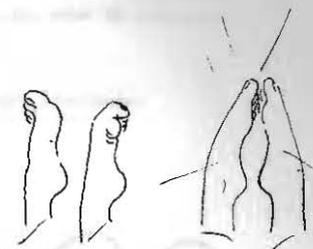
18 - Cada alumna avanza con la pelota de la manera que a él le guste: saltando, salticando, corriendo por encima de lo pelota. Hacer más dificultoso el trabajo.

## CUARTA CLASE PRACTICA

- 1 - Carrera libre, con ritmo determinado.  
Más adelante se realiza con un líder y un pequeño grupo detrás (cada grupo forma hilera).  
Cuando la profesora ordena: "grupo!", se forma éste y, como hoy personas que naturalmente se erigen en líderes, el grupo se forma naturalmente.  
No conviene que sean más de 5 personas en cada grupo; aunque lo integren solamente tres, ello no constituye problema.  
Hacerlo corriendo.  
Lo mismo caminando.  
No dar ningún paso hacia adelante, solamente describiendo curvas.
- 2 - Correr en hilera (igual que en el anterior). El primero conduce siempre el grupo. A la voz de mando, el último ocupa el lugar del primero, sin que éste disminuya la velocidad.
- 3 - Los grupos dan la sensación de que dibujan algo. Para ello varían de dirección y describen cualquier tipo de figura, individualmente y con los demás grupos, pero sin interferirlos.  
Dificultades: adaptarse al ritmo y al espacio, y a lo que hace el líder.  
Una vez formado el grupo, las alumnos siguen corriendo. Variación: media vuelta y el ritmo es establecido por el último.
- 4 - Sentados, ejercitar los pies. Los alumnos se colocan a una distancia prudencial para no molestarse.  
Las manos no deben apoyarse en el suelo. Piernas bien flexionadas contra el cuerpo. Trabajar con los pies, flexionando los dedos. Los talones y el dedo gordo no se despegan del suelo. Tratar de avanzar y retroceder luego en esta forma.
- 5 - Ayudarse con las manos para trabajar con los pies (éstos tienen tanta importancia como las manos).  
Colocar el dedo índice entre el gordo y el siguiente; ayudarse con las manos para movilizar los dedos.  
A los dedos que no tienen agilidad hay que moverlos con fuerza con las manos.
- 6 - Los alumnos se distribuyen por el gimnasio.  
Sentados, movilizar el pie.  
Piernas extendidas.  
Ejecutar flexión y extensión de pies.  
Los pies pueden ejecutar dos tipos de movimientos: flexión y extensión, y abducción y aducción.



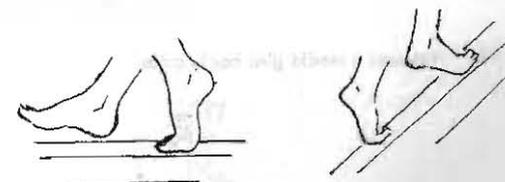
- 7 - Golpear la planta de los pies con fuerza, como si se aplaudiera.  
Los dedos gordos se saludan y luego aplauden.  
Acompañar el movimiento de los pies golpeando palmas.



- 8 - Posición arrodillada sentada sobre talones. Inclinar el cuerpo hacia atrás; control pelviano. Elevar levemente y bajar la cadera varias veces.  
De esta posición, pasar a cuclillas apoyando la punta de los pies; luego quedar apoyando todo el pie y dar pequeños saltos como si se estuviera sentada en el aire.



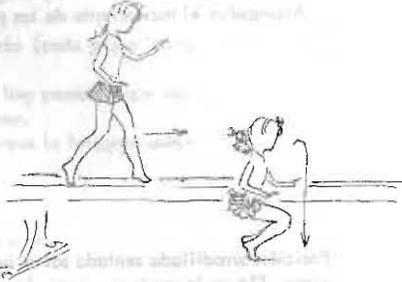
- 9 - Trabajar en aparatos alemanes (caballetes y tirantes de troncos lijados) y banco sueco al revés.  
Hacer equilibrio caminando en forma floja y fluida, y haciendo trabajar los tobillos en flexión y extensión (igual que en los anteriores trabajos). Una de las barras se encuentra en plano inclinado.



