



Revisión: Anonima Horizontal

301
ANO

1-85
180
00P.85

①

Educación Física

Propuestas para 5 años

PLANIFICACIÓN ANUAL Y DIARIA



INCARBONE
GUILGINIS

EDITORIAL HOLA CHICOS
Calleo 1121 - 4º "D" (1123) Cdad. de Buenos Aires, Argentina
Tel/Fax: (011) 4812-1800 / 4815-1998
e-mail: holachicos@editorialholachicos.com.ar
www.editorialholachicos.com.ar
Hecho el depósito que dispone la ley 11.723
ISBN: 987-1061-20-X

Autores:
Oscar Incarbone
Hugo Guinguis

Diagramación y diseño
KYG design

Ilustraciones:
Dario Salvi

Correctora:
María Julia Arconi

OTRAS OBRAS PUBLICADAS:

- Para Docentes:
 - Planificando 2, 3, 4 y 5 años
 - Actos Patrios. Nuevos caminos para pensar
 - Números en el Nivel Inicial
 - Auxilio! Soy maestra jardinera
 - De todo un poco. 300 ideas para la maestra jardinera

- Para alumnos:
 - Hola Chicos 4 años
 - Hola Chicos 5 años
 - Girasoles (5 años)
 - Yo soy grande 3 años
 - Yo soy grande 4 años
 - Yo soy grande 5 años
 - Llegamos a 1º (1º E.C.B.1)
 - Llegamos a 1º (1º E.C.B.1)
 - Busy Bugs (Nivel 1)
 - Antes de la Cursiva
 - Cursiva 1
 - Cursiva 2
 - Cuentos y algo más
 - Colección de cuentos "Pape y sus Amigos"

Está prohibida y penada por la ley la reproducción total o parcial de este libro por ninguna forma o procedimiento. Reservados todos los derechos.

ÍNDICE

CAPÍTULO I	
Educación física, movimiento y motricidad	
INTRODUCCIÓN	7
LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ACTUALIDAD	7
MOVIMIENTO Y MOTRICIDAD HUMANA	9
LA MOTRICIDAD	11
LA COORDINACIÓN	11
LA PSICOMOTRICIDAD	14
LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL JARDÍN DE INFANTES	17
Propósitos de la educación física en el Nivel Inicial	17
CAPÍTULO II	
Características del niño de 5 años y las capacidades motrices	
CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO DE 5 AÑOS	21
LAS CAPACIDADES MOTRICES	29
Capacidades coordinativas	29
Capacidades condicionales	34
CAPÍTULO III	
Formas de intervención pedagógica y consideraciones sobre el juego	
FORMAS DE INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA	43
Formas de plantear las propuestas	43
¿QUÉ ES EL ORDEN COMUNITARIO?	48
Similitudes y diferencias entre el orden comunitario y la disciplina	50
ORGANIZACIÓN POR RECORRIDOS Y ESTACIONES	51
La organización comunitaria de relevos y postas	51
EL JUEGO	52
El juego en la educación inicial	55
Análisis y reflexiones en torno al juego motor en la educación inicial	56
Didáctica de los juegos motores	64
LA EVALUACIÓN	66
¿Evaluación cualitativa o cuantitativa?	66
PLANILLA DE REGISTRO DE DATOS OBSERVABLES (Modelos)	68

CAPÍTULO IV

Propuestas de planificación anual de contenidos

¿QUÉ ES Y PARA QUÉ SIRVE PLANIFICAR?	75
PLANIFICACIÓN ANUAL Y DIARIA DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA	75
Cantidad de clases a dictar, por año	75
Algunas formas de planificar el año	77
POR ELEMENTOS	79
Algo más sobre los materiales para la clase	89
POR FORMAS ELEMENTALES	90
POR CAPACIDADES COORDINATIVAS O CONDICIONALES	94
Capacidades coordinativas	94
Capacidades condicionales	95
POR TÉCNICAS DE MOVIMIENTO	95
POR CONTENIDOS	96
Los contenidos	97
1. Conocimiento y relación con el propio cuerpo y su movimiento	98
2. Cuerpo y movimiento en el conocimiento, en relación con el espacio	101
3. Cuerpo y movimiento en el conocimiento y relación con los otros (juego)	102
El hombre, su cuerpo y su motricidad	103
El hombre y los otros	105
El hombre y los objetos	107
El hombre y el medio ambiente	108
POR OBJETIVOS ACENTUADOS	110
Formación física básica	110
Esquema corporal	110
Coordinación	109
Percepción temporal	112
Ubicación espacial	112
¿QUÉ SE ENTIENDE POR EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE?	114
PLANIFICACIÓN DIARIA, UNA FORMA DISTINTA DE MIRAR LA CLASE	114
El ojo clínico del docente, la observación del grupo de trabajo	114
Hablarnos ahora sobre la clase...	116
CAPÍTULO V	
Propuestas de clase	
Ejemplos de propuestas de clase	121
Propuesta de planificación anual con acentuación de objetivos	126
PLANIFICACIÓN ANUAL PARA TODO EL JARDÍN,	129
POR OBJETIVOS ACENTUADOS	129
DESARROLLO DE LAS CLASES	130
Glosario	185
Bibliografía	190

75
74
73
72
71
70
69
68
67
66
65

Educación Física

Planificación anual y diaria

Propuestas para 5 años

PRESENTACIÓN

Esta obra se caracteriza por tener una orientación eminentemente práctica y está dotada de una amplia y variada propuesta de actividades para implementar en las clases de Educación Física.

Así, fue concebida teniendo en cuenta principios organizadores esenciales, que les permitan a los educadores y educadoras concretar su construcción mediante sus propios criterios de adaptación, amalgamando nuestras sugerencias didácticas a sus propias experiencias surgidas de la práctica cotidiana de su profesión.

Por lo tanto, deseamos dejar en claro que el criterio que nos motivó a redactarla se basó en hacer un aporte de ideas y de experiencias, sin que esto implique el desarrollo literal de lo expuesto sin posibilidades de debate o retroalimentación.

Sostenemos que cada clase debería ser presentada al grupo a manera de sugerencia, esperando que ésta sea reelaborada de acuerdo con las características, posibilidades e intereses de los niños.

Por ello hemos ideado una serie de alternativas para que los educadores y educadoras puedan optar por la que consideren más conveniente y acorde con las circunstancias, o bien opten por hacer un *mix* con ellas, ya que nuestro objetivo no es la presentación de recetas cerradas, sino de propuestas que permitan, mediante el proceso educativo, desarrollar acciones que cobren sentido, contenido y significado para los docentes y fundamentalmente para sus alumnos.

Los autores

Oscar J. Incarbo

Es profesor nacional de Educación Física egresado del Instituto Nacional de Educación Física, Dr. Enrique Romero Brest; licenciado en Educación Física y Deportivo de Arts Sport Studies con titulación española; y es doctorando en Educación en la Universidad de Murcia, España.

Se desempeñó como docente en establecimientos educativos de Nivel Inicial, Primario, Medio, Terciario y Universitario. Participó en viajes de estudio o como dirigente en Alemania, Australia, Bolivia, Brasil, Chile, Colombia, Costa Rica, Cuba, Ecuador, España, Estados Unidos de Norteamérica, Francia, Guatemala, Italia, Inglaterra, Panamá, Perú, México, Malasia, Paraguay, Portugal, República Dominicana, Suiza, Venezuela y Uruguay.

Internacionalmente, se desempeña como coordinador del área Recreación de los Congresos Panamericanos de Educación Física y miembro de la Comisión Internacional de la Red de Actividad Física de las Américas (RAFA). A nivel nacional es evaluador externo de la CONEAU y consultor designado por la Cancillería argentina en programas de Desarrollo FOAR. Actualmente cuenta con nueve publicaciones (autor/ coautor).

e-mail: oincarbo@yahoo.com.ar

Hugo Guinguis

Es profesor en Educación Física egresado del Profesorado Universitario en Educación Física de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de La Plata; licenciado en Educación Física egresado de la Universidad Abierta Interamericana; psicólogo social egresado de la Escuela Privada de Psicología Social "Dr. Enrique Pichón Riviere"; y especialista en Formación de Formadores, Facultad de Filosofía y Letras de la Universidad de Buenos Aires.

Actualmente es docente en el Instituto Superior de Educación Física N° 1 "Dr. Enrique Romero Brest", cátedra de Educación Física Infantil (primero y segundo año) y de Teoría de la Educación Física (tercer año) en la Universidad de Flores, Facultad de Actividades Físicas y Deporte, cátedras de Educación Física Escolar II y Psicología del Aprendizaje. Es también docente del Distrito 9no. de la Secretaría de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires en el proyecto de Natación, y del Jardín de Infantes del Colegio Pestalozzi.

e-mail: huguin@opmail.com

Educación física, movimiento y motricidad

INTRODUCCIÓN

POCAS PROFESIONES, COMO LA ENSEÑANZA, PERMITEN CONFERIRLE SENTIDO A LA TAREA DE MEJORAR LA VIDA DE OTROS.

FULLAN, 1999.

Es indiscutible que el Jardín de Infantes, como institución, está inmerso en un mundo muy particular: Un mundo lleno de fantasías y de posibilidades de desarrollo, que está presidido por un contexto afectivo profundo, donde la maestra jardinera por su formación específica logra encontrar, eficientemente, el necesario espacio formativo para llevar a buen destino su labor docente.

Eficientemente -no sólo en la escuela, sino con los mismos padres- se observa un desconocimiento sobre cómo estimular adecuadamente las capacidades motrices del niño, o sobre cómo graduar la intensidad orgánica en algún juego. Este desconocimiento conduce muchas veces a los docentes a una cierta confusión semántica entre términos técnicos que expresan sentidos y líneas de acción muy diferentes, como por ejemplo: *Educación Física, Motricidad, Psicomotricidad, Sociomotricidad, Expresión Corporal o Recreación, por eso proponemos que reflexionemos juntos sobre la Educación Física en el Nivel Inicial.* Por las razones expuestas, proponemos a continuación un rápido repaso de los conceptos actuales de cada uno de estos términos y de su posible aplicación práctica en los Jardines de Infantes.

LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ACTUALIDAD

Al hablar de Educación Física hablaremos de:

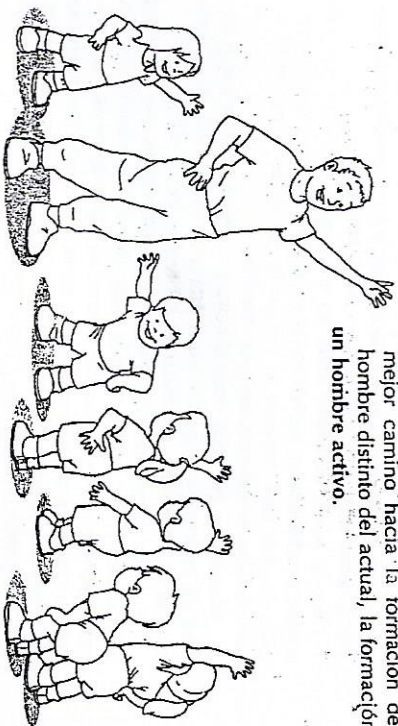
"...Un proceso mediante el cual, utilizando de manera sistemática las actividades físicas, el ser humano desarrolla sus capacidades"

7

des motoras, mentales y sociales, así como una condición física óptima, buscando con sentido, contenido y significado, la integridad del ser, a partir de y por el movimiento; esto incluye el logro de actitudes, como la responsabilidad con una clara acción en la autostima del educando, en un clima propicio para la cooperación e integración social."

Se debe abandonar la idea obsoleta de la educación física como un simple adiestramiento corporal y no se debería aceptar que los alumnos terminen su vida escolar pensando en que concurren simplemente a clases de gimnasia. El clásico "mente sana en cuerpo sano" del pasado hoy sólo cobra sentido si además se respeta lo que los niños sienten, lo que los niños piensan.

Hoy no sólo debemos procurar que el niño se mueva, sino comprender por qué y para qué se mueve, estimulando permanentemente su creatividad y creando situaciones en las que pueda explorar sus propias posibilidades, experimentando y viviendo cuando a través del movimiento. Éste es el mejor camino hacia la formación de un hombre distinto del actual, la formación de un hombre activo.

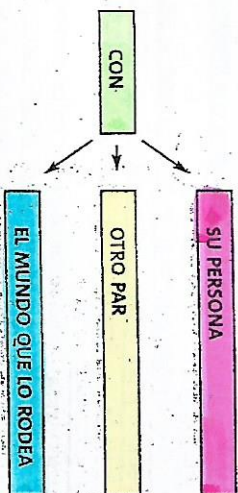


No hablemos sólo de que el niño corra, sino de por qué y para qué corre.

No hablemos "sólo" de que el niño corra, sino de porque y para que corre.

8

El niño debe ser "educado" en el desarrollo de sus potencialidades siempre en contacto con esta triple relación:



MOVIMIENTO Y MOTRICIDAD HUMANA

En nuestra vida casi todo es movimiento, por lo tanto no se lo debe considerar—mediante una definición reduccionista— como una actividad aislada, dado que es un tipo de manifestación que el ser humano proyecta socialmente.

En lo que concierne a la etapa evolutiva que tratamos en esta obra, encontraremos a unos infantes inmersos en un universo relacional, llenos de actividad, deseosos de conocer y de aprender, teniendo una pulsión interna hacia la actividad física, con una gran demanda afectiva y en consecuencia, no deberíamos remitirnos al movimiento como una simple propuesta de tipo orgánico y funcional.

Los niños siempre exploran e intercambian informaciones con el medio y generalmente relacionan estas informaciones con el éxito o el fracaso de sus propias actividades motrices, en tanto que la diversidad de los estímulos les permiten potenciar sus percepciones oculares y acústicas así como sus impresiones táctiles, alcanzando un ajuste de los movimientos y adaptándolos a las exigencias de cada nueva situación y del entorno.

Los educadores debemos utilizar al movimiento como uno de los medios de vinculación efectiva con los niños.

Debemos crear espacios afectivos y de comunicación que les permitan desarrollar una evolución integral por medio de un aprendizaje armónico, que parta de lo que cada uno trae como experiencia y pensando en lo que necesita y, por sobre todo, respetando la historia personal de cada niño.

Por todo lo dicho, proponemos abordar el movimiento desde todos aquellos enfoques que posibiliten una mirada lo más amplia e integral posible. Consideremos que los infantes de por sí sienten un gran placer por el movimiento mismo, un placer que implica comunicarse y comprender al otro, establecer un contacto—como ellos mismos dicen "jugar con mi amigo". Además, necesitan vincularse, interactuar, conectarse con sus pares y con los demás. Siguiendo este ideario podremos guiar un aprendizaje que se desarrolle durante todas sus vidas, un verdadero aprendizaje de encuentro y compromiso afectivo.

Por lo tanto, el movimiento en el Jardín de Infantes debe ser considerado como:

- Parte de la acción educativa diaria.
- Una verdadera oportunidad para fomentar lo relacional del niño.
- Un generador de alternativas de estimulación en lo táctil, gestual, postural y sensorial.

Como consecuencia de esta actitud, el movimiento les permitirá a los niños una mejor integración con el mundo que los rodea y en el cual están inmersos, facilitando su adaptación, su apropiación y su equilibrio.

Mediante el movimiento, los niños tratan de adaptarse a las distintas situaciones que se les presentan; por esto, resulta muy importante y efectivo el plantear situaciones y problemas en las clases, ya que los niños, al procurar resolverlos, encontrarán elementos que les ayuden a desarrollarse mejor.



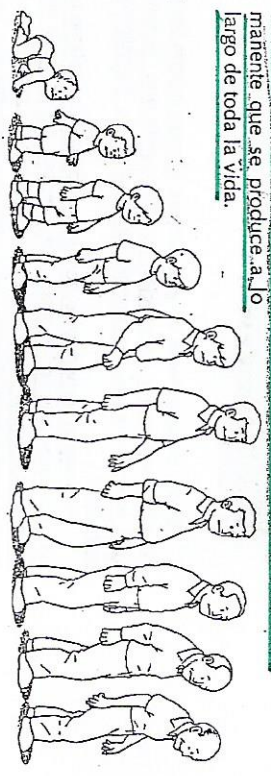
Por otra parte, la sociedad actual a nivel global, cada día se manifiesta más sedentaria. Lo que plantea nuevos desafíos en el plano de la salud. Esto bien, puede comenzar a corregirse desde el Jardín de Infantes, mediante propuestas y estímulos de movimiento creativo, que sustenten en el placer de la propia acción, en busca de sensaciones placenteras, ante los descubrimientos personales y transformadores, que superen lo corporal para conectarse con la interioridad de cada niño.

LA MOTRICIDAD

Podemos definir la motricidad como una ciencia de lo corpóreo, como una ciencia de la articulación entre el hombre y su mundo. Desde un punto de vista científico, la motricidad supone el desenvolvimiento de las estructuras dependientes del sistema nervioso central y mantiene la regulación, la elección y la integración del comportamiento. Ello conduce a los seres humanos hacia una apropiación de la cultura y de las experiencias, acentuando la voluntad de creación y de control total que anima a cualquier individuo.

LA CORPOREIDAD

Podríamos definir a la corporeidad como una propiedad, un sentir que nos permite comprender nuestro propio cuerpo en sus particulares manifestaciones y en su evolución. una construcción psicofísica permanente que se produce a lo largo de toda la vida.



Los diferentes postulados sobre este tema han ido por caminos abstractos, como lo expresan los ejemplos de los estudiosos Silvino Sanfín y Walter Bracht. Para Silvino Sanfín, "bajo el punto de vista filosófico, la corporeidad no corresponde a un elemento mensurable, sino a una imagen que construimos en la mente".

Walter Bracht señala que "la materialidad corpórea fue históricamente construida y por lo tanto, existe una cultura corporal, resultado de conocimientos socialmente producidos e históricamente acumulados por la humanidad".