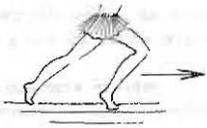
- 10 - Trabajar tratando de desprenderse un poco del mástil, dando pequeños saltos. Mantener el equilibrio hasta el final de la prueba.



- 11 - Carrerita sobre el mástil y luego saltar al suelo; subir nuevamente de un salto con ambos pies, de modo que uno quede delante del otro y apoyando toda la planta.



- 12 - Con las piernas a los costados de la barra, saltar, girar en el aire dando media vuelta y caer sobre la barra.

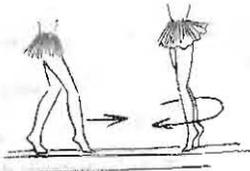


- 13 - Recorrer el mástil con dos pasos largos y flexibles.

- 14 - Caminar hacia atrás como los bailarines.



- 15 - Avanzar y medio giro hacia atrás.



#### Trabajo con pelotas.

- 16 - Caminar sobre el mástil con la pelota, llevándola a discreción, haciéndola rodar sobre el mástil, pasándola de atrás hacia adelante, de una mano a otra, picando en el suelo. Los varones pueden cabecearla.

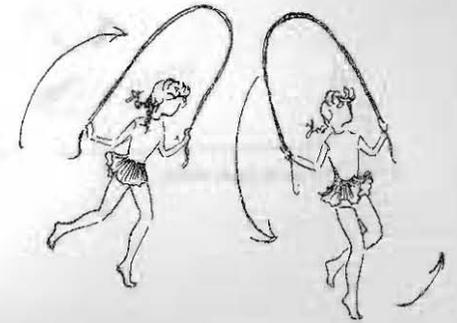
- 17 - Hacer que los alumnos muestren su trabajo uno por uno, indicándoles que cada ejecución debe tener un comienzo, un desarrollo y un fin.

**Sugerencia:** Estimular a los alumnos clasificándolos por su originalidad en la creación de ejercicios.

#### QUINTA CLASE PRACTICA

##### Trabajo con sogas.

- 1 - Cada uno con una soga. Avanzar saltando con una soga en carrera de a dos; mantener el ritmo con el compañero.  
Valver hacia atrás.  
Combinar caminando hacia adelante y hacia atrás



- 2 - Saltar la soga hacia atrás.  
Hacerlo o ritmo suave.  
Si se trabaja con niños, conviene dejar libertad de trabajo para que ellos creen las distintas formas; el profesor no debe dar el ejemplo.



3 - Avanzar salticando; pasos más largos para no flexionar tanto las piernas.



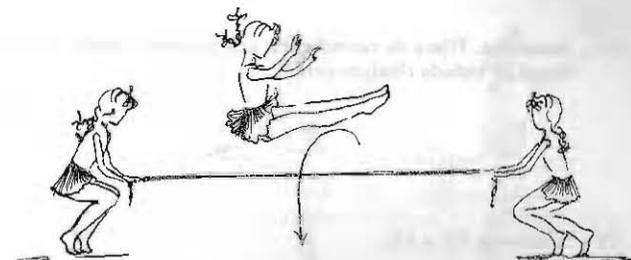
4 - Salticado para atrás:



5 - Grupos de tres con una soga.  
Dos alumnos, enfrentados, toman la soga de los extremos y la dan vuelta.  
El tercero pasa la soga en carrera al otro lado, da vuelta por detrás de uno de los compañeros y vuelve a pasar formando ocho, para ocupar finalmente el lugar del otro ejecutante, y así sucesivamente.  
Después hacerlo en forma de juego. Tres pasaditas y cambiar.



6 - Hacerlo más rápido, un solo salto y tomar la soga (4o. grado). Saltar en altura.



7 - Con la soga un poco más baja, saltar hacia uno y otro lado de la soga, partiendo de la posición lateral y manteniendo las piernas extendidas (11-12 años).

8 - De un extremo a otro, avanzar en salto tijera, los brazos libres acompañan el movimiento.  
Lo mismo por parejas. No se buscará altura sino velocidad.

9 - Tijero igual que el anterior, pero ayudándose con golpes de palmas.



- 10 - Los alumnos se distribuyen por el gimnasio.  
Acostadas boca abajo, la frente se apoya sobre las manos juntas.  
Desde esta posición tratar de hacer tijera, levantando el muslo con las piernas extendidas. No es necesario adquirir altura.



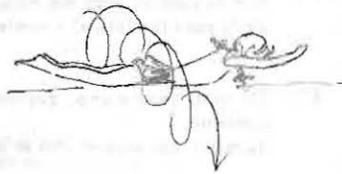
- 11 - Acostados. Tijera de costada. Dar una palmada y hacer una tijera.  
Hacer el trabajo rítmicamente.



- 12 - Combinar 10) y 11).



- 13 - Rodar con brazos extendidos y manos tomadas, dar una vuelta completa (el movimiento comienza en las caderas y no en las piernas).



- 14 - Acostados boca arriba, levantar alternadamente las piernas extendidas, golpeando palmas entre ellos.



- 15 - Hacer la serie completa de rodar, golpear manos y batir piernas; rodar, alternar piernas con golpes y rodar. Repetir nuevamente en sentido inverso. Variar el ritmo de los golpes de palmas.

## SEXTA CLASE PRACTICA

### Juego con pelotas.

- 1 - Avanzar en carrera, tirar la pelota al aire y recibirla; hacer trabajar ambas manos. Sensación de apoyo de la pelota sobre la mano. La mano debe ir al encuentro de la pelota. No exagerar el lanzamiento hacia arriba.



- 2 - Elegir un compañero de trabajo. Correr y lanzar la pelota. Cambio de mano. Acompañar la pelota con la vista y balanceo de brazos. Tratar de que la ejecución sea continua.



- 3 - Hacer lo mismo hacia atrás. Al correr hacia atrás, cuando se lleva el brazo atrás en el balanceo, dejar un momento la pelota en el aire, tomarla y volver al frente.



- 4 - Avanzar girando y cambiando de mano (se hace corriendo). Tratar de que el movimiento sea amplia. Cuanto más atrás se tire la pelota, tanto más amplia será el movimiento.



- 5 - Balanceo hacia adelante y giro entero sobre sí mismo, sin soltar la pelota; lanzamiento semejante al del disco. Se lanza hacia adelante y la mano acompaña el movimiento. El giro debe hacerse en forma rápida.

- 6 - Rebote con la pelota.



- 7 - Pasar la pierna por arriba de la pelota.



- 8 - Pasar la pelota de atrás hacia adelante; avanzar salticondo.



- 9 - Lanzar la pelota sobre la cabeza de una mano a otra, mientras se avanza en distintas direcciones. Al cambio de dirección, hacer un pique, sin detenerse. Al caer la pelota en la mano, sentir su peso.

- 10 - Acostados boca abajo, las manos toman la pelota extendiendo los brazos al frente. Llevar la pelota sobre la nuca. Luego llevar los brazos nuevamente al frente y batir las piernas (iniciar el movimiento desde la cadera).



- 11 - Levantar nuevamente la pelota y dar un giro sobre sí mismo quedando en posición decúbita dorsal con los brazos extendidos tomando la pelota. Volver a la posición inicial.



- 12 - Sentarse. Posar la pelota entre las piernas mientras éstas suben y bajan alternadamente.

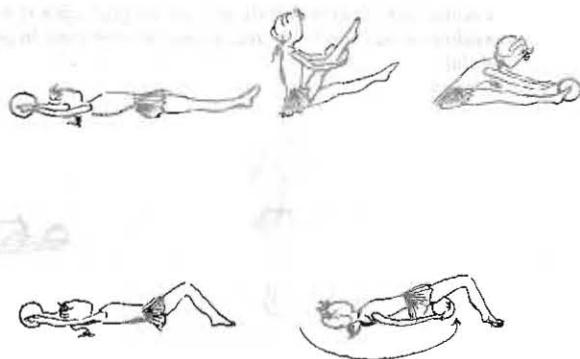


Variación:

Hacer lo mismo pero acostándose y sentándose en forma continua.