En consecuencia, ya no podemos pensar en un elemento simplemente mensurable, debemos pensar en una imagen construida a nivel mental: de allí la importancia de generar, desde el nivel inicial, percepciones y vivencias significativas para esta futura construcción. Estos pilares incidirán en el futuro corporal del niño y le facilitarán, además, la adaptación social, el respeto por la diversidad y la comprensión de las diferencias humanas.



Paulatinamente el niño va construyendo su sentido de corporeidad, el cual es la síntesis de los datos exteroceptivos (visuales) y los datos propioceptivos (táctiles, kinestésicos) referidos a sus elementos corporales. Así organiza su propia corporeidad, como emergente de su experiencia y conocimiento del cuerpo y de sus partes, y del dominio motorizativo y representativo que tiene de sí mismo.

El esquema corporal enmarcado en esta concepción de la corporeidad, resume la propia historia corporal de nuestros niños y niñas; éstos no sólo llegarán a manejar y conocer sus cuerpos sino que también se relacionarán con las personas y los objetos que los rodean hasta llegar a organizar su propio mundo.

La motricidad le servirá al niño para un desarrollo total que lo ayude a liberarse de su egocentrismo, favoreciendo la revolución copernicana que proclama Ilean Piaget.

De esta forma, la acción docente adquirirá un rol constructivo durante el acto pedagógico, alertando el crecimiento de los niños y favoreciendo sus relaciones interpersonales, en procura de su desarrollo autónomo e interactuante.

La motricidad tiene que ser comprendida a partir de la capacidad motora, distinguiendo claramente la motricidad humana de una motricidad mecánica.

La motricidad humana es autónoma, la desencadena el hombre desde su interior, su rendimiento no se agota con el solo movimiento, no se agota en lo físico; la motricidad humana es vida. En cambio, la motricidad mecánica se basa en el binomio estímulo-respuesta, responde a programas de entrenamiento, se evalúa por lo que se ve y se sustenta en las energías química y física.

Si planteamos la motricidad dentro del marco del desarrollo humano, en el nivel inicial los niños ampliarán y profundizarán sus conocimientos sobre sí mismos, apropiando el desarrollo de sus habilidades motrices sin limitaciones ni estereotipos. La motricidad así considerada nos conduce al terreno de la creatividad, hacia una educación motriz que se ocupe y se preocupe de propiciar instancias de un aprendizaje significativo y creativo, logrando un desarrollo potencial, abierto y profundo del ser.

Si se acepta este criterio se generará un cambio de fondo en las capacidades de expresión, de raciocinio, de cooperación y de creatividad de nuestros alumnos. Debemos tener en cuenta que si nuestros niños no juegan y no se mueven libre y creativamente, perderán la posibilidad de vencer nuevas situaciones y nuevas experiencias de cualquier otro campo del saber y el hacer humanos.

Todo debe conducir a mejorar la relación del niño con su entorno a través del enriquecimiento y la efectividad del movimiento, teniendo siempre muy en cuenta que resulta impensable hablar de movimiento sin considerar los aspectos físico, psíquico y emocional, así como también el entorno social del ser interactuante en la situación motriz planteada.

Se trata de una nueva dimensión de la motricidad en la que, a través de su implementación, el niño podrá resolver problemas cada vez más complejos, obteniendo satisfacción por sus logros, y alegría por la correcta utilización y dominio del cuerpo en movimiento.

Así concluimos que el cuerpo humano de los niños y niñas no debe ser considerado únicamente como un medio de traslación o un ente estático, por el contrario, debemos tender a incorporar definitivamente el concepto de corporeidad y hacerlo intervenir en el conjunto de las actividades escolares, con una clara estimulación de su extensión a la vida familiar y social.

LA PSICOMOTRICIDAD

Según la definición de García Núñez y Fernández Vidal, "la psicomotricidad es una técnica o un conjunto de técnicas que tienden a influir en el acto intencional o significativo, para estimularlo o modificarlo, utilizando como mediadores a la actividad corporal y a su expresión simbólica".

La psicomotricidad no sólo se fundamenta en la visión unitaria y corporal del ser humano, por naturaleza, sino en el tono propio de la persona, que debe ser considerado como el punto de partida fundamental para la vida en relación biológica, psicológica e interna del niño, incluso en la toma de conciencia de sí mismo.

Como ya hemos planteado, en toda actividad humana (manifestada u oculta) existe una tarea corporal y no podemos reducir la concepción de cuerpo a un conjunto de huesos, tendones, músculos, fibras y glándulas que funcionan de forma más o menos automática.

Las estructuras nerviosas y hormonales, por ejemplo, tienen un importante papel en los procesos del pensamiento y en lo actitudinal de cada niño, pero para integrar esas sensaciones, poniendo en acción los procesos asociativos de la memoria, de la comparación, del amor, del odio, de la atención o del miedo, entre otros, deben contar con el funcionamiento articulado y coordinado de sus estructuras corporales. Todo esto acompañado por una correcta estimulación socio-ambiental, les permitirá lograr un exitoso funcionamiento de sus habilidades cognitivas, comunicativas, afectivas y conductuales, que son propias de los alumnos del Nivel Inicial.

El tacto, la visión, la locomoción y el pensamiento son algunos de los instrumentos de que se valen los niños para conocer, organizar, representar y asimilar el espacio.

Estos elementos, en el Nivel Inicial, son importantes, destacándose junto con el lenguaje. Ellos manipulan un objeto y luego lo nombran o lo representan, lo que demuestra la elaboración mental de ese objeto.

El lenguaje necesita un mínimo de desarrollo simbólico para llegar a la acción. Esta reflexión toma al movimiento como una acción no sólo motriz, sino que aparece como comunicación, como un verdadero lenguaje que muchas veces el adulto pierde con un abuso en la utilización de las palabras.

Los niños organizan progresivamente su mundo a partir de su propio cuerpo con los recursos con que vienen al mundo, con las limitaciones propias de un bebé, casi sin distinguir lo que es externo o propio de su ser. Esto hace que sea fundamental la intervención efectiva de su familia y/o del docente.

Si centralizamos la mirada en la psicomotricidad, debemos considerar el desarrollo de los potenciales motrices, expresivos y creativos de los niños en su totalidad, a partir de los actos y los movimientos provenientes de sus cuerpos, esto —como es lógico— incluye a la educación, a las distinciones, etc. Aquí se deben diferenciar dos acciones bien características:

• El cuerpo pedagógico, con acento en la actividad educativa/reeducativa, tendiente a llevar al alumno a sus máximas posibilidades de desarrollo, de autonomía y de comunicación.

• El cuerpo patológico, mediante una acción rehabilitadora/terapéutica, que se orienta hacia la superación de los déficit y las dificultades hacia la adaptación y la autonomía de educandos con trastornos en el proceso evolutivo de origen, sean éstos orgánicos, afectivos, cognitivos o ambientales.

La psicomotricidad, en consecuencia, colabora en el entendimiento y en la mejora de nuestra propia condición humana, favorece la relación con nosotros mismos, con los objetos y con nuestros pares. La psicomotricidad siempre apuntará al ser humano como totalidad y específicamente en el segmento etario que es objeto de esta obra, tendrá

- ⊕ La organización rítmica.
- ⊕ La relación con los objetos y la comunicación a nivel tónico, postural, gestual o verbal.
- ⊕ La grafomotricidad.

Finalmente, nos parece atinado citar a Jean Piaget quien, en 1936, aseveraba:

Mediante la actividad corporal el niño piensa, aprende, crea y afronta los problemas.

LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL JARDÍN DE INFANTES

En función de lo descrito se deduce que el o la docente, sea cual fuere su capacitación anterior, tiene la posibilidad de generar un real cambio en el futuro de sus alumnos y que, para ese futuro, la Educación Inicial es una etapa de vital importancia.

Propósitos de la educación física en el Nivel Inicial

Aquí planteamos una propuesta que representa un nítido cambio respecto de las actitudes tradicionales, estamos proponiendo una educación física que contemple, por y para el niño, lo siguiente:

- **Conocimiento de sí mismo, del ser corporal en todas sus dimensiones (biológica, psicológica y social).**
- **Conocimiento de su anatomía y fisiología funcional.**
- **Conocimiento holístico de sus posibilidades de movimiento con una valoración positiva de la cultura corporal.**
- **Conocimiento de las formas de vivir en equilibrio saludable, por medio de la actividad física.**
- **Alternativas de juegos y actividades gimnásticas para su libre elección y realización, según el entorno social y la historia personal de cada niño.**
- **Aprendizaje de actitudes éticas y valores propios de la actividad motriz y del juego.**

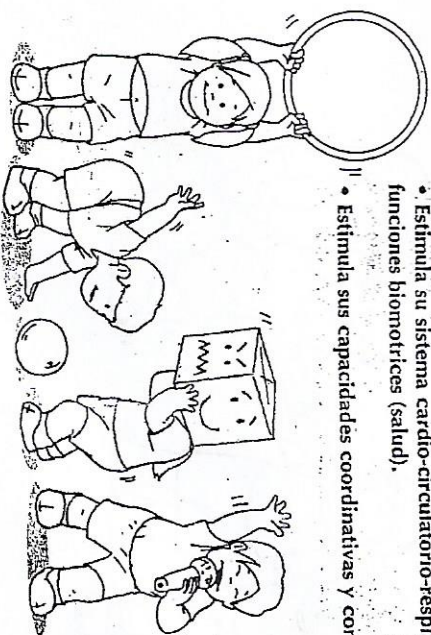
Si bien el cuerpo y el movimiento están presentes en toda experiencia del niño y de la niña, el trabajo en esta disciplina se orienta específicamente a enriquecer el proceso mediante el cual ellos van adquiriendo un acervo motor propio de su edad y también la formación de un cuerpo hábil y expresivo, que les permita su individualización, participación e integración al medio.

Desde la óptica de la educación física, sus propósitos en el Nivel Inicial Incluyen:

5 F1

El aspecto físico:

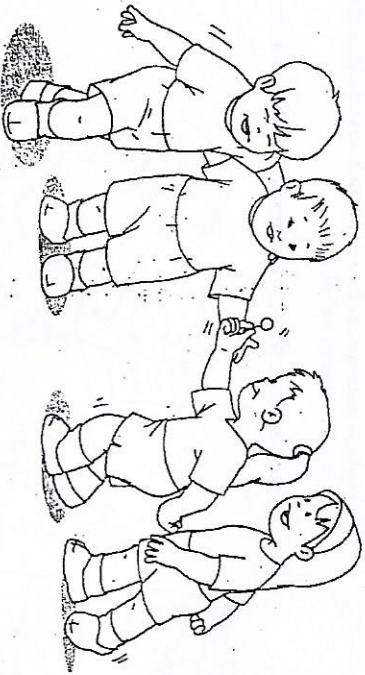
- Propende a un desarrollo armonioso de sus formas corporales.
- Previene malas posturas y estimula el desarrollo óseo.
- Logra que el niño conozca su capacidad de movimiento y, en consecuencia, pueda corregir y superar deficiencias en el mismo.
- Contrarresta el brusco y forzoso sedentarismo a que se ve sometido al iniciarse en las aulas.
- Capacita, para que pueda desenvolverse con soltura, comodidad y economía de esfuerzos.
- Logra que cada niño se diferencie de los demás, en lo que respecta a formas de expresión y a la calidad de movimiento.
- Estimula su sistema cardíaco-circulatorio-respiratorio, mejorando sus funciones biomotrices (salud).
- Estimula sus capacidades coordinativas y condicionales.



Nivel

18
El aspecto psíquico-cognitivo:

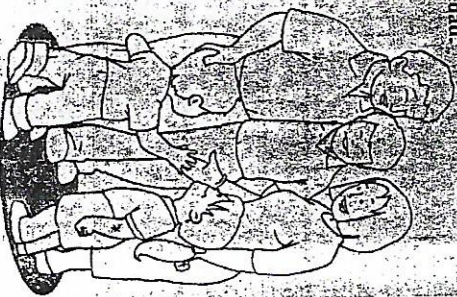
- Estabiliza sus reacciones emotivas.
- Proporciona seguridad en sí mismo.
- Facilita la adquisición de saberes y la capacidad de transmitir los conocimientos.
- Facilita la formación de conceptos.
- Permite la libre expresión de sentimientos de gozo y placer.
- Estimula la integración de nociones de tiempo, de espacio y de intensidad.
- Mejora su comportamiento y la interacción grupal, la expresión y la comunicación.
- Apoya el desarrollo del lenguaje gestual.



19

15
El aspecto socio-afectivo:

- Ayuda al equilibrio personal.
- Colabora con la adaptación de su conducta a las normas que rigen para todo grupo: integración a la sociedad.
- Favorece la salida del egocentrismo.
- Favorece la integración socio-familiar.
- Permite canalizar la competencia.
- Mejora la estima de sí mismo, facilitando la integración social.
- Apoya la relación con el medio externo -relación con el otro-; la afirmación, el concepto y la imagen de sí mismo.



Llegamos así a afirmar que la educación física es ante todo educación que se manea a través del movimiento, generando una autodisciplina corporal dentro de un goce de las acciones motrices, fomentando el desarrollo corporal, el cuidado del cuerpo y, por ende, de la salud pues busca la integridad del ser.

Aquí cada uno de nosotros con su realidad escolar, enmarcada en su propio contexto social, utilizará las herramientas adecuadas para dar rumbo a esta importante parte de la educación, la Educación Física.

20

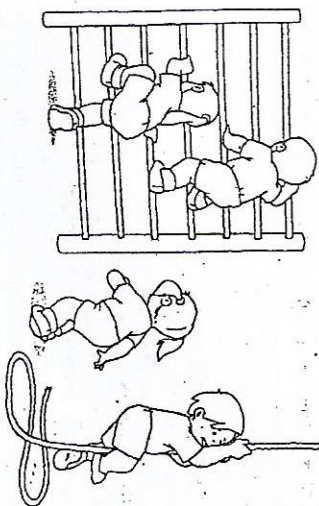
La lateralidad reviste un punto de especial atención, ya que si ésta no logra ser internalizada adecuadamente, dificultará los aprendizajes futuros y repercutirá en otras áreas de la vida de los niños. En estos casos, podremos estimularlos, descubriendo cuál es su lado dominante. A esta edad, a los niños les gustan mucho los cuentos, pues aun- que su capacidad de lectura aún es precaria, pasan largos ratos miran- do los dibujos e interpretando las letras en concordancia con lo que su capacidad les permite.

Les molesta dejar algo a medias, les gusta terminar lo que hayan comenzado, tanto en el juego como en la conversación. A los 5 años, se encuentran en una actitud muy receptiva, en la que el mundo externo es muy importante e influyente para ellos. Se puede sintetizar su comportamiento de la siguiente forma:

- Son reservados y dueños de sí mismos.
- Su universo está formado por su hogar y sus padres son el centro de ese universo.
- Tienen un fuerte sentido de posesión.
- No tienen una noción general de propiedad. Tienden a ser realistas, concretos y a hablar en primera persona.
- Producen una impresión favorable de competencia y estabilidad, porque son capaces de concentrar su atención.
- Asumen pequeñas responsabilidades.
- Buscan el apoyo de los adultos, mostrándose ansiosos por aprender.
- Niños y niñas se aceptan mutuamente.
- Poseen sentido de la vergüenza.
- Amplían notoriamente su lenguaje y vocabulario.
- Evidencian gracia y habilidades inconscientes, tanto en la coordinación motriz gruesa como en la fina.

Con relación a lo motor:

Es hábil y audaz, en lo que se refiere a la "motricidad", por eso es- ta edad es denominada "la edad de oro" dentro del Nivel Inicial. Tiene precisión, en los desplazamientos con diferentes direcciones y ritmos, corre con velocidad y precisión (con relación al año anterior) y puede cambiar de dirección, sin dificultad. También puede coordinar la carrera con otros compañeros y correr en diferentes direcciones (ha- cia atrás, hacia adelante, hacia los costados) y ya puede hacerlo toma- do de las manos de otro niño.



Puede caminar con los ojos cerrados. Puede galopar y saltar. Le encanta trepar y enfrentar tareas que le ofrezcan riesgo. Puede tre- par y descender sogas con pies y manos. Puede modificar lan- zamientos, siempre y cuando posea experiencias previas en el manejo de la acción. Si ya posee esta experiencia puede anti- cipar correcta y oportuna- mente la parábola de la pelota y adaptar sus movimientos a la misma. Con ello están dadas las condiciones esenciales para poder realizar exitosamente la acción de recepción, diferenciándola del lanzar. Salta en largo, en alto y en profundidad. Logra saltar alterando los pies y girar, saltar y lanzar al mismo tiempo. Está circunscrito al espacio activo y posee una incipiente concien- cia del espacio geográfico. Posee equilibrio suficiente para mantenerse en un pie y mover el otro. Logra desplazarse en cuadrupedia sobre las barras. Puede dar pun- tapies al aire y elevar la cadera. Realiza rolidos sobre planos inclinados y en muchos casos sin ellos, logra con buena estimulación llegar al rol atrás. Domina el espacio total y parcial.

Las percepciones adquieren una mayor gravitación, pues son operaciones mentales que están muy ligadas a la organización del espacio visual con sus dimensiones: alto, ancho y profundidad.

La coordinación visomotora mejora, pero todavía es insuficiente para realizar movimientos complejos utilizando material o que requieren acople de movimientos no utilizados habitualmente.

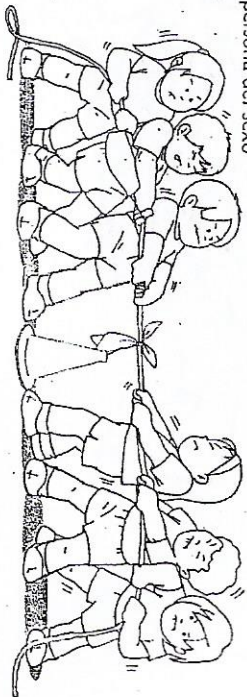
Su comportamiento motor característico es estable y su sentido de independencia y de sociabilidad es equilibrado.