13 - Al llegar a la posición sentada, colocar la pelota delante de los pies, en extensión y volver a repetir lo anterior hasta acostarse y volver a sentarse. No debe haber pausa.

14 - Acostados de espaldas, piernas flexionadas, pasar la pelota por debajo de la cadera; luego continuar con el ejercicio anterior.  
Movimientos fluidos.



15 - Unir los ejercicios 12, 13 y 14.

16 - Picar la pelota hasta sentarse, luego continuar con 12, 13 y 14.

17 - Al estar acostada, tirar al aire y tomar. Combinar con los ejercicios anteriores.

## SEPTIMA CLASE PRACTICA

### Ejercicios libres para ejercitar equilibrio.

Se combina pasaje sobre el mástil con juego de pelotas y flexiones, saltando al suelo y volviendo a subir.

1 - Caminar sobre el mástil y bajar con apoyo; flexión profunda.

2 - Caminar hacia atrás incluyendo un giro.

3 - Caminar sobre el mástil jugando con la pelota. No retenerla en la mano.



4 - Iniciación y faz final. Incluir una flexión profunda que puede hacerse en el salto o bajando del mástil; volver a subir. Rebotes de pelotas con un impulso. Balanceos de brazos. Pasaje de una mano a otra en el momento de la flexión. Piques. Luego pasaje sobre cabeza y flexión. Caminar, picar y flexionar. Combinación de rebotes y lanzamientos sobre el mástil. El niño tiene mayor facilidad. Los ejercicios de equilibrio son la mejor forma para aumentar la coordinación. Son una escuela de postura. Acentuar la ejercitación de la extensión, no sólo de la flexión.

### Trabajo con bastones.

- 1 - Hacer equilibrio con el bastón sobre los dedos de la mano. Giro sobre sí mismo.



- 2 - Incluir balanceo del bastón de adelante a atrás en el momento del equilibrio.

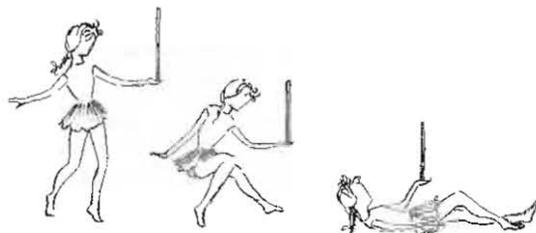
- 3 - Pasar el bastón de un dedo al otro, empezando desde el meñique, hasta el pulgar; cuando se termina con una mano, saltar a la otra, que está colocada debajo. Ejercicio para 8 y 9 años. Para niñas de 10 u 11 años, se presentarán dificultades.



- 4 - Hacer dar un giro al bastón en el aire y tomarlo con la otra mano.



- 5 - Mantener el bastón en equilibrio hasta llegar a la posición decúbito dorsal y volver a levantarse.



- 6 - Por parejas, enfrentados para aumentar la reacción. De a dos enfrentados. Tomar un bastón con ambas manos y enviarlo al compañero, con una pequeña flexión.



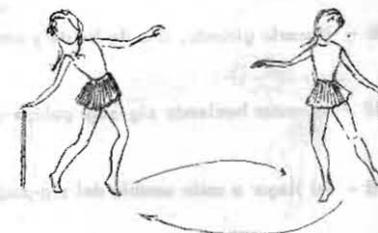
- 7 - Hacerlo con dos bastones; ponerse de acuerdo acerca de quién tira por abajo. Variar la distancia.



- 8 - Hacerlo con cuatro, con doble rebote, y cuatro con un solo rebote, flexionando y extendiendo bien el cuerpo.

- 9 - Al adquirir seguridad se puede aumentar la distancia.

- 10 - Colocar un extremo del bastón sobre el suelo (pararlo) y cambiar el bastón en carrera, tratando que no se caiga. Se puede variar, golpeando palmas al pasar de un bastón al otro.



11 - Enfrentados, tomados dos bastones, hacer el fideo gruesa; los bastones deben estar bien separados.

Se puede utilizar un ritmo para los giros.

12 - Grupos de tres.

Tres con un bastón. Uno pasa sobre el bastón flexionando y extendiendo las piernas hacia adelante. Gira sobre sí mismos de las que sostienen el bastón para colocarlo nuevamente delante del que salta. Se repite.

13 - Igual que el anterior en el salto, con la variante de que los que sostienen el bastón giran, levantándolo, sin desplazarse de modo que quien salta debe retroceder, agachándose un poco para poder saltar nuevamente.

14 - Trabaja sin bastones.

De a dos enfrentados, tomados de la mano, brazos extendidos. Galope lateral.



15 - Cambiar la posición quedando ambas de espaldas.



16 - Hacerlo girando, uno de frente y otro de espaldas.

17 - Avanzar haciendo zig-zag; galope-galope- cambio.

18 - Al llegar a cada cambio del zig-zag, golpear palmas.

19 - Galope-galope-giro; también haciendo zig-zog y avanzando. Por compañeros.

## OCTAVA CLASE PRACTICA

1 - Avanzar tirando la pelota al aire y recibiendo con la otra mano; balancear hacia atrás y tirar nuevamente.

Llevar el ritmo del compañero.



2 - Avanzar cambiando de mano y giro con balanceo amplio; ponerse de acuerdo en el uso de la mano. No deben pararse durante el giro. Amplitud y continuidad en el movimiento.

3 - Avanzar, tirar al aire y girar debajo de la pelota, hasta recibirla cuando se está dando el frente al lugar hacia donde se avanza.



4 - Avanzar picando y salticando; no levantar demasiado la rodilla.

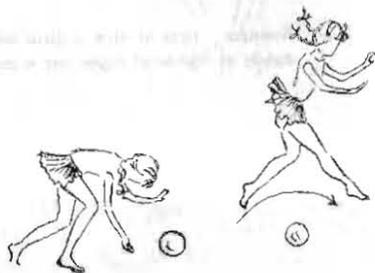


- 5 - Avanzar picando y girar sobre sí mismo, tratar de hacerla con un compañero.

- 6 - Avanzar salticando y tirando la pelota de atrás hacia adelante con ambas manos.



- 7 - Hacer rodar la pelota con una mano y tomarla con la otra, en forma continuada. No se debe correr al lado de la pelota, sino saltar sobre ella y tomarla con la otra mano.



- 8 - Colocar la pelota delante de los pies, saltar una vez por encima de la pelota, girar y mirarla; agregar flexión profunda de piernas al caer, quedando casi sentado.



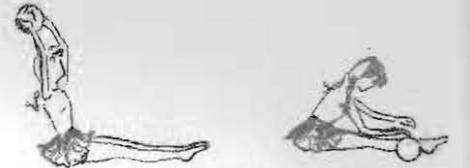
- 9 - Acompañar el ejercicio anterior con una palmada al saltar; al ejecutar la flexión, tocar con las manos en el suelo. Pueden darse los golpecitos.



- 10 - Acostarse y sentarse, pasando la pelota de una mano a otra, por entre las piernas que se flexionan y extienden.



- 11 - Sentado piernas extendidas, pelota sobre la cabeza; luego flexión de tronco, tocando la punta de los pies con la pelota.



- 12 - Combinación de acostarse picando la pelota, cambiar manos, dar vuelta en el suelo, seguir picando, hacerla pasar entre las piernas, extenderse y tocar la punta de los pies. Repetir: pasar la pelota entre las piernas, picar de nuevo y pararse picando; girar el cuerpo y seguir picando.

La clase se comienza con ejercicios libres. Luego se continúa con ejercicios contruados o formales. El maestra debe tener intuición para guiar a los alumnos. Se pasa a los ejercicios formales cuando el niño adquiere la ejercitación necesaria. El desarrolla del trabajo en la escuela primaria y secundaria es el mismo.