Desea hacerse notar y gasta mucha energía. Es capaz de:

- Tomar impulso para correr.
- Lanzar con una puntería aceptable.
- Disfrutar de su motricidad fina.
- Orientarse con rapidez en el espacio.
- Esquivar y cambiar de dirección bruscamente.
- Suspenderse y balancearse en distintos aparatos.
- Orientarse sin problemas.

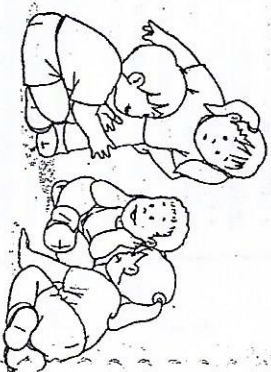
Con relación a su perfil emocional y social:

- Le gusta competir, le gusta el enfrentamiento con sus pares.
- Puede equilibrar el sentido de ganar y perder.
- Siente vergüenza y temor ante extraños.
- Se compadece de las personas que sufren.
- Da y pide respuestas concretas.
- Busca una persona del sexo opuesto para decir que es su novio/a.



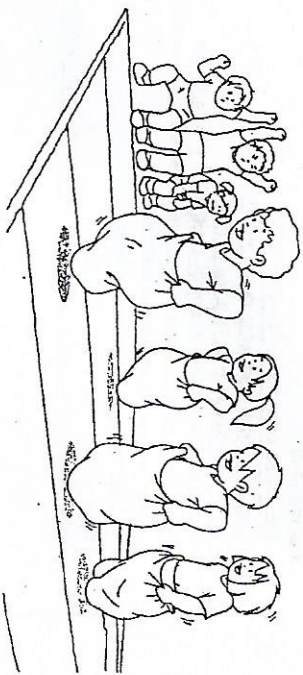
Con relación a su lenguaje:

- Forma frases largas y coherentes, en forma de relatos.
- Puede contar, comenzando por uno o buscar variaciones.
- Si se detectaran defectos de pronunciación en el lenguaje será conveniente consultar a un especialista infantil.



Con relación al juego:

- Su juego es simbólico.
- Comienza a interpretar los juegos reglados.
- Empezar a manifestar interacciones sociales en el juego al mismo tiempo.
- Los niños empiezan a revelar diferencias debidas a las experiencias propias en el juego.
- Surgen diferencias en los resultados del juego debido su textura física.
- Representa e interpreta los roles en el juego con gracia y soltura.
- Puede compartir el juego con sus compañeros y empieza el respeto y la comprensión de las reglas elementales.
- Puede jugar sin ayuda de los adultos.



- Le gusta jugar en grupo.
- Reconoce con formalidad de la competencia gane o pierda, siempre se considera ganador.
- Puede jugar en grupo y logra finalizar la tarea iniciada.
- Puede compartir juegos de mesa con su familia. Puede jugar memoria, rompecabezas, barajas, etc.
- Se observan diferentes intereses, incluso más diferenciados según se trate de niños o niñas.

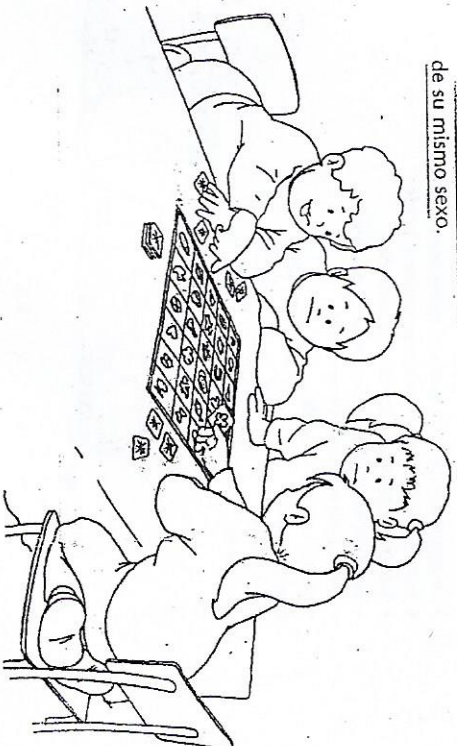
La influencia de las experiencias previas en esta edad y su entorno social cambia sustancialmente la respuesta motriz de los niños en el juego: un niño acostumbrado a concurrir a una plaza, poseerá una serie de habilidades motoras incorporadas a su acervo motor, que le permitirán resolver mayores problemas con menor dificultad.

Se debe considerar la importancia de la incentiación del adulto, tema por ejemplo más que significativo con referencia a las salidas. Comienza a plantearse el juego reglado, con un acuerdo mínimo con el otro para jugar en común. La aceptación de la regla ya constituye un elemento de gran importancia para el desarrollo de la socialización. Los juegos con reglas son juegos de combinaciones sensorio-motrices (carreras, lanzamientos, etc.) o intelectuales (cartas, damas, etc.) con competencia de los individuos -sin lo cual la regla resultaría inútil- y regulados por códigos, o por acuerdos previos.

Con relación a otros aspectos:

- Disfruta de la competencia y adopta cuando juega el sentido de la tampa infantil.
- Teatraliza con placer la vida cotidiana.
- Logra finalizar una tarea determinada.
- Imita con bastante éxito a los demás.
- Inicia la diferenciación entre la realidad y la fantasía.
- En su lectura se pueden utilizar folios, les motiva el material que tenga relación con su verdadero entorno.
- Es más reservado e independiente.
- Disfruta de resolver problemas.
- Está permanentemente explorando el mundo que lo rodea.

- Crecen paulatinamente los sentimientos valorativos hacia sí mismo y hacia los demás.
- Comienza a interesarse por la notión de tiempo, aunque a pesar del rápido desarrollo de ideas sobre el pasado, presente y futuro, al terminar el preescolar todavía no posee un esquema general y consistente del concepto de tiempo.
- Aumenta su capacidad de atención y puede hacer referencia a lo que observa.
- Su construcción se basa en función de temas definidos. es más pragmático que romántico.
- Puede realizar su higiene personal sin ayuda.
- Si es estimulado adecuadamente, puede atar los cordones de sus zapatillas.
- Realiza movimientos con facilidad en lugares conocidos; a los nuevos los explora velozmente y pronto los hace suyos.
- El pensamiento condensado y mágico-asociativo le hace confundir la realidad con la fantasía. Pero la insistencia en el realismo de sus juegos y sus juguetes y la estimulación adulta lo ayudan a superar esa instancia.
- Las reglas que aparecen gradualmente en el juego muestran sus intentos de organizarse en los ámbitos emocionales, mentales y sociales.
- Aparecen los amigos inseparables, de su mismo sexo.



LAS CAPACIDADES MOTRICES

Las capacidades motoras están asociadas habitualmente a las fases sensibles por las que atraviesan los niños a lo largo de las diferentes etapas etarias, son las denominadas capacidades condicionales y capacidades coordinativas.

Capacidades coordinativas

En esta etapa las capacidades coordinativas están en pleno proceso de desarrollo; por ende, el niño encontrará problemas derivados de la eficacia de su prestación, especialmente en los movimientos que soliciten acciones amplias y complejas para su acoplamiento y el mantenimiento del equilibrio. Pese a ello, los primeros cinco años de vida conforman una etapa de acelerados cambios en las diferentes capacidades coordinativas.

Muchas veces se observa a un niño o niña que en una secuencia de movimientos su prestación aparece inadecuada o adecuada, esto lleva a la confusión de decir que éste posee poca coordinación o que posee buena coordinación. Es por eso que, en lugar de hablar de coordinación como un todo o seguir a los autores que hablan de coordinación vasomotora o coordinación dinámica general, en esta obra nos referiremos a capacidades coordinativas, dado que éstas guardan una relación directa con los aspectos neuromusculares. De esta manera, podremos ayudar más efectivamente a los niños, discriminando las intervenciones, de acuerdo con la necesidad individual de cada educando. Para que esta propuesta resulte más efectiva la dividiremos de la siguiente forma:

1. CAPACIDAD DE ACOPLE DE MOVIMIENTOS.
2. CAPACIDAD DE DIFERENCIACIÓN MOTRIZ.
3. CAPACIDAD DE TRANSFORMACIÓN DEL MOVIMIENTO.
4. CAPACIDAD DE RITMIZACIÓN.
5. CAPACIDAD DE ORIENTACIÓN ESPACIO-TEMPORAL.
6. CAPACIDAD DE REACCIÓN.
7. CAPACIDAD DE EQUILIBRIO.

1. Capacidad de acople de movimientos

Es la posibilidad de integrar en secuencias significativas y coherentes, los movimientos necesarios para concretar un objetivo determinado.

Es importante considerar la cantidad de fases que puede coordinar sucesivamente un niño de esta edad. Por lo general controlan acciones de dos y tres fases. En consecuencia, los juegos en el Jardín de Infantes deben basarse sobre acciones unitarias o a lo sumo de dos fases de movimientos: correr, lanzar, etc., tomadas como movimientos globales, ya que al presentar un juego sustentado en movimientos complejos, el niño estaría más preocupado por la dificultad en la ejecución motora que por el juego en sí mismo.

2. Capacidad de diferenciación motriz

Es el reconocimiento técnico (ajustado a cada edad) que los niños tienen durante la realización de un movimiento. En este caso, el aprendizaje influye de tal modo que, cuanto más se ejercita un movimiento, más ajustada será la precisión y finza del mismo (ejemplo: correr sin arrastrar los pies, flexionando las rodillas, etc.).

Esta calidad de movimientos tiene que ver básicamente con la edad y con las experiencias previas del niño. El aprendizaje influye sobre este aspecto: cuanto más ejercite un movimiento, más se ajustará la precisión y finza del mismo, por supuesto si se realizara en forma gradual.

INFORMATIVO

Consideremos que la imposibilidad de dominar los movimientos finos se relaciona en muchas ocasiones, con la poca diferenciación funcional de las estructuras nerviosas responsables de la coordinación motora. Incluso en algunos casos, la incompleta mielinización del sistema nervioso, que no se estimuló en el momento adecuado (alrededor de los dos años) influye significativamente en este punto.

En algunas situaciones lúdicas, la diferenciación motriz, por la velocidad con que se realizan las acciones y la atención puesta en la competencia y no en los movimientos, hace que esta acción permita mejorarla; en cambio, en los juegos de precisión (puntería) esta capacidad puede estimularse en forma efectiva.

3. Capacidad de transformación del movimiento.

Es la posibilidad de alterar la dirección, la fuerza y la velocidad de un movimiento, cuando la situación lo requiere (por ejemplo: andando en triciclo, esquivar un objeto imprevisto, en un juego de persecución, cambiar de dirección para sortear a un compañero, etc.). Esto se adecuada en las habilidades de tipo abiertas.

Esta capacidad está en sus albores; de allí las dificultades que se presentan especialmente en los juegos en los que deban desplazarse y cambiar rápidamente su trayectoria; por eso, si no se considera esta capacidad, es común observar caídas y choques. Los niños, que llegan al final de sus 5 años con una buena estimulación de esta capacidad, logran un equilibrio más significativo en sus acciones. Una actividad que propicia esta capacidad es la de los juegos de persecución.

4. Capacidad de ritmización.

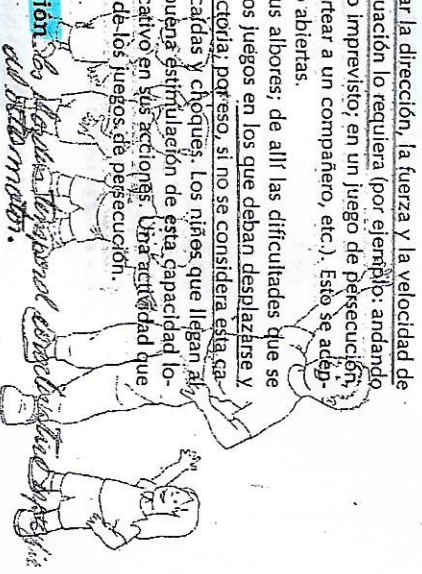
Esta íntimamente relacionada con las capacidades de acople de movimientos y de diferenciación motriz, dependiendo de la fluidez en la sucesión a nivel temporal de los movimientos que, por lo general, repiten en iguales períodos de tiempo, las mismas acciones motrices en relación con la velocidad y la frecuencia de elección. Esta capacidad se distingue en las acciones cíclicas como lo son el caminar, correr, nadar, etc. Y son de carácter armonioso, reflejando la parte expresiva de la acción.

En esta etapa se debe considerar la lentitud característica de las acciones infantiles, ya que la misma depende de los biorritmos determinados por las estructuras subcorticales que aún no han sido estimuladas suficientemente, o no han completado su ciclo de maduración.

Lógicamente, las actividades tendrán un gran estímulo de regulación rítmica externa, pero es aconsejable dar la oportunidad al niño de experimentar sus propias secuencias rítmicas.

Son muy pocos los niños que en el Jardín de Infantes no responden a un ritmo placenteramente propuesto, ya que, significativamente, la capacidad de ritmización se comienza a formar en esa edad.

Los estímulos rítmico-sonoros los llevan a reacciones motoras (siempre que se respeten las posibilidades perceptivas del niño) y se tra-



Do distinct, rhythmic of the movements in the temporal period. Bushy. 31

ta, por lo general, de acciones globales). Mediante propuestas ricas en estas actividades rítmicas sonoras, el grupo puede llegar a la adaptación correcta de los movimientos a los ritmos simples.

Los juegos con movimientos reiterativos, como las rayuelas o las carreras rectas, son ejemplificadores de esta capacidad, otras variantes más pasivas son las que se acentúan en las estructuras rítmicas que permitirán un desarrollo especial de esta capacidad (ejemplos: palmas, movimientos alternados de manos y/o pies, etc.).

5. Capacidad de orientación espacio-temporal.

Es la posibilidad de orientarse y ubicarse en el espacio-tiempo, en forma estática o en movimiento.

Esta capacidad es fundamental para la vida de relación y la acomodación al mundo externo, dependiendo del desarrollo biológico de los sistemas perceptivos, especialmente del visual; además, permite el cálculo de trayectorias, velocidades, etc. que sólo son posibles a través del complejo sentido de la vista. Esto permite un cálculo de la altura, la dimensión y, los atributos de los objetos, resultando imprescindible para la orientación espacio-temporal de las acciones motrices.

Se debe tener presente que la organización interna del yo corporal, en esta etapa, pasa por que el niño necesita saber que tiene una derecha y un delante, para luego transferirlo a la acción concreta, con los elementos o el moverse en el espacio.

Es importante proponer juegos o tareas con participación activa y en grupo o de varios niños a la vez, con cambios espaciales y manejo de objetos con consignas adaptadas a su edad y a sus gradientes de maduración, que estimulen al niño a dirigirse, orientarse o ubicarse correctamente en el espacio-tiempo y que facilitan la estructuración de esta capacidad.

6. Capacidad de reacción.

Esta capacidad les permite a los niños reaccionar con movimientos adecuados, a distintos tipos de estímulos sean éstos visuales, auditivos, fáciles-cinestésicos, rítmicos o rítmico-sonoros. Las diferencias

colado a ritmo de percusión y objetos o los objetos. Lo Tardado.

lapso de la ego de mantenerse.

Desarrollando con conciencia sus propios, propios, movimientos.

Comunicación: Aparece balbuceo, disminuyen las bases de sustentación y movimientos de flexión, etc.

Educación física: Planificación anual y diaria

Aparece también el equilibrio de los objetos, que será el momento en que se deberán equilibrar algunos elementos para ejecutar la acción, como ser clavos, bastones, hotellas, etc.

Los desplazamientos con cambios de dirección o la utilización de superficies que permitan dificultar esta capacidad, constituyen buenas oportunidades de estimular el equilibrio combinándolos con posiciones estáticas, ya que al niño le llama la atención las actividades que comprometen esta capacidad, como ser caminar sobre cubiertas, disminuir su base de sustentación, variación de los planos, etc.

CAPACIDADES CONDICIONALES

La evolución de las capacidades de la condición física en el Nivel Inicial también es más marcada. Se puede comprobar un rápido desarrollo de la capacidad de resistencia aeróbica, de determinados componentes de la velocidad y la creciente capacidad para realizar movimientos potentes, en tanto se realicen contra resistencias externas de poca intensidad (tiempos cortos de carrera con recuperación, etc.).

Las capacidades condicionales -que se sustentan en el funcionamiento del metabolismo energético-, en esta etapa, tienen menor incidencia que las coordinativas, pero no pueden dejar de estimularse ni de atenderlas en el desarrollo de los pequeños, en forma acorde con sus gradientes de crecimiento y maduración orgánico-corporal.

Se denominan capacidades condicionales a:

- LA RESISTENCIA.
- LA FUERZA.
- LA VELOCIDAD.
- LA FLEXIBILIDAD (CONTEMPLANDO LA MOVILIDAD).

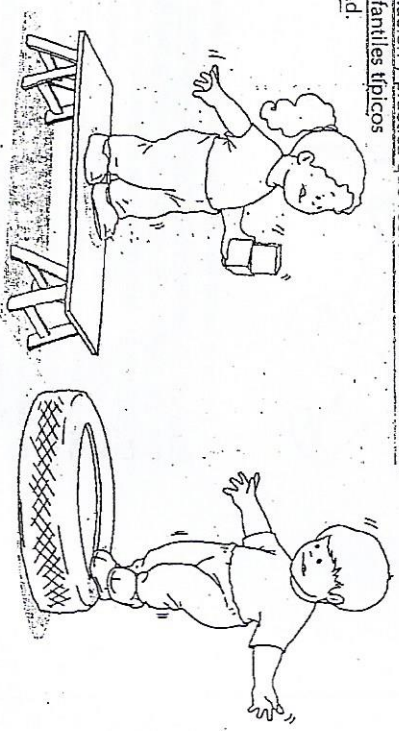
Antes de entrar en el análisis de cada una de ellas, debemos observar que, desde un punto de vista fisiológico, el ritmo cardíaco de un niño es superior al de un adulto y que su frecuencia respiratoria duplica a la de los mismos. En consecuencia, es conveniente realizar actividades con intervalos y pausas.

is en
pta-
las
res-
per-
ras,

7. Capacidad de equilibrio

Es la capacidad de lograr mantener el cuerpo en equilibrio ante las diferentes fuerzas que actúan sobre él (gravedad, empujes, etc.). Significa el control postural en situaciones estáticas y dinámicas. Es determinante la información que provee el sistema del oído medio para un correcto cambio corporal. Se debe considerar que los principales movimientos se organizan a partir de esta capacidad, siendo en consecuencia un elemento esencial de la coordinación como un todo.

Esta capacidad alcanza un nivel óptimo al final de los 5 años y su desarrollo tiene su fundamento en el hecho de que se inicia en años anteriores, coincidentes con la época del inicio de la marcha, seguido en la estimulación y práctica que reciben los niños durante los juegos infantiles típicos de la edad.



Las características del sistema cardio-pulmonar específicas de la edad permiten llegar a la conclusión de que la capacidad de resistencia de los niños pequeños es muy reducida. Así es que, por ejemplo, la frecuencia cardíaca y respiratoria en reposo son considerablemente más altas y su elevación durante el ejercicio es mucho más rápida que en los años posteriores. Estas particularidades del sistema cardiorespiratorio dejan entender que las condiciones para las cargas de resistencia aún se encuentran poco desarrolladas, pero todavía no se sabe hasta qué punto un niño en estas edades puede adaptarse a ejercicios de resistencia especialmente adaptados, puesto que no existen resultados investigativos confiables con niños de esa edad.

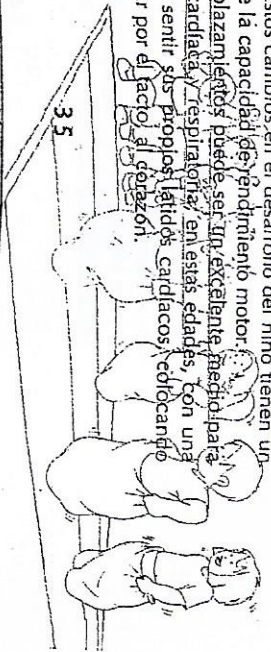
Los niños en edad preescolar pueden alcanzar aumentos considerablemente elevados en el campo de las capacidades condicionales si se los somete a un entrenamiento deportivo planificado. Aquí nos volveremos a preguntar si el fin justifica los medios; en consecuencia, si se respetan los límites de su desarrollo estaremos en un equilibrio formativo, caso contrario podremos sobrepasar los registros adecuados de estimulación. Esta capacidad latente tiene igual forma de desarrollo para los niños que para las niñas.

En esta etapa suele producirse una fácil deshidratación. No es adecuado realizar actividades luego de comer debido a que la digestión de los niños es más lenta que la de los adultos.

Los niños se encuentran en esta etapa en permanente osificación, por este motivo es conveniente evitar choques violentos, grandes tracciones y tomar en forma directa y brusca las extremidades; se recomienda prestar atención a no realizar acciones como correr, saltos, etc. sin los recaudos didácticos metodológicos del caso.

El considerable progreso del desarrollo físico en esta etapa, que es denominado como primer cambio morfológico y que se produce, por lo común, entre el quinto y el séptimo año de edad, puede observarse concretamente en el crecimiento de las extremidades; la disminución del tejido graso infantil y el mejoramiento resultante en la proporción entre fuerza y peso. Estos cambios en el desarrollo del niño tienen un efecto favorable sobre la capacidad de rendimiento motor.

Un juego de desplazamientos puede ser un excelente medio para elevar la frecuencia cardíaca y respiratoria en estas edades. Con una buena guía, lograrán sentir sus propios latidos cardíacos y el cambio de una mano, para ubicar por el tacto al corazón.



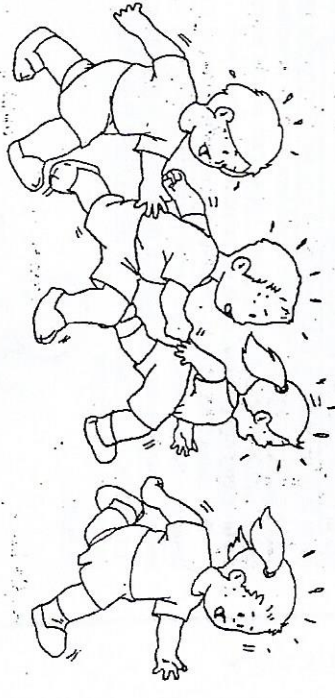
35

1. Capacidad de resistencia

La resistencia es una capacidad con claro predominio orgánico, acentuada en lo cardio-respiratorio-circulatorio, es la capacidad que permite realizar un trabajo con variaciones de intensidad, tiempo y condiciones, con un equilibrio aeróbico en su acción (también se la denomina como capacidad de resistir un esfuerzo).

Se define como resistencia a la capacidad del organismo humano para soportar la fatiga durante un lapso prolongado, sin que se modifique la intensidad del ejercicio que se esté practicando.

La resistencia siempre ejerce una influencia directa sobre el rendimiento de la mayoría de las acciones motoras.



Desde el punto de vista epistemológico del término, conviene distinguir entre capacidad de resistencia aeróbica y anaeróbica, puesto que esta clasificación, basada en procesos metabólicos, resume las características fundamentales que diferencian el desarrollo de la edad infantil respecto del de la adolescencia; en consecuencia, el acento debe estar puesto en la faz aeróbica. Dadas las características específicas del Nivel Inicial, no ahondaremos en otros análisis que se pueden considerar dentro de esta capacidad.

Partiendo de esta clasificación, se puede afirmar que la resistencia

36

es una capacidad relativamente neutra respecto de la evolución. Su desarrollo puede iniciarse ya en la edad preescolar, para continuarse en las sucesivas etapas evolutivas de la infancia y de la adolescencia. Para la niñez es relativamente más difícil entrenar la capacidad anaeróbica de rendimiento, pero esto no significa que, como se sostenía en el pasado, se deba evitar hacerlo.

Para un niño la capacidad de resistir un esfuerzo es relativamente mejor que la del adulto sin entrenamiento, lo cual no significa que pueda soportar estímulos intensos y sostenidos.

Esta capacidad que manifiestan diariamente los niños para los juegos, en el sentido de que pueden jugar "prolongadamente", sin cansarse, demuestra de por sí que son grandes corredores; pueden trotar durante varios minutos sin pausa o jugar intensamente con pausas de recuperación durante más de media hora, pero por otro lado se puede apreciar que los niños cambian frecuentemente la actividad lúdica, lo cual conduce en forma natural a un cambio repetido de las cargas, evitando la fatiga local y postergando la aparición de una fatiga central. En oposición a esto, se observa que, cuando se cansan, automáticamente dejan de correr.

Se debe tener muy en cuenta la dimensión del lugar, el tiempo asignado a cada juego y la motivación que se desprenda de la actividad propuesta, ya que esto pasará a ser carga de orden fisiológico para el niño. En consecuencia, los estímulos y las pausas deben ser acordes con los datos anteriores, ya que esto es necesario para la adaptación del organismo del niño al esfuerzo.

Es aconsejable proponer juegos en los que las distancias de recorrido sin pausa sean cortas o con pausas que les permitan descansar cuando sientan la necesidad de hacerlo. Los niños están dotados de una autorregulación al esfuerzo, por eso no se debe insistir para que prosigan un juego intenso cuando hayan agotado sus reservas de energía. También es destacable su pronta recuperación.

Los juegos o actividades típicas para la estimulación de esta capacidad serán los de desplazamiento (especialmente los de correr, saltar y nadar) por el gran compromiso motor y orgánico al que están sometidos durante su desarrollo. Los juegos de persecución constituyen ejemplos particulares de estimulación en esta etapa evolutiva de la capacidad de resistencia.

2. Capacidad de fuerza

La fuerza se considera como una capacidad total, refiriéndose a la capacidad que tiene un músculo de generar tensión ante una resistencia física, estática o dinámica. Otra definición utilizada es que la fuerza es la capacidad del ser humano para superar u oponerse a una resistencia externa y, por lo tanto, se constituye en una de las capacidades fundamentales de la motricidad humana. De aquí ya se desprende que la fuerza en esta etapa sería relativa en cuanto a nuestra atención y que se desarrollará lentamente, no modificando la motricidad general.

Esto en relación a la habilidad motora, pero no debemos desconocer que, incluso al niño, especialmente al varón, a esta edad le gusta demostrar su "fuerza", lo que en forma adecuada favorece el crecimiento armónico estimulando las funciones metabólicas de esta etapa del crecimiento. Debemos cuidar, no obstante, que los niños no movilicen grandes pesos, para evitar que puedan lesionarse o que se produzcan perturbaciones en su capacidad fina de coordinación. Por lo expuesto, se sugiere suprimir las acciones que impliquen una acción de fuerza permanente o el uso de pesos o cargas excesivas.

Los juegos y/o actividades característicos para estimular esta capacidad serán los de transportar elementos, empujar y traccionar, debiendo tener especial cuidado en no abusar de su práctica intensiva.



3. Capacidad de velocidad

Se define a la velocidad como la capacidad que permite a los seres humanos, en principio, reaccionar rápidamente y, seguidamente, realizar acciones motrices cíclicas y acíclicas dentro de un tiempo mínimo; también se habla de velocidad de arranque, de traslación y de detención.

La velocidad es la menos desarrollable de las capacidades condicionales porque su carácter es, esencialmente, innato. Como cualidad física, la velocidad es compleja y presenta una amplia gama de formas de preparación; se pueden comprobar aumentos anuales marcados de los componentes fundamentales de la velocidad, especialmente en la velocidad de reacción y de la frecuencia de movimientos.

También debemos observar que, por medio de una técnica adecuada, se puede alcanzar una mejora en su rendimiento.

Algunos autores ubican esta capacidad dentro de las coordinativas, pero el presente análisis pone su acento en el compromiso energético que tendrá el niño en su acción. También se habla de velocidad de arranque, traslación y detención, pero no debemos confundir esta capacidad con la de reacción.

4. Capacidad de flexibilidad

Este es un tema que, de acuerdo con el autor que lo aborde y con el contexto que lo determine, tiene muchas definiciones. Jorge de Heredus menciona a la flexibilidad como el producto de la elasticidad muscular y de la movilidad articular, en este caso está muy relacionado al mundo deportivo.

En los niños de edad preescolar, la capacidad de flexión de las grandes articulaciones del cuerpo es extremadamente grande y mucho mejor que en los años posteriores. Pero debemos señalar que los niños sólo disponen de una reducida capacidad de extensión en la mayoría de las articulaciones.

La deficiente capacidad de extensión en las articulaciones de la cadera, rodillas y hombros, así como la escasa movilidad del tronco, observable en los niños pequeños, se van superando progresivamente hasta el final de la edad preescolar. Como consecuencia de ello, los ni-

ños de cinco y seis años poseen una movilidad suficiente, de modo que generalmente no se hacen necesarios los ejercicios específicos para mejorar la movilidad, sino los que permitan mantener las gradientes óptimas para su edad.



Los ligamentos son muy resistentes en esta etapa del crecimiento, de igual modo hay que ejercitarlos para que las articulaciones no pierdan movilidad y mantengan los grados de flexibilidad acordados con la edad.

La característica específica de esta obra y su acento en una etapa infantil determinada nos conduce hacia un planteo que guarda más relación con la concepción de la movilidad que con el tradicional enfoque de la flexibilidad.

Habitualmente se define a la movilidad como la capacidad de los seres humanos para realizar movimientos de gran amplitud y es frecuente que en la literatura deportiva aparezcan los términos "articulabilidad" y "flexibilidad", muchas veces confundidos como sinónimos de movilidad. Pero es importante aclarar que la articulabilidad se refiere específicamente a las articulaciones. Y que la flexibilidad es la capacidad de elongación que expresan las particularidades musculares.

Movilidad:

Por su lado la movilidad, que se basa en la fluidez y la amplitud de los movimientos, encuentra sus límites en:

▷ La articulabilidad: Que es la suma de las características que estructuran a las articulaciones.

▷ La capacidad de elongación: Que posibilita el estiramiento de la musculatura, los ligamentos, los tendones y la cápsula articular.

Además la movilidad admite la siguiente clasificación:

Movilidad general: Es el nivel de amplitud de movimientos en las principales articulaciones, según las exigencias cotidianas.

▷ Movilidad especial: Es la aptitud de movimiento de una articulación determinada, que responde a las exigencias de una disciplina.

Movilidad pasiva: Es la amplitud de movimiento de una articulación, debida a la aplicación de una fuerza externa.

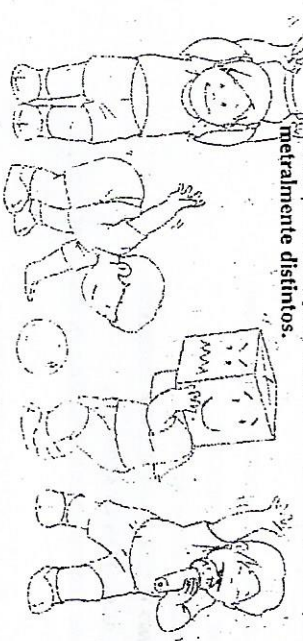
Movilidad activa: Es producida por una fuerza muscular interna.

Esta capacidad aparece de forma contraria a las demás, es por eso que se debe tender a mantener los grados de movilidad en las primeras edades y no desarrollarlos, pero sucede que esto a veces lleva a la confusión de no trabajarlos. Hay que tener en cuenta que el período formativo más eficaz para la movilidad activa comienza más tarde y supone cierto desarrollo de las capacidades de fuerza. Se ha verificado que existen notables diferencias entre diversos sujetos y aun dentro del mismo sujeto, respecto de la movilidad de las articulaciones que se refuerzan en la pubertad y particularmente en el período post-puberal. También es verdad que, por regla general, en los individuos del sexo masculino es necesario emplear un número mayor de ejercicios, para obtener los mismos efectos de desarrollo de la movilidad articular, que para los del sexo femenino.

En resumen

Todo lo dicho sobre las capacidades motrices en el Nivel Inicial confirma que estamos sólo en los comienzos de esta teoría y de nuestros conocimientos sobre esa materia dentro del contexto social en que vivimos; en consecuencia, se necesita más investigación, especialmente a nivel escolar y que es posible efectuar afirmaciones sólo si se tienen en cuenta los datos de la experiencia, que no siempre son confiables.

De todos modos, es verdad que no es posible trabajar las capacidades coordinativas o las condicionales en todas las edades con la misma eficacia. Esta es una buena reflexión y un buen punto de partida para iniciar investigaciones macro en el tema, con la aclaración de que se refieren a nivel preescolar y escolar, pues para el deporte de alto rendimiento ya existen, pero tanto las condiciones como el entorno son diametralmente distintos.



Formas de intervención pedagógica y consideraciones sobre el juego

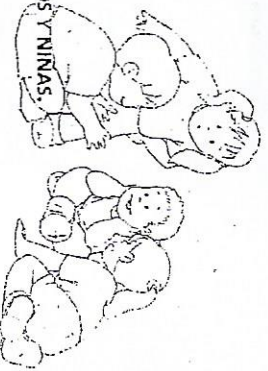
FORMAS DE INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA

com-
stros
le vi-
ente
anen
bles.
ides
efi-
ini-
'ea-
ldi-
lia-

Para planificar es imprescindible formular un diagnóstico inicial y, por lo tanto, es fundamental realizar una evaluación de la micro y macro situación de nuestro grupo de niños y del contexto social donde nos desempeñamos. Además es importante utilizar lo que haya observado la maestra en la entrevista inicial y en todos los datos que obren en la historia de cada alumno.

Con estos datos, estaremos en condiciones de planificar la propuesta y la estrategia didáctica. En función del diagnóstico obtenido, las opciones podrán ser:

- **QUE ESTRATEGIA UTILIZAR CON LOS NIÑOS QUE NO QUIERAN PARTICIPAR.**
- **CÓMO ESTIMULAR AL GRUPO.**
- **CÓMO TRATAR A LA VIOLENCIA EMERGENTE EN EL JUEGO O EN LA ACTIVIDAD.**
- **CÓMO CONSTRUIR LA PROPUESTA CON LOS NIÑOS Y NIÑAS.**



Formas de plantear las propuestas

Al iniciar nuestra tarea cotidiana nos encontramos con un número de niños expectantes, con muchas ganas de jugar, correr y participar, quienes esperan que le transmitamos algo. Allí surge nuestra primera duda, ¿cómo presentarles la tarea?

Podemos afirmar que existen tantas maneras de presentar las tareas como propuestas existan, pero **¡no todos utilizamos todas las formas disponibles!**, incluso muchas veces se utilizan formas que atentan contra las propuestas pedagógicas más aceptadas.

Es importante destacar que esta etapa evolutiva debe ser comprendida desde la necesidad del niño, por eso el docente debe interpretar y canalizar sus planteos. Es sencillo hablarles sobre el juego, pero su esencia está en la práctica, y es por eso que las vivencias son fundamentales para comprender y dar significado a nuestra tarea.

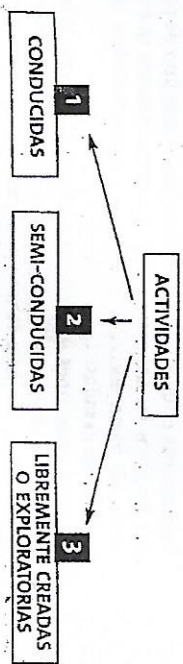
La costumbre nos lleva a utilizar en nuestras clases determinados juegos, sin preguntarle o hacer participar al niño/a de su verdadera preferencia lúdica.

Proponemos en muchas oportunidades juegos que son los tradicionales, esto no implica que estemos en contra de ellos, pero sin el tratamiento pedagógico del caso y la participación activa de los verdaderos actores, nuestros niños, ellos se adaptan a juegos impuestos por nosotros, o a las instalaciones disponibles para la clase, y en consecuencia se quita la importante cuota de creatividad que debe tener la propuesta.

Dijimos anteriormente que existen tantas formas de presentar las tareas como propuestas de las mismas existen; mencionaremos aquí algunas de las más utilizadas:

- **Símbolos o mímica que no requieren el lenguaje verbal.**
- **Indicaciones que deben ser precisas.**
- **Demostraciones que siempre vienen seguidas de la imitación, lo más precisa posible.**
- **Explicaciones, justificando el porqué de cada acción.**
- **El libre descubrimiento: brindar el material y permitir encontrar sus posibilidades de utilización, ofreciendo la posibilidad de explorar, reconocer, identificar y comprender las propiedades de los materiales propuestos, de las acciones, de las funciones y de las posibilidades de transferencias posteriores, dando el espacio para su selección y clasificación.**
- **El ritmo que podría ser una forma en sí misma, pero que complementa a todas las demás si se la toma como forma de incentivo.**
- **Las combinaciones entre todas las formas anteriores.**

Podríamos sintetizar las propuestas de actividades más utilizadas en estos tres planteos:

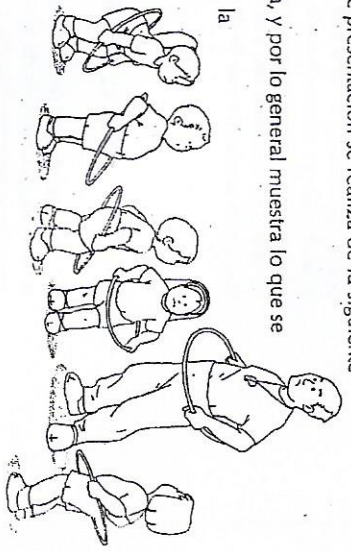


1. Actividades conducidas

La propuesta conducida es la más tradicional y se relaciona directamente con las acciones conductistas cerradas. Los niños casi no participan en la elaboración ni en las decisiones previas, y el proceso educativo se reduce a la imitación del docente.

El docente ejerce indudablemente el poder total de la clase, selecciona los objetivos, los cuales son claramente definidos, y también determina las técnicas. Incluso las formas de resolución de los emergentes. Define los materiales a utilizar por el grupo y los propone de acuerdo con su elección. El grupo casi no debe resolver situaciones, sólo cumple las consignas dadas por el docente. Su forma más común de presentación se realiza de la siguiente manera:

- El docente explica la tarea, y por lo general muestra lo que se debe hacer.
- A veces la demostración la realiza un alumno que preferentemente tenga buena motricidad.
- Luego de la realización de la acción por parte de los alumnos, se vuelve a impartir directivas y/o corregir errores.



2. Actividades semi-conducidas

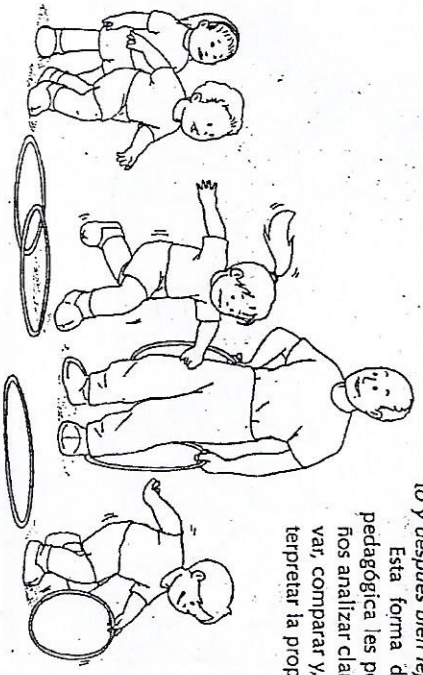
Por lo general el docente sugiere las propuestas -y/o el material- estableciendo a dónde se debe llegar, pero permitiendo que el grupo elija los caminos para lograrlo. Este tipo de propuesta se puede sintetizar con el siguiente ejemplo tipo: "...a ver, tenemos que tratar de saltar mejor, tenemos aros, cuerdas, tapas de cajón y colchonetas, ¿qué pueden proponer ustedes para saltar...?!"

Otra alternativa es definir el contenido, permitiendo a los niños la formulación o propuesta de los objetivos. Siguiendo con el ejemplo anterior: "...¡los ví saltar muy bien! ¿Qué les parece que pueden hacer para saltar de maneras distintas, bien alto y después bien lejos?!"

Esta forma de intervención pedagógica les permite a los niños analizar claramente, observar, comparar y, por último, interpretar la propuesta.

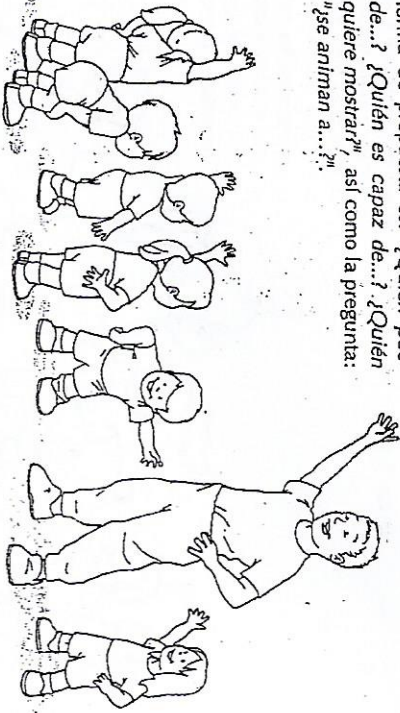
3. Actividades libremente creadas o exploratorias

Con alguna frecuencia, los docentes proponemos actividades exploratorias, que tienen la característica de ser abiertas, es decir, que admiten diferentes respuestas. Pero en realidad en el Nivel Inicial este tipo de actividades dentro de las clases de Educación Física deberían ser las más habituales, por-



que durante los lapsos dedicados a educación física, es precisamente cuando los niños exploran sus posibilidades de movimiento y sus posibilidades en el manejo de los materiales que se les proporcionan, experimentando con las distintas formas elementales y descubriendo sus propios recorridos, en la construcción de sus propias estructuras, tal como lo hacen, por ejemplo, en el juego del arenero.

El aprendizaje exploratorio da lugar a la práctica variada y posibilita el planteo de diversas actividades en torno a un contenido y, a diferencia de la repetición automática, es un proceso de enriquecimiento y complejización de la experiencia, que le confiere significación. Para ello, una forma de propuesta es: "¿Quién puede...? ¿Quién es capaz de...? ¿Quién quiere mostrar?", así como la pregunta: "¿se animan a...?"



Otra alternativa es que el docente presente el material y determine las condiciones espaciales, especialmente las zonas de posible riesgo, y, de acuerdo con su plan general, proponga la tarea a resolver. Para esto existen cientos de ejemplos, uno de ellos podría ser: entregar al grupo placas radiográficas y pompones con la consigna: "¿qué pueden hacer con estos elementos?", con lo que aparecerá un sinnúmero de respuestas, en concordancia con la disponibilidad y la creatividad motriz del grupo.

Aquí se observará que los varones tienden a hacer acciones que denotan más esfuerzo físico que las niñas. A este tipo de propuesta, todos los niños las enfrentan desde los conocimientos que ya poseen y desde allí tratan encontrar estrategias y procedimientos distintos para resolver los desafíos.

Estas situaciones pueden ser planteadas a través de las preguntas antes formuladas, que den lugar a las diferentes respuestas y acciones de los niños. Se debe tener en cuenta que las consignas deben ser abiertas y en ningún caso deben determinar el objetivo, ni cómo resolver la tarea planteada.

Es por eso que las actividades se pueden plantear, como situaciones problemáticas, lo que supone que éstas deben presentar nuevos interrogantes y nuevos desafíos que demanden una actividad de búsqueda para resolverlos.

Con este método el grupo trabajará mediante el sistema de ensayo y error, creará nuevas formas y se conectará con otras conocidas. Pero es importante observar el accionar de los niños y mantener una guía en el aprendizaje para que la propuesta no se convierta en un simple "dejar hacer".

En cambio, si la propuesta está bien guiada, se posibilitará a los niños:

Estimular el decidir y actuar en forma autónoma, ampliando sus intereses y aceptando al otro con sus diferencias, implicando la interacción de valores adecuados a la relación y a la integración social. Otro aspecto significativo es el permiso que el niño obtiene para expresar su sentir, para reflexionar e investigar sobre lo que le provoca conflictos o para acuñar lo que le da placer.

¿QUÉ ES EL ORDEN COMUNITARIO?

Se entiende por orden comunitario la "disposición de los alumnos en el espacio, con el fin de alcanzar los objetivos propuestos". Esta disposición es determinada por el conductor de la actividad y, en ciertos casos, puede ser elegida por los propios niños.

que existen múltiples formas de ordenamiento comunitario, entre ellas podemos destacar las siguientes:

- Filas, uno parado al lado del otro, codo con codo.
- Callejas, dos filas enfrentadas.
- Hileras, uno parado detrás del otro, mirando al compañero que está delante.
- Dispersión, cada uno ocupó su lugar en el espacio de juego.
- Equipos, además de la pertenencia que indica que se trata de un grupo, existe dependencia entre sus integrantes.
- Grandes grupos, existe pertenencia al mismo, pero no dependencia entre sus integrantes. Recordar que por grupo se entiende: un conjunto restringido de personas ligadas por constantes de tiempo y espacio, articuladas por la mutua representación interna, que se propone, en forma explícita o implícita, una tarea que constituye su finalidad. Interactuando a través de complejos mecanismos de asunción y adjudicación de roles.
- Pequeños grupos, dúos, tríos, cuartetos. (Ver definición de grupo citada anteriormente.)
- Hordas, todos los niños juntos pasan de un lugar al otro al recibir la orden. No existe relación entre ellos.
- Semicírculos, especial para cuando hay que sentar al grupo para hablarles. Recordar que siempre se debe ubicar a los niños de espaldas al sol, o de otro elemento que pueda distraerlos. Es preferible que el sol moleste al docente y no a todo el grupo.
- Rondas, uno al lado del otro, tocándose los dos extremos para realizar distintos juegos.

Cada actividad tendrá una u otra forma de ordenamiento comunitario, o combinaciones entre ellas, pero siempre debemos tomarlas en cuenta para evitar el fracaso de la actividad.

Si, por ejemplo, se trata de efectuar lanzamientos a un aro y se cuenta con una pelota sola, convendrá ordenar a los niños en hilera, pero si cada uno dispone de una pelota tal vez convenga ordenarlos

en semicírculo, haciendo cambiar luego las posiciones de tiro y de esta forma no hacerles perder tiempo en sus lanzamientos. También se podrá ordenarlos en pequeños grupos si tenemos más de un aro disponible.

¡NUNCA HAY QUE OLVIDAR QUE UNA MALA ELECCIÓN DEL ORDEN COMUNITARIO PUEDE CONLLEVAR EL FRACASO DE LA ACTIVIDAD!

Las actividades pueden desarrollarse con la totalidad del grupo, individualmente trabajando de forma simultánea, en pequeños grupos, en parejas o en tercetos. Los pequeños grupos facilitan la observación y el intercambio entre los niños y además posibilitan distintos usos del espacio. Los problemas de movimiento son estrategias preparadas por el docente, tendientes a promover los procedimientos de exploración y de experimentación por parte de los niños.

Semejanzas y diferencias entre el orden comunitario y la disciplina

Rápidamente podríamos aseverar que no son lo mismo pero no puede haber proceso, tarea ni aprendizaje, si ambos no coexisten.

Decíamos anteriormente que una mala elección del orden comunitario provoca el fracaso de la actividad, puesto que niños mal ubicados o que no aprovechen el espacio de trabajo disponible, traen como consecuencia mucha pérdida de tiempo, y hasta eventuales accidentes.

A su vez, un grupo muy bien ordenado comunitariamente pero con problemas de atención y de escucha no puede trabajar eficientemente. Es lo que sucede, por ejemplo, si los niños se empujan, se pelean y se gritan mientras tratamos de explicarles lo que tienen que hacer.

Podríamos mencionar, en este caso, que la disciplina debe surgir del mismo grupo, no por un temor a una posible sanción, sino por el respeto por los espacios y los derechos del otro. No debería hacer falta que la maestra lo diga o lo señale, sino que el propio grupo debe darse cuenta de cuál es la mejor manera de comportarse.

Pero siempre el orden comunitario depende del docente, quien es el que indica cuál es la mejor manera de ubicarse para trabajar.

ORGANIZACIÓN POR RECORRIDOS Y ESTACIONES

A los efectos de evitar confusiones innecesarias relacionados con discusiones terminológicas o semánticas, no utilizaremos en esta obra el término *circuito* porque, en la jerga cotidiana, éste se refiere al área del entrenamiento y está más ligado al trabajo de las capacidades condicionales —que no son propias de la edad de los niños que estamos tratando—. Por eso proponemos denominar a este tipo de organización, simplemente, recorridos y estaciones.

Existen dos formas de trabajar por estaciones: la primera es por repeticiones: cada participante está en su lugar de trabajo y repite tantas veces el ejercicio como sea el número de repeticiones anteriormente establecidas y, cuando las cumple, cambia de estación. Esta forma es la típica de los gimnasios.

La otra forma es por tiempo: cada uno en su lugar de trabajo repite tantas veces el ejercicio mientras dure el tiempo establecido de trabajo y, cuando el docente lo indique, se pasa a la estación siguiente. Esto permite organizar mejor la actividad, cada uno trabaja según sus posibilidades y todos cambian de estaciones sin que haya interferencias ni demoras.

Por otro lado, el recorrido consiste en armar las estaciones, pero los niños no se detienen en ellas, sino que van del comienzo al final del recorrido sin interrupción.

La organización comunitaria de relevos o postas

Debemos aclarar que el grupo debe estar preparado antes de utilizar este recurso, pues la connotación que implica esta actividad puede ser muy compleja si el niño o niña no está preparado para ella (esperar su turno, salir luego de la señal o de que llegue su compañero, quedar último, etc.).

Se presentan diversas formas de relevos que pueden ser:

Circuitos: Un niño va hasta la meta y entrega el testimonio a su compañero. Y le entrega el testimonio al siguiente que pasa por ella.

Pendulares: la hilera a un lado del campo y, del otro, uno de los niños. El primero de la hilera sale corriendo y le entrega el testimonio al niño que hacía de "poste" y éste regresa a la hilera, en tanto que el que corrió se queda en ese lugar como "poste".

También pueden ser dos las hileras enfrentadas que se pasen el testimonio, lo importante es el cambio de una hilera a la otra.

Otra forma es manteniendo a los niños parados en una hilera, entonces el primero toma un elemento que pasa por sobre su cabeza hacia atrás y cuando ese elemento llega al último niño de la hilera, éste corre hacia adelante y pasa, a su vez, el elemento (puede ser una pelota) hacia atrás.

Otra variante es que todos permanezcan parados en hilera mientras que otro niño, enfrentándolos, le arroja la pelota al de adelante, éste se la devuelve y se sienta. El niño "poste" le pasa la pelota al que sigue y así sucesivamente hasta que estén todos sentados. Luego se puede invertir el orden hasta que, uno a uno, se vayan parando.

Para utilizar como testimonio se dispone de una gran variedad de elementos: básicamente pelotas, aros, bolistas, etc.

EL JUEGO

Son muchos los especialistas que han escrito sobre el tema tratando de explicarlo desde sus distintas ópticas.

Según A. Russel (1970) es:

"Actividad generadora de placer, que no se realiza con una finalidad exterior a ella, sino por sí misma."

Para J. Huizinga (1972) es:

"Una actividad u ocupación voluntaria, que se realiza dentro de ciertos límites establecidos de espacio y tiempo, atendiendo a reglas libremente aceptadas, pero incondicionalmente segui-

das, que tiene un objetivo en sí mismo y se acompaña de un sentimiento de tensión y alegría".

Por su parte, para D. B. Elkonin (1985) es:

"Una variedad de práctica social, consistente en reproducir en acción, en parte o en su totalidad, cualquier fenómeno de la vida, al margen de su propósito práctico real".

En opinión de Moreno, Mata y Gómez (1993) es:

"Una actividad competitiva, en la que interviene la destreza, la estrategia y la suerte, o cualquier combinación de esos elementos, y que suele desarrollarse en condiciones ambientales de ocio".

Pero el fenómeno del juego muchas veces supera toda apreciación, por eso hoy en día y en especial a nivel educativo debemos sustentarnos sobre las investigaciones.

Al respecto, Pichon Riviere y Quiroga (1985) definieron que:

"El juego no sólo tiene una motivación que busca el placer por la descarga, sino que es un verdadero campo de aprendizaje, un ajuste del sistema de comunicación, un entrenamiento para el cambio, y el ámbito ideal para el desarrollo de tres actitudes básicas en todo grupo social: la pertenencia, la cooperación, y la pertinencia...".

En su libro *La formación del símbolo*, Jean Piaget nos dice: "si el acto de inteligencia desemboca en un equilibrio entre la asimilación y la acomodación, en tanto la imitación prolonga a esta última por sí misma, se puede decir que el juego es esencialmente asimilación o asimilación que prima sobre la acomodación", lo que implica que "con la interiorización de los esquemas, el juego se diferencia cada vez más de

las conductas de adaptación propiamente dichas (inteligencia), para orientarse en la dirección de la asimilación: en sentido contrario al pensamiento objetivo, que intenta plegarse a las exigencias de la realidad exterior, el juego de imaginación constituye una transposición simbólica que somete las cosas a una realidad propia, sin reglas ni limitaciones [...]. así es casi asimilación pura, es decir pensamiento orientado en sentido dominante de la satisfacción individual. Asimila libremente a todas las cosas y todas las cosas al yo".

En la edad de la niñez que es objeto de esta obra, los niños buscan y descubren nuevas experiencias motrices las que, por lo general, además sirven para estimular su socialización.

Al juego no sólo lo practican los niños, todo ser humano tiene la posibilidad de jugar, y ese jugar redundará en sentirse bien, y es por ello que sus alcances son potencialmente inmensos.

Para los niños el juego es la actividad más importante de sus vidas. Para ellos el juego tiene valor en sí mismo, por lo que es responsable de nosotros, los docentes, el procurar propuestas de técnicas lúdicas que sirvan para estimular su aprendizaje, por supuesto, sin descuidar la esencia del juego.

Si los niños crecen o se desarrollan recibiendo la adecuada estimulación física y además se divierten, podremos considerar cerrada una verdadera y significativa situación educativa. Esto último también se sustenta en que el juego guarda una relación directa con la estimulación en las primeras edades de la inteligencia, la actividad, el lenguaje escrito y corporal y lógicamente, con las capacidades motrices del niño.

Es interesante destacar la opinión de Pierre Parlebas cuando dice:

Todo juego posee un sistema de relaciones motrices caracterizadas por conductas de cooperación, de oposición, por combinaciones de ambas, o por la ausencia de ambas".

Entonces, si el juego tiene tanta importancia en el desarrollo de la personalidad del niño, resultará fundamental el descubrimiento de nuevos juegos, de juegos creados por nuestros propios niños, pero bajo nuestra guía, para que ellos redescubran la propuesta y se apropien de ella y que construyan su propio conocimiento. No que simplemente jueguen a nuestro juego.

Para rto al reali- l sim- mita- tado lente

scan ade- e la ello tas. mli- idi- co- Na- se 5n -5- 2.

Es importante considerar cuáles son las transferencias educativas actitudinales que suceden en el momento del juego, de ese juego que representa placer y libertad y cuya esencia no está en quién gana o quién pierde, sino en su expresión como conducta humana, convirtiéndose en una verdadera herramienta de enseñanza y de aprendizaje escolar.

Por ello, el desafío es redescubrir la verdadera naturaleza del juego, con las adaptaciones sociales del caso, buscar en nuestras clases ese juego, que se convierta en un instrumento pedagógico, no discriminatorio, creativo desde su esencia y transformarlo en una herramienta pedagógica que respete y estimule los intereses y necesidades de los niños.

El juego en la educación inicial

No existen dudas de que el mejor instrumento para canalizar las necesidades motrices del niño es el juego, pero ¿qué sabemos realmente de él en el ámbito educativo?

Al hablar de juego en esta obra, nos referiremos al juego motor dentro de un contexto formal, de grado educativo y formativo, relacionándolo con los niños activos.

El juego no sólo tiene una motivación que busca el placer por la descarga, sino que también es un verdadero campo de aprendizaje, un ajuste del sistema de comunicación, un entrenamiento para el cambio y el ámbito ideal para el desarrollo de tres actitudes básicas en todo grupo social: la pertenencia, la cooperación y la pertinencia. (Pichon Riviere, y Quiroga, 1985)

Por otro lado, no debemos dejar de mencionar aquello que hace a los avances tecnológicos y a su relación con el juego. No podemos negar el manifiesto interés puesto por nuestros niños en la televisión y en las computadoras.

Como ésta es una realidad ya instalada —y además no podemos negar que estos avances también colaboran con las investigaciones y en-

muchos aspectos de la calidad de vida de la población—, no resultará efectivo contrarrestarla solamente con palabras, de allí que la dimensión del juego deba transformarse, deba actualizarse, rescatando sus valores para retomar propuestas que reivindiquen la telosincrasia, el sentido, de pertenencia, y que, fundamentalmente, sean activas y participativas.

La actividad motriz de los niños está en franca baja debido al notable aumento de sus horas de juegos electrónicos, a tal punto que ya existen países que regulan el uso de las computadoras.

Esto debería movilizarnos para dotar a los niños física y mentalmente de valores y elementos para que, cuando crezcan, puedan contrarrestar inteligentemente la realidad que muestra que los juegos tradicionales están siendo reemplazados por los videojuegos; que la comunicación interpersonal, el mirarse a los ojos y el tocarse, están siendo suplantados por mirar una pantalla, o por un e-mail, y que el mouse dirige nuestro contacto personal con los otros.

Análisis y reflexiones en torno al juego motor en la educación inicial

Tal como decíamos anteriormente no podemos hablar del juego de manera simplista, ya que los niños en la actualidad optan y lo hacen, lamentablemente, por actividades con menos acción motora, lo que lleva a una reducción en su disponibilidad motriz. Esto aún no ha llegado masivamente al Nivel Inicial, pero sí se observa en grupos que tienen fácil acceso a juegos tecnológicos.

Por eso debemos tender a que el juego tenga las siguientes características, fundadas en los planteos de base de Roger Callois.

- **Improductivo** en su propuesta, es decir, que tenga un fin por sí mismo, que no se espere un premio por el mero hecho de jugar, permitiéndoles utilizar su impronta personal.
- **Voluntario**, que el niño o niña tenga ganas de jugar, que pueda modificar o proponer su inicio o fin y los cambios durante el desarrollo.
- **Distintivo de lo corriente**, que denote algo distinto de lo cotidiano, que los niños encuentren su espacio, irrealizando lo real de la ficción, que tenga espacios de control, de verificación de creación.

- **Organizado**, con límites, espacios, tiempos, normas para construir y respetar.
- **Integrador**, que permita la participación de todo el grupo, que favorezca la socialización.
- **Expresivo**, que se promueva la plasticidad en sus acciones.

En este trabajo, al referirnos al juego motor, en primera instancia ponemos el acento sobre propuestas con participación realmente activa y no pasiva a nivel corporal, porque las manifestaciones del cuerpo se acentúan con las conductas lúdicas motrices.

Cada actividad motriz involucra a los niños con relación a toda su disponibilidad motriz, que incluye la carga de afectividad en las situaciones relacionales que produce el juego.

Ahora bien, sabemos que no todos los establecimientos educativos cuentan con los elementos estructurales suficientes o acordes, como para obtener una buena y activa propuesta que permita a los niños jugar correctamente.

No hay dudas de que trabajar seriamente el juego motriz, como un espacio hacia el disfrute del movimiento, será uno de los caminos que conduzcan a la solución del problema del sedentarismo, pero esto no es tan simple si se continúan adoptando propuestas carentes de actualización y de perspectiva, con modelos simples que confunden juego con divertimento sin incluir el necesario espacio educativo.

Queremos hacer mención del juego como contenido educativo, como generador de una acción educativa pedagógica sistemática.

El tránsito por el Nivel Inicial le permitirá al niño insertarse en la vida social fuera del sostén familiar. Por eso, ese tránsito tiene características propias, distintas y diferenciales del resto de la escolaridad infantil, de allí que sus propuestas se destaquen por la estimulación sobre la organización del pensamiento creativo, las posibilidades de expresión y el sentir personal, facilitando el desarrollo de todas las capacidades de los niños.

Sumado a esto aparece la integración social, llevando al aprendizaje hacia un camino significativo en todas aquellas competencias que deben ser consideradas en la formación educativa actual.

Debemos entender el juego motor como un espacio integrador con una conducta de tipo sistémica, donde los alumnos logren expresarse, comunicarse e integrarse, poniendo de manifiesto su disponibilidad motriz total y, de ser posible, apropiarse de nuevas alternativas motrices.

El juego es función, estímulo y formación del desarrollo infantil por que para el niño es un instrumento de afirmación de sí mismo, que le permite ejercitar sus capacidades físicas e intelectuales, pero también le ayuda a planear y a resolver sus problemas cotidianos de desarrollo y de convivencia." (Oscar Zapata)

Al hablar del juego como contenido educativo, debemos seriamente resignificar su concepto para lograr insertarlo en la estructura educativa actual, que le confiere al mundo del Nivel Inicial un nuevo y protagónico espacio. Por lo que hoy en día se hace necesario poner en claro el rol del juego dentro del sistema escolar formal, ajustando los aspectos didácticos imperantes.



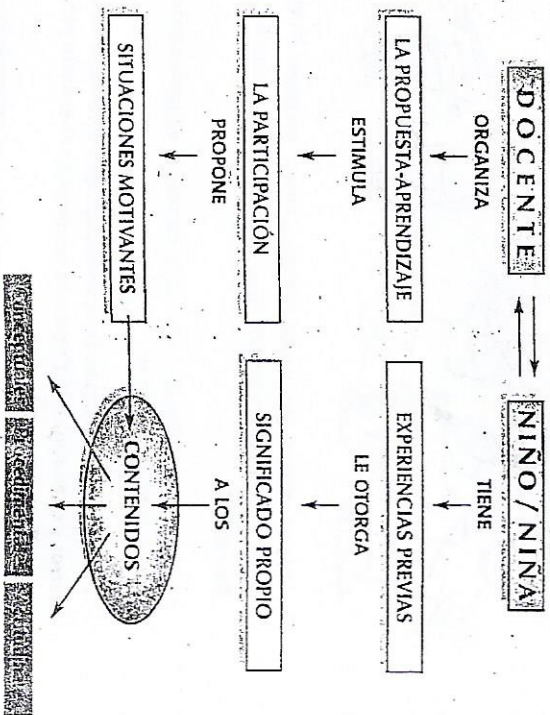
"NO ES VERDAD QUE JUGAR NECESARIAMENTE INSTRUYE. PUEDE UNO INSTRUIRSE COMO JUGANDO, PERO ES UNA MERA ANALOGÍA" (LEIF Y BRUNELLE).

Para poder hablar del juego como contenido educativo debemos tener en cuenta lo siguiente:

- **Proponer situaciones de aprendizaje que estimulen el ensayo-error y que tengan la impronta de generar el espacio para el desarrollo de la creatividad.**
- **Guiar el aprendizaje de manera tal que se estimule la interacción grupal y la participación activa, donde el grupo deba poner**

de manifiesto todo su potencial motriz, afectivo y psíquico-intelectivo.

- Generar acciones participativas, con una meta final que permita la realización personal.
- Generar espacios y situaciones significativas, que estimulen el desarrollo total de los niños mediante la utilización de una amplia variedad de materiales, y donde además se trabaje para derrotar el temor al fracaso y a la comunicación motriz expresiva, haciéndoles sentir el placer por la actividad física.
- Presentar variantes y alternativas de una misma propuesta.
- Que el docente tenga en cuenta la importancia de los aspectos afectivo, social, cognitivo y motriz.



Debemos considerar que el juego beneficia a los niños de las siguientes formas:

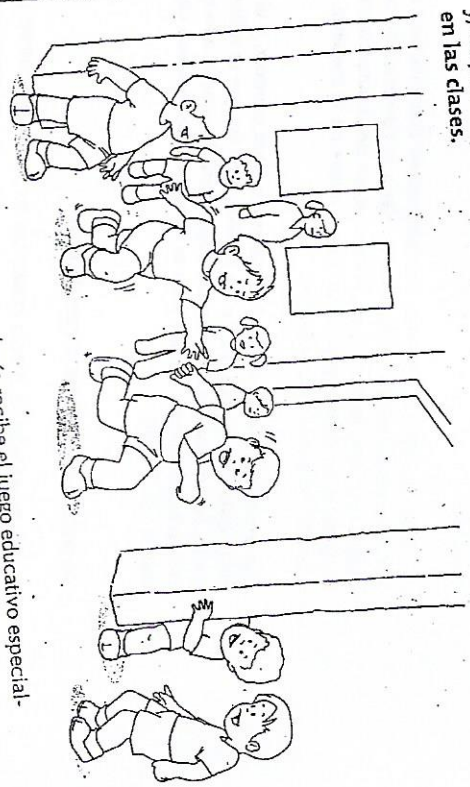
- Permite exteriorizar una lucha interna o un conflicto, regularlo las tensiones del caso.
- Genera un espacio de creatividad y de descubrimiento que es poco frecuente.
- Colabora vitalmente en la integración de los vínculos grupales.
- Genera acciones que mejoran el desarrollo intelectual, favoreciendo los distintos tipos de aprendizajes.
- Permite, desde la fantasía, llegar al mundo real, reduciendo el impacto de los fracasos.

"El juego le dará al niño una posibilidad, ya que involucra a todo el ser con un estimulante espacio para la expresión, el aprendizaje y la socialización" (Jean Piaget).

Todo esto será posible si pensamos seriamente en:

- Al hablar de juego durante las clases, hablar de juego educativo, confiriendo sentido a ese juego y no haciendo que el niño sea simplemente un objeto. Debemos desterrar la simple consulta a un fichero de juegos como solución al tema de la organización de una clase.
- La calidad de la propuesta con la participación activa de los niños y con el cumplimiento de los fundamentos escolares: no se trata de que los niños solamente se diviertan.
- Incluir propuestas lúdicas en el resto de los momentos escolares.
- Que las propuestas contengan la posibilidad de que los niños puedan hacer frente a sus conflictos y de autodescubrirse.
- Dar oportunidad a los niños de crear los juegos y de co-construir las propuestas.

- Incluir a la familia, integrando el juego motor dentro del contexto familiar buscando su revalorización.
- Pensar la propuesta dentro de una concepción educativa: debe poseer intencionalidad, temporalidad y organización. Procurando la participación efectiva, consiente y comprometida, y generando en algún momento organizaciones autogestivas.
- Distanciar la propuesta de la simple diversión, aunque el que juega, como condición necesaria pero no suficiente, se divierte, nosotros debemos ofrecer una concepción educativa.
- Educar dentro de un modelo que desarrolle la libertad, en relación de dependencia con sus pares.
- Descartar la idea de que el niño sólo juega durante los recreos y, respetando siempre la misión educativa, descubrir un recreo en las clases.



Pese al mal concepto que todavía recibe el juego educativo especialmente en los años siguientes y a su equiparación con un "tiempo no educativo" por parte de algunos educadores y/o padres, son los propios niños quienes lo reivindicán, quienes demuestran que lo necesitan.

La problemática radica, fundamentalmente, en el enfoque que se le dé a la herramienta "juego" y en la forma de intervención pedagógica que se utilice.

EL JUGAR NO ES PERDER EL TIEMPO, SINO QUE FORMA PARTE DE LA EDUCACIÓN DEL NIÑO/A.

Si profundizáramos aún más en este tema y observáramos una fies-ta de juegos o alguna muestra típica de la Educación Física, podríamos observar que nuestra sociedad está gestando modelos que estimulan, por sobre todo, a la competencia.

Por lo que debemos rescatar de nuestras propuestas lúdicas los siguientes conceptos:

- Participación activa de todo el grupo.
- Momentos de compromiso afectivo.
- Colaboración e integración.
- Intercambio/reconocimiento corporal.
- Reconocimiento, con nuestros alumnos, de los contenidos curriculares.
- Estimulación de la creatividad.
- Integración y desarrollo social.

Por supuesto que en el jardín de infantes estos temas pueden resultar redundantes, porque está en el ideario de toda docente que la magia del juego no es reemplazable. La pregunta entonces es: ¿por qué apenas el niño ingresa al ciclo primario ese ideal inicia su proceso de extinción?

En el Nivel Inicial, el juego conforma un espacio único en el cual los niños ponen de manifiesto todo su ser. Por eso el docente debe utilizar las herramientas adecuadas, no sólo para que los niños se diviertan hoy sino para que reconstruyan estas ventajas en el futuro, convirtiéndolas en bases conceptuales con sus familias. Estas deberán describir el juego, y que permita el ejercicio de la libertad, actitud que se integra a una acción lúdica escolar.

que se
tagógi-

DE LA

a fies-
lamos
tulan,
OS si-

dos

ull-
na-
lé
de

Sugerencias para considerar:

- Evitar juegos que, de antemano, puedan prever una acción agresiva, de caídas o de golpes. Se debe propiciar un clima de seguridad y afecto.
- Estudiar atentamente el diagnóstico, previendo o generando alternativas para incluir a los niños con necesidades especiales, sean estas motrices, psíquicas o afectivas.
- Ir de lo simple a lo complejo, de lo fácil a lo difícil, generando propuestas sobre estructuras lúdicas ya conocidas por los niños.
- Incorporar nuevas variantes y/o materiales a las propuestas.
- No reiterar los mismos juegos permanentemente, aunque los niños los pidan. Utilizar estrategias para que, desde una propuesta inicial se culmine en otra diametralmente diferenciada, con un importante grado de creatividad en su armado.
- Ser prudentes en el uso de los juegos de persecución y estudiar a fondo qué sucede con ese niño al que jamás toca nadie o al que siempre "matan".
- Estar atentos al clima lúdico que siempre interactúa. Ser justos al otorgar alguna premiación y, si fuera necesario, ser claros y firmes sin dejar de ser afectivos al poner algún límite que resulte necesario para que se respete la estructura lúdica, tratando de que estos límites sean consensuados y, de ser posible, generados por los propios alumnos.

Esto nos lleva indudablemente a hablar de los límites. Como sucede con muchas de las teorías o principios que hablan sobre el juego, no todas opinan igual. Algunas señalan que los límites pueden coartar determinadas acciones e incluso generar la posible aparición de mecanismos represivos por parte de los docentes.

Pero si apelamos a la experiencia de los docentes que normalmente tienen en sus aulas a más de 25 niños para educar, entonces la res-

puesta aparece sola. Lo importante, entonces, será cómo dosificamos, cómo interactuamos, cómo guiamos el aprendizaje, sin que el poder nos haga perder de vista el proceso educativo necesario, especialmente en la sociedad actual.

Didáctica de los juegos motores

Al hablar de didáctica de los juegos, pensamos en cómo plantear la propuesta. Tal como lo hemos visto anteriormente, existen varias maneras, a veces tantas como docentes dirijan al grupo, pero debemos comprender que, en definitiva, el juego en el ámbito escolar está constituido por formas organizadas y todas tienen un determinado grado de complejidad, dado que en ellas aparecen manifestaciones sociales y culturales.

Bajo esta óptica, debemos descartar como único recurso a los juegos ya preestablecidos y debemos tender a la construcción de formas abiertas y libres, lo que no significa que, en determinados momentos, el docente no deba organizar un juego o que no lo presente, en tanto que ésta no sea la única opción.

"La experiencia es la condición necesaria para conocer, y el carácter de la experiencia depende de las cualidades a las que se refiere; por lo tanto, la cualidad de experiencia dependerá de aquello a lo que nosotros sentimos tienen acceso y de la forma en que seamos capaces de usarlo" (E. Eisner).

Aspectos didácticos a considerar

SI TOMAMOS AL JUEGO COMO UN PROCESO EDUCATIVO IMPULSIVAMENTE SE ESTÁN CONSIDERANDO LOS ASPECTOS DIDÁCTICOS, PERO ESTOS PROCEDIMIENTOS DEBEN RESPONDER A UNA DIDÁCTICA ACTUALIZADA Y ADAPTADA AL MUNDO DEL NIVEL INICIAL, DESDE LA FORMULACIÓN DE LOS OBJETIVOS PASANDO POR LA PRESENTACIÓN DE LOS CONTENIDOS, LAS ACTIVIDADES Y LOS MÉTODOS HASTA LOS PROCESOS DE EVALUACIÓN.

Podríamos considerar:

- Generar espacios previos al juego, destacando la relación vincular del grupo, atemperando la competencia. Nuestro rol debe ser de observador, guiando el aprendizaje.
- Que los alumnos propongan y exploren los materiales.

• Proponer situaciones para que los niños las resuelvan creativamente, socializándolas permanentemente. Además se debe tender a favorecer la autogestión grupal.

• Tener en cuenta los aspectos conceptuales, procedimentales y actitudinales en cada juego, propiciando el abordaje de éstos por parte del grupo.

• Entender que el niño no es un adulto pequeño. Por eso no se deben adaptar nuestros juegos, sino generar espacios propios que respondan a sus intereses y necesidades.

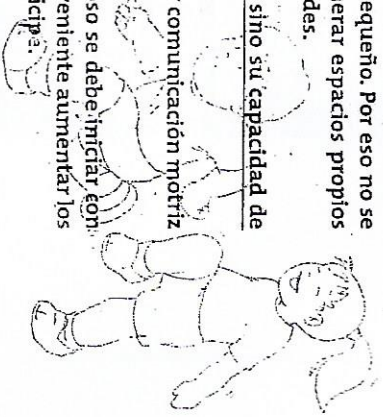
• No debemos estimular el rendimiento, sino su capacidad de autosuperación.

• Respetar la estructura de organización y comunicación motriz que cada juego presenta.

• Si nuestro grupo es demasiado numeroso se debe iniciar con propuestas ya conocidas por ellos, es conveniente aumentar los roles activos, para que todo el grupo participe.

• Facilitar el reconocimiento espacial en cada acción, previniendo lugares potencialmente peligrosos. Por ejemplo: en un juego de persecución con refugios, éstos no deben ser contra la pared.

• Regular el grado de participación física y no exceder la carga orgánica.



Es común observar dificultades típicas en cada juego que se pueden resumir en:

1. La habilidad motriz necesaria para poder realizar las acciones propias del juego.

2. Las consignas y normas organizadoras.

3. La relación del niño o niña con sus pares en este momento especial.

Recuerde respetar esta consigna:

DE LO SIMPLE A LO COMPLEJO - DE LO FÁCIL A LO DIFÍCIL.

LA EVALUACIÓN

La evaluación debe tener un carácter integral, comprender todos los aprendizajes en los distintos dominios de las conductas en cada uno de los campos del conocimiento.

Según lo determina el Diseño Curricular del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires: "la evaluación permite al docente registrar los progresos individuales y grupales de los niños, apreciar sus dificultades, su disponibilidad corporal y motriz en las distintas situaciones y observar sus posibilidades para resolver problemas. En relación con la evaluación, se deben considerar los aprendizajes que los niños van realizando a partir de la intervención del docente, las estrategias metodológicas que se emplearon y la inserción institucional de la disciplina".

¿Evaluación cualitativa o cuantitativa?

Refiriéndose al Nivel Inicial, el mismo Diseño Curricular señala que: "la evaluación cuantitativa que privilegia las medidas estándares de rendimiento no debe ser considerada en este nivel. El rendimiento de los niños en esta etapa mejora de manera global y cualitativa a partir de la variabilidad de las actividades de aprendizaje y a través de la

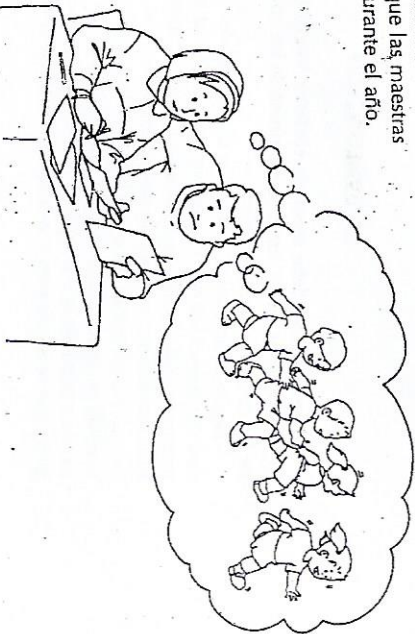
en re-
las

propia búsqueda de soluciones en situaciones que planteen diversos niveles de dificultad. Es importante evaluar cómo evolucionan los alumnos, a partir de las propuestas del docente, superando sus posibilidades iniciales".

Es por eso que proponemos a continuación una "planilla de registro de datos observables", que no se completa con números u otras variables, sino consignando si el niño puede realizar el juego o si aparece alguna dificultad o surgen circunstancias que bloqueen el aprendizaje. Y tal como lo señalábamos anteriormente, no sólo en relación al aspecto motor sino también en su forma de integrarse y de relacionarse.

Para ello se propondrán diferentes situaciones de evaluación, con el fin de observar los progresos tanto individuales como grupales, las que no serán planteadas como un test, sino como una observación integral de las manifestaciones de los niños.

Así es que proponemos la utilización del término **apreciación** en lugar de **evaluación**—que se utiliza vulgarmente—, proponiendo también que éste sea utilizado en los informes que las maestras realizan durante el año.



La planilla que proponemos dispone de un listado de acciones posibles de ser observadas debiéndose señalar, en el lugar correspondiente, si el niño las realiza, cómo lo hace o si tiene alguna dificultad, dándole mucha importancia a las observaciones finales, donde se persona-

liza la apreciación y tomando en consideración que, con estos temas, se puede construir un relato que dé cuenta de la historia del niño en el Nivel Inicial, particularmente en lo referente a su educación física.

Adjuntamos a continuación dos formularios distintos, de modo de permitir a los docentes elegir el que le resulte más útil o más cómodo para su implementación; dándoles por supuesto la oportunidad de crear, a partir de nuestra propuesta, sus propios formularios si así lo desean.

PLANILLA DE REGISTRO DE DATOS OBSERVABLES

Apreciación sobre actividad física

SALA:

NOMBRE:

ACTITUD GENERAL:

	1º PERÍODO	2º PERÍODO
Participa activa y creativamente?
Responde a las consignas?
Respeto las reglas de juego?
Evidencia adecuada formación postural?
Demuestra soltura en sus movimientos?
Demuestra soltura en el manejo de los distintos elementos?
Presen alguna dificultad motriz?

<p>imas, en el o de todo rear, in.</p> <p>DESPLAZAMIENTOS:</p> <p>¿Mantiene el equilibrio en forma estática?</p> <p>¿Se desplaza en equilibrio sobre superficies elevadas?</p> <p>¿Mantiene objetos en equilibrio?</p> <p>¿Mantiene objetos en equilibrio desplazándose?</p> <p>SALTO:</p> <p>¿En largo con o sin carrera?</p> <p>¿En profundidad?</p> <p>¿Rebota elásticamente?</p> <p>LANZAMIENTO:</p> <p>¿Lanza hacia arriba y adelante?</p>			
--	--	--	--

<p>¿Lanza y recibe su propio lanzamiento?</p> <p>¿Lanza y recibe el lanzamiento de un compañero?</p> <p>¿Rebota la pelota en el lugar?</p> <p>¿Rebota la pelota desplazándose por el espacio?</p> <p>¿Controla distancia en el lanzamiento?</p> <p>¿Puntería en el blanco fijo y móvil</p> <p>SUSPENSIONES Y BALANCEOS:</p> <p>¿Puede mantenerse suspendido?</p> <p>¿Puede suspenderse y balancearse?</p>			
--	--	--	--

OBSERVACIONES:

En el otro modelo se debe señalar, al comienzo de la frase, si realiza el ejercicio o no y si presenta alguna dificultad en su realización. Por último, se debe considerar si todos los ítem van a ser apreciados durante los dos cuatrimestres lectivos o algunos de ellos en el primero y otros en el segundo.

Apreciación de actividad física

SALA:

NOMBRE:

DESDE LO MOTRIZ:

SE DESPLAZA:

- Utilizando y aprovechando todo el espacio.
- Adecua su accionar a los diferentes espacios del jardín.
- Esquivando objetos y compañeros.
- Siguiendo distintos ritmos.
- Frena y corre cambiando de dirección.

SE EQUILIBRA:

- Y se mantiene equilibrado/a en forma estática.
- Se desplaza en equilibrio sobre superficies elevadas.
- Mantiene objetos en equilibrio.
- Mantiene objetos en equilibrio desplazándose.

SALTA:

- Espirando con o sin carrera.
- Por encima de diferentes objetos.
- Rebota elásticamente sobre diferentes superficies.
- En profundidad desde diferentes alturas.
- En alto.

LANZA:

- Hace arriba y adelante.
- Y recibe su propio lanzamiento.
- Y controla distancia en el lanzamiento.
- Con buntería hacia diferentes blancos fijo o móvil.
- Lanza y recibe el lanzamiento de un compañero.

HACE REBOTAR LA PELOTA:

- En el lugar.
- Desplazándose por el espacio.
- Esquivando diferentes objetos.

TREPA, SE SUSPENDE Y BALANCEA:

- Trepa diferentes objetos y superficies.
- Puede trepar la cuerda.
- Puede mantenerse suspendido/a.
- Puede suspenderse y balancearse.

EN RELACIÓN CON EL JUEGO GRUPAL:

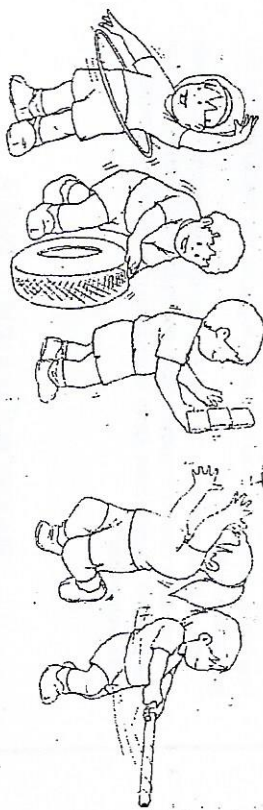
- Reconoce y respeta las reglas de los juegos.
- Puede acordar juegos y reglas con sus compañeros.
- Puede ponerse de acuerdo con otros niños para jugar.
- Acepta el resultado de los juegos.
- Despliega sus habilidades motrices en los juegos, tanto en los que se enseñan como en los espontáneos.
- Se integra fácilmente en los juegos grupales espontáneos.

Actitud frente a la clase de educación física

- Se lo/a ve contento/a y con ganas de participar.
 - Disfruta del espacio de juego y trabajo.
 - Atiende y comprende las consignas de trabajo.
 - Respeta las consignas.
 - Se muestra comunicativo/a con el docente.
 - Participa activamente de las diferentes propuestas.
 - Se muestra creativo frente a las propuestas de movimiento.
 - Es cuidadoso/a con su cuerpo y con el de sus compañeros al jugar.
- De acuerdo con los indicadores anteriores puedo afirmar que el niño/a
- Evidencia adecuada formación postural y demuestra soltura en sus movimientos.
 - Ha logrado el dominio progresivo de las habilidades motrices básicas.
 - Comienza a intuir-anticipar y actuar con su propia estrategia motriz, anticipándose a la de los otros.
 - Conoce hábitos y ha adquirido actitudes relacionadas con el cuidado de su salud personal y la de los otros.
 - Demuestra habilidad en el manejo de los distintos elementos.
 - Puede reconocer y utilizar las posibilidades de movimiento de las distintas partes de su cuerpo.
 - Manifiesta habilidad para adaptar sus esquemas motrices y posturales a los parámetros espacio-temporales y a los objetos.

- Puede moverse sin inhibiciones, con confianza en sus posibilidades de resolución de los problemas que se le presenten.
- Manifiesta una actitud positiva y placentera en el aprendizaje motor de los juegos.
- Pierden sus dificultades motrices.
- Manifiesta autonomía y confianza en sí mismo/a, en su cuerpo y en sus capacidades motrices para tareas y juegos.

De esta manera, damos paso a las propuestas concretas de aprendizaje que se detallarán en los siguientes capítulos, los que tendrán como soporte teórico lo hasta aquí desarrollado.



Propuestas de planificación anual de contenidos

¿QUÉ ES Y PARA QUÉ SIRVE PLANIFICAR?

Dice Susana Tamini de Parisi en su libro *Planificando*, Nivel Intermedio para 5 años: "la planificación didáctica permite al docente organizar la tarea, seleccionar objetivos y contenidos y plantear las actividades para sus alumnos". "Se trata de organizar para qué, cómo y cuánto enseñar".

"Planificar nos permite ahorrar esfuerzos inútiles y prever cursos de acción, posibles de ser evaluados".

Por eso, citando a Ruth Harf, podríamos mencionar que "la planificación es un proceso mental que se explicita por medio de una diagramación o diseño".

"La planificación permite visualizar hacia adelante, pero no olvidar que ante todo evita la improvisación; por lo tanto, podemos enunciar que el buen docente debe saber improvisar pero el buen docente NO DEBE improvisar".

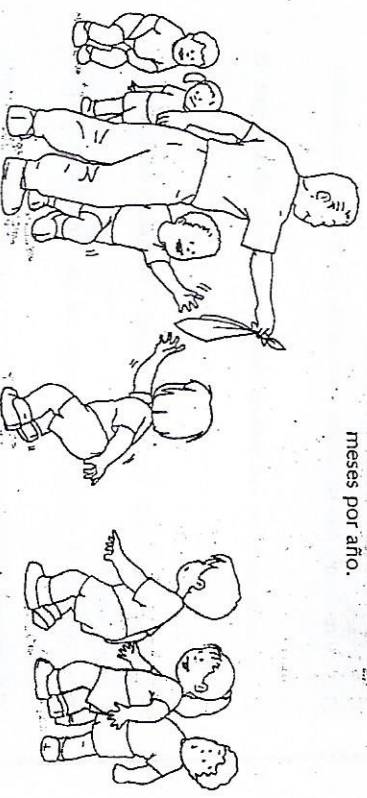
PLANIFICACIÓN ANUAL Y DIARIA DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

Cantidad de clases a dictar por año

En muchas oportunidades nos preguntamos cuántos días de clase hay en el año, cuántos encuentros con los niños o con qué tiempo contamos para nuestro trabajo. Si el tiempo nos alcanza para los proyectos que queremos llevar adelante o si nos quedarán muchas cosas por hacer, que se acerca fin de año y nos enloquezcamos por todo lo que aún no hicimos (y seguramente no podremos hacer).

Ante esta realidad, proponemos una forma de sistematización de los encuentros de Educación Física partiendo de un modelo fácilmente aplicable por analogía con otros contenidos del aula.

Si tomamos los doce meses del año y consideramos que en los meses de diciembre, enero y febrero no se dictan clases con los niños -por más que los docentes continuamos o comenzamos a trabajar-, deberíamos tomar para el análisis de nuestra tarea concreta nueve meses al año. Pero, si tenemos en cuenta las vacaciones de invierno, más los días de marzo que no se dictan clases -ya que el ciclo lectivo comienza la primera o la segunda semana del mes-, más feriados, podríamos afirmar que realmente se dictan clases ocho meses por año.



Sobre la base de estos enunciados podríamos afirmar que:

Tomando dos estímulos por semana x 4 semanas: 8 estímulos mensuales. Si quisieramos ser más estrictos deberíamos calcular 4,33 pero a efectos de esta demostración nos referiremos a cuatro semanas).

Ocho meses de trabajo con los estudiantes, por 8 estímulos semanales: 64 clases por año.

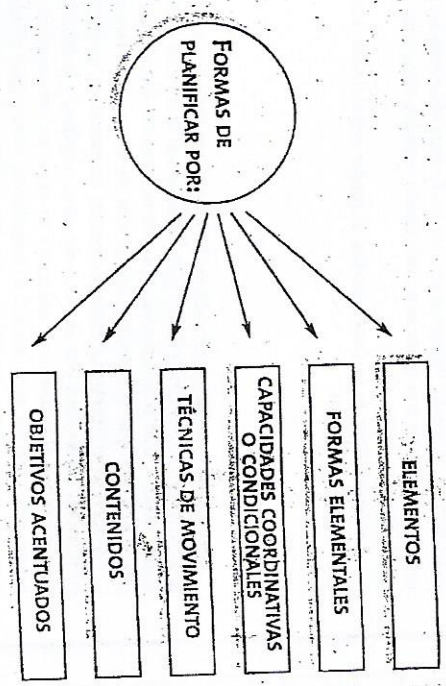
Ahora bien, no están dentro de estos cálculos los actos escolares ni la preparación de esos actos, sabemos cuándo es el feriado (25 de mayo, 9 de julio, 17 de agosto, etc.) pero no cuándo estas efemérides serán festejadas o conmemoradas, y si sabemos cuándo va a ser el acto no sabemos cuándo hay que estar ensayándolo, no sabemos cuándo los niños se van de excursión, cuándo tienen una salida, cuándo festejan un cumpleaños en la sala, cuándo va a haber un paro, cuándo se van a suspender las clases por inundación, mal tiempo o corte de luz, y menos podemos saber cuándo vamos a tener que fallar nosotros (enfermedad, estudios, etc.). Por lo que proponemos calcular, a partir de las distintas encuestas y experiencias recogidas, un 20 por ciento de clases no dictadas.

Siguiendo con esta línea de pensamiento, podemos afirmar que: Dos estímulos por semana por 4 semanas: 8 estímulos mensuales. Ocho estímulos mensuales por 8 meses: 64 clases por año menos 20 % = 64 - 12,80 = 51,20.

A efectos del presente trabajo consideraremos 50 clases por año; podrían ser 48 o 52 pero nunca 30, 90 o 100.

Algunas formas de planificar el año

Una vez calculado el número de clases se nos presentan los casilleros vacíos que corresponden uno para cada clase a dictar. ¿Cómo llenarlos, cómo articular el año a fin de darle coherencia a nuestro trabajo, cómo evitar la improvisación? Presentamos a continuación algunas de las formas, todas las cuales pueden ser utilizadas por los docentes indistintamente de acuerdo con su forma de trabajo, combinándolas para crear así muchas formas más. Nosotros afirmamos nuestra preferencia por una de ellas que no queremos declarar en este momento (el lector se podrá dar cuenta de cuál es al final del trabajo).



Es importante mencionar que si bien se elige una de las formas no se dejan las otras de lado, pero sí se hace hincapié en una, se la acentúa sobre las otras. Así, si elegimos trabajar por formas elementales y seleccionamos el rebotar, indudablemente utilizaremos distintos elementos que rebotan como pelotas, cubiertas o aros; no llevaremos para esa clase bolsitas, portapones o cuerdas. Si vamos a trabajar con la cuerda elástica, vamos a utilizar muchas formas elementales como desplazar, trasponeo, reptar, saltar, etc.

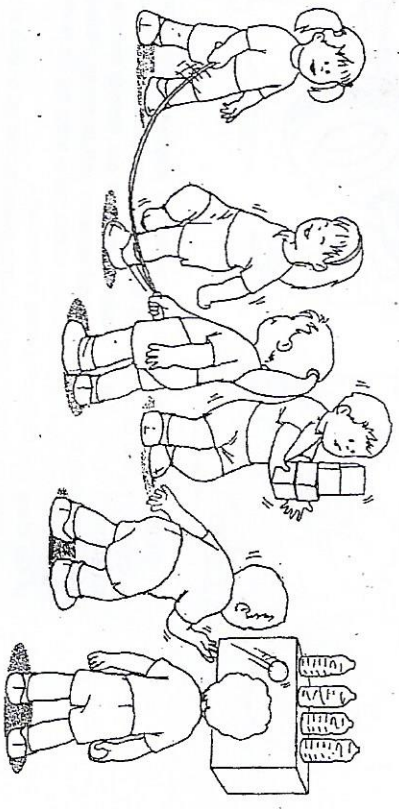
Si elegimos la Formación Física Básica y queremos trabajar lo neuromuscular, la fuerza, haremos uso de las formas elementales de tracción, transportar o suspenderse, utilizando cuerdas circulares, cubiertas de autos o colchonetas.

Lo importante es la focalización, el poder seleccionar y seguir el camino que elegimos.

Por elementos

Se supone que teniendo más de 70 elementos para trabajar (ver lista adjunta) y 50 clases en el año, sólo deberíamos planificar un elemento por clase y aún nos sobrarían, podríamos repetir alguno de ellos o seleccionar los que queremos trabajar más de una vez en ese año.

Si bien se utilizarán las distintas formas elementales, se tocarán determinados contenidos y se acentuarán otros objetivos, la mirada se focalizará sobre el **elemento a utilizar** y su carácter provocativo. Entendemos por carácter provocativo a aquellas acciones que el elemento despierta en los niños para hacer con él; por ejemplo, si tomamos un aro, es difícil que lo pateen o traccionen con un compañero, pero sí es posible que comiencen a girarlo o a arrojarlo rodando, más allá de utilizarlo como volante de auto o como refugio para juegos de barcos.



Así podríamos definir para cada elemento su utilización específica, citando como ejemplo:

- Aros:** rodarlo, lanzar rodando, girarlo.
- Bastones:** mantenerlos en equilibrio. O caminar sobre ellos. Arrojar o girarlos.
- Bolsitas:** lanzar, pasar y recibir, transportarlas.
- Botellas de plástico:** Juegos de puntería, llenas con agua o arena, juegos de transportar.
- Cubierta de auto:** transportarla, traccionar, rodar.
- Cuerda elástica:** traponerla (nunca usarla para estirarla, es muy peligrosa cuando se suelta), puede ser saltar.
- Cuerda individual:** batirla, saltarla, girarla, traccionar.
- Pelotas:** hacerla botar, rodarla, lanzar, pasar y recibir.
- Pompones:** pasar y recibir, lanzar.
- Soga circular:** colgándola sirve para suspenderse, balancearse, trepar, traccionar.

Hay docentes que, lamentan no poder contar con materiales; sin embargo, consideramos que con un poco de imaginación se pueden conseguir aquellos materiales que sean necesarios.

Generalmente muchos de ellos están en la escuela dispuestos para otros usos, otros no tienen costo o un costo muy bajo, y finalmente encontramos muchos elementos casi siempre desechados como MATERIAL DESCARTABLE, QUE SE PUEDEN CONVERTIR PARA NOSOTROS EN MATERIAL RECICLABLE.

He aquí algunos ejemplos de ellos:

- Almohadas y almohadones:** funda de tela; dos capas al igual que las bolsitas para que al remover la exterior para lavarla no se desarme el elemento; 30 por 30 cm; rellena de material blando tipo gomaespuma, telgopor o similar.
- Alfombras:** de distintos tipos, pelo corto o largo, de distintos tamaños, tanto para sentarse en la sala, en los rincones o para que cada niño tenga su propio deslizador en el gimnasio.

Aros: de plástico; con caño de plástico semiduro (acuplastic o similar) que, para un aro de 80 cm de diámetro, se necesitan 180 cm de largo. Se le coloca un tarugo uniendo los dos extremos, luego dos clavitos para que no se salga el tarugo y se lo decora con cinta aisladora (la de electricidad) de distintos colores.

Baldes de plástico: de los utilizados en el hogar o de construcción, son ideales para transportar materiales, para jugar a embocar en ellos y especialmente para juegos con agua. Si se le coloca una lámpara dentro, son excelentes para señalamientos de lugares.

Barra de equilibrio: de anchos y largos variados, colocadas sobre distintas bases.

Bancos, sillas, mesas: las mismas que se utilizan habitualmente, pueden reutilizarse para armar juegos, circuitos y mil formas más.

Banderas de plástico o cartón: para construir señales, figuras o utilizarlas para arrojar.

Bastones (de cartón o plástico): se pueden reemplazar por palos de escobas cortados de acuerdo con la medida necesaria, haciendo la salvedad en el cuidado señalando claramente el no pisarlo o dar golpes a los compañeros (sugerimos de un metro de largo, con el resto se pueden hacer claves o bastones cortos para arrojar, en este caso utilizar la parte donde se atan los hilos, es más fácil de tomar); se los encuentra fácilmente, o se pueden pedir a las familias.

Bloques o cubos de madera o plástico: rectangulares. Con dos agujeros (uno en cada mitad) para sostener los bastones en forma vertical y una hendidura en el medio para colocar un aro. Combinando dos cubos con un bastón se consigue una excelente valla, con un aro, muy buen elemento para arrojar e intentar embocar.

Bolsas de arpillera o plástico: por lo general las regalán en las verdulerías; suelen usarse para transportar papas, zanahorias o similares; sirven para transportar o almacenar material, para carreras de embolsados o todo tipo de construcciones, se pueden usar de color natural o teñidas de colores variados.

Bolsitas de supermercado vacías: se pueden utilizar como paracaídas o, colocándole la pelotita de papel adentro, fabricar el famoso cometa (cerrar el cuello de la bolsita con cinta o simplemente con un nudo). Si se quiere hacer más grande, utilizar bolsitas de residuos domiciliarios. También se pueden construir barriletes.

Bolsitas de tela: hechas con tela de colores variados; resistente a los golpes; se las rellena de semillas (mijo o similar); y cosidas o simplemente sachet de leche vacíos rellenos con arena y atados con hilo. La sugerencia es tomar las semillas de mijo, 150 gramos aproximadamente, colocarlos dentro de una bolsita de nylon (lo que implica que penetre la humedad), ésta dentro de otra bolsita de nylon, una capa de tela y otra capa más de tela, lo que permite que, cuando se ensucia, se saque esta última capa para lavarla. También se puede rellenarla con telgopor o goma eva para chicos más pequeños. Puede ser de 8 por 10 cm, o bien de 10 por 15, más grandes pero no tanto.

Bolsitas para arrojar con cola: de aproximadamente 3 por 3 cm. Rellenas de arena o mijo de la misma manera que las bolsitas comunes, cosidas a una tira de tela de aproximadamente un metro de largo, se utilizan para arrojar o para pase y recepción.

Botellas de plástico: pueden ser de agua mineral o gaseosa, grandes o chicas, si se las rellena con agua de colores se las puede utilizar para jugar al bowling, marcar espacios e inclusive para hacer gimnasia utilizándola como sobrecarga. También se puede cortar la parte de la base y, uniéndolas, hacer pelotitas (se puede colocar papeles de colores o cascabeles adentro) para jugar al bowling o marcar espacios.

Broches: de los que se usan habitualmente en los hogares para colgar la ropa, los utilizamos para juegos de persecución, para colgar los dibujos o para armar construcciones con sábanas.

Cajas de cartón: los niños más pequeños las usan para meterse adentro, esconderse o utilizarlas como autos. Hay de distintos tamaños, de zapatos o de electrodomésticos.

Caliones de madera: generalmente los regalan en las verdulerías, sirven para guardar elementos, para hacer carritos colocándoles ruedas y hasta para hacer construcciones.

Cañitas de medicinas vacías: ideales para construcciones o juegos de transportar, aplandolas o utilizando pegamento se pueden armar figuras, animales, casas, etc.

Cámaras de auto: las regalan en las gomerías, las utilizamos como están o las cortamos en tiritas, uniéndolas luego entre sí para hacer sogas que se pueden utilizar como cuerdas elásticas, como soga individual para saltar o bien sogas para colgarse y hacer cinchadas si les damos varias vueltas. Son muy útiles para recortar figuras y usar para bucear en la pileta.

Cámaras de bicicleta: se utiliza en lugar de las sogas, las regalan en las bicicleterías, se puede utilizar de a una o atarlas entre sí según el largo necesario.

Cinta de gimnasia: con un pequeño bastoncito de madera (puede ser reemplazado por caño plástico tipo de luz o similar) y una cinta de 3 o 4 cm de ancho por 2 o más metros de largo (puede ser una bolsa de residuos tipo consorcio cortada a lo largo). Se dobla la punta de la cinta y se cierra sobre el extremo del bastoncito de madera o se coloca un resgato en los dos extremos en caso del caño de plástico.

Cintas de papel: de distintos tipos: papel crepé, celofán, de diario, son ideales para juegos de arrojar y de arrastrar o para fabricar máscaras pegándolas sobre globos.

Colchones viejos: para saltar, jugar con ellos, o bien cortar la gomaespuma para jugar o rellenar pelotas y bolsitas.

Colchonetas: pueden ser las de gimnasia grandes o las de gimnasia chiquitas. También pueden ser las inflables que utilizamos para la pileta.

Conos de plástico o cartón: los regalan en las hilanderías o fábricas de telas, se utilizan para apilar, marcar recorridos o para "plantarlos por todo el espacio".

Corchos, tapas de gaseosas: para juegos de pescar o flotar, uniéndolos con palillos para hacer construcciones de figuras humanas o animales.

Cubiertas de auto: las regalan en las gomerías. Se pueden utilizar para marcar espacios, rodar, saltar, transportar, arrojar a embocar, etc. Revisar que no tengan alambres que sobresalgan para evitar que los niños se lastimen.

Cubiertas de bicicleta: las regalan en las bicicleterías, reemplazan perfectamente al aro. Ver los diferentes tamaños de acuerdo con los distintos rodados.

Discos de madera terciada o cartón duro: para arrojar, parados arriba como refugios o para jugar, a Indios y mariposas.

Elasticos: de 5 cm de ancho por dos de largo, se cosen las puntas entre sí para cerrar el círculo.

Embudos de plástico: de distintos tamaños y colores para trasvasamientos, para marcar espacios o hacer recorridos.

Envases: de detergente o similar, vacíos, para utilizar como paletas o en el extremo de un bastón como palo de hockey.

Escaleras y tablones: los mismos que usa la gente de mastranza, para trepamientos, saltos o equilibrios, para construir aparatos de trepa.

Espesos: de distintos tamaños, para trabajos con el espacio, o esquema corporal.

Espontias: pueden ser las comunes de baño o trozos de gomaespuma; se utilizan tal cual las venden en los comercios o cortadas en bastoncitos, uniéndolas con un suncho bien apretado para construir pelotitas o pompones de gomaespuma, si se combinan espontias de colores diferentes se construyen pelotas o pompones más atractivos.

Globos: de distintos tamaños, colores y texturas. Como son fácilmente destruyibles, sugerimos utilizar dos a la vez (uno dentro del otro) por cada participante.

Coma eva: en restos o la plancha entera, del tipo de la que se utiliza para hacer suelas de ojotas. Para juegos de clasificación o para natación (entera, cortándola como tablas de flotación o en pequeños trozos). Se consiguen en casas de venta de artículos para zapateros.

Corros, galeras, bonetes: los utilizamos para diferenciar los grupos; para aquellos juegos en que hay que descubrir a los personajes colocándoles a los participantes, en el bonete, el nombre de éste para que quien lo lleva no lo vea pero los demás sí; para bailes o disfraces.

Hojas de papel de diario: podemos hacer desde gorros, aviones o barcos; sirven para marcar espacios o utilizarlas como tiras, cortadas en pedacitos o hasta fabricar pelotas con ellas; colocadas dentro de las bolsas de supermercado construímos cometas o en las bolsas de consorcios, pelotas más grandes.

Luguetes: qué mejor para trabajar el esquema corporal que los muñecos articulados que los niños tienen en las salas o en sus casas, autitos para recorridos o carreras, aviones, osos u otros muñecos.

Latas vacías: de conservas en general, se pueden usar para juegos de puntería o fabricar lapiceros para hacer regalos. Con las más duras (leche en polvo o similar), se pueden hacer zancos, haciéndoles dos agujeros en los lados y atándoles soguitas para sostenerlas y así desplazarse en equilibrio. Con las de dulce grandes (tipo de batata o membrillo), se pueden hacer aros para embocar. Tener mucho cuidado con los bordes filosos.

Llanta de bicicleta: para hacer aros de basquet o similar. Ver los distintos tamaños de acuerdo con los distintos rodados.

Claves viejas o en desuso: se consiguen en las cerrajerías, son ideales para jugar en la pileta por su brillo, se pueden utilizar agrupándolas o de a una. Para juegos de recoger elementos en el campo de fútbol—tipo búsqueda del tesoro— o juego con colitas.

Mangueras viejas o en desuso: son ideales para bucear en la pileta o colocarlas en las cuerdas individuales para aumentar su peso. Se pueden marcar espacios o bien usarlas para traccionar.

Maracas: construidas con vasitos de plástico, dos potes de yogur o las dos partes de plástico de los huevitos sorpresa de chocolate. Colocarles piedritas o similar adentro y pegar ambas partes con cemento de contacto.

Material sonoro: tamboriles, triángulos, reco-reco, cascabeles, maracas, claves, panderos y pandeterías que se pueden comprar o construir.

Medias viejas: pueden ser las de gimnasia, sirven para hacer pelotas de trapo utilizando varias de ellas o rellenándolas y colocándolas en la punta de un bastón fabricar caballitos (colocarles las orejas y los ojos con cartulina y pintarle la boca). O las de nylon, colocándolas sobre una percha de alambre para hacer paletitas o rellenándolas con papel de diario para darle formas y hacer muñecos.

Palanganas de plástico: para transportar, sentarse adentro y desplazarse, para pasar y recibir elementos o para marcar lugares en el piso, ideales para las clases de natación por su capacidad de flotar e ir juntando los materiales que están en el agua.

Paletas: de madera o plástico, tipo pelota paleta o paddle.

Pañuelos y/o corbatas: de gasa, seda o similar, de distintas texturas y tamaños, se utilizan para transportar o arrojar, particularmente por lo lento de la velocidad de la caída.

Papeles: de distintos colores, tamaños, texturas, de diario, velado, de escenografía, aliche, etc.

Paracaidas: hechos con distintos tipos de telas (si es posible, con tela de avión), de formas y tamaños variados. Se puede coser una sogá en el borde externo, o agarraderas de tela para poder tomarlo.

Paraguas viejos en desuso: colgándolos de un hilo o similar, sirven para arrojar a embocar en él las pelotitas de papel.

Pelotas: de todo tipo y tamaño, de deportes de plástico o de goma. Fabricadas con medias viejas y atadas, de papel dentro de bolsitas de nylon, de distintos materiales—plástico, cuero, goma— y de distintos tamaños.

41

Pelotas de tenis: viejas que ya no se usan, para jugar así como están o rellenarlas y forrarlas con cinta aisladora para darle peso y utilizarlas para malabares.

Pelotas medicinales (medicine ball): fabricadas con pelotas de distintos tamaños, desde las de tenis hasta las más grandes como ser las de fútbol o voleibol, rellenas con distintos materiales (desde estopa hasta arena), cosiéndolas o pegándolas para darle el peso que cada uno quiera darle.

Perchas de alambre: sirven para, dándoles forma, colgar móviles o rotatorias de una red (se pueden utilizar medias de nylon rotas o en desuso) para construir raquetas.

Platos o bandejas de plástico, telgopor, cartón o similar: para juegos de arrojarse, para decorar o hacer