OBSERVACIONES:



... ..



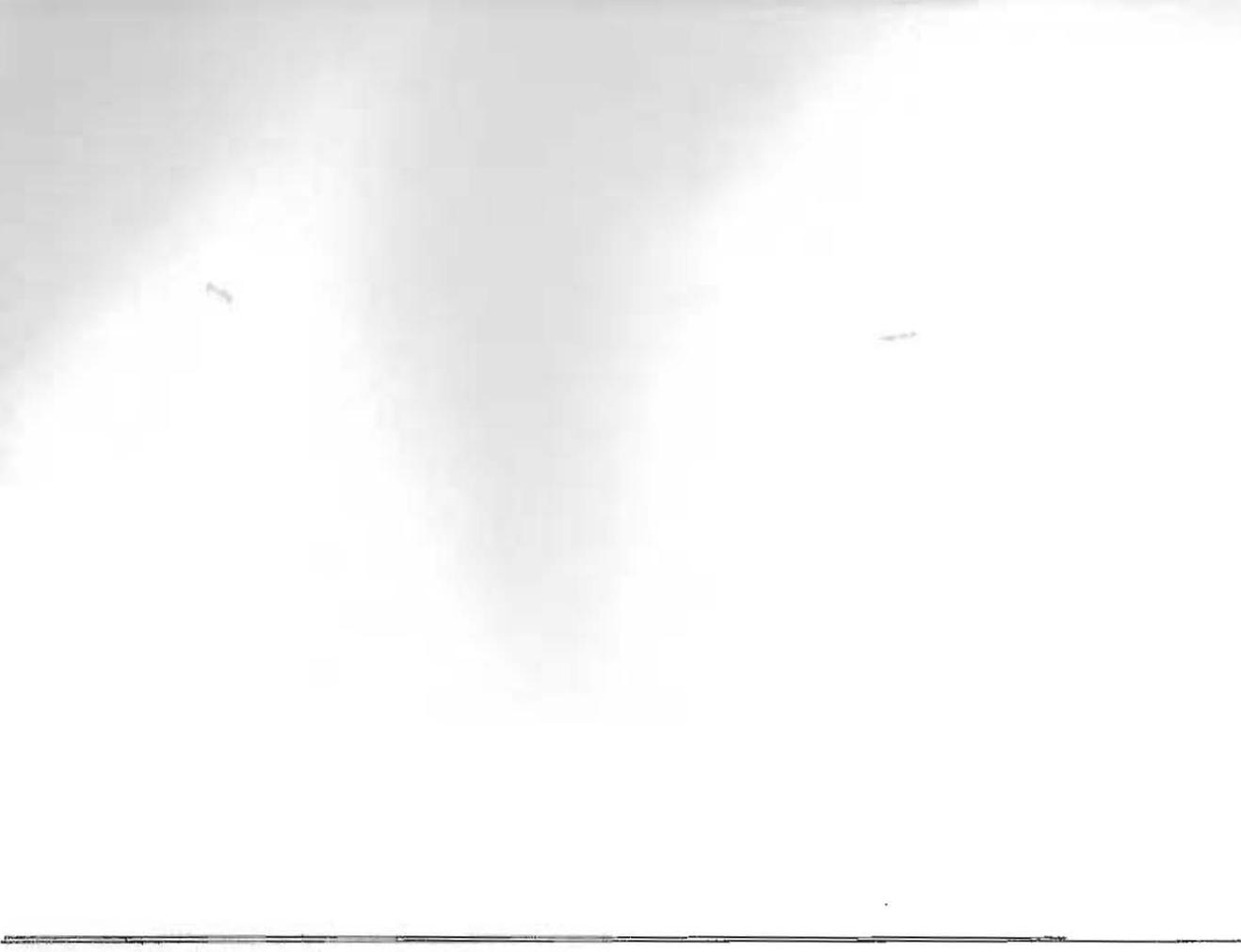
... ..



... ..

... ..

OBSERVACIONES:



... ..

372.879.6 (82)

OBSERVACIONES:

(82) 372.879.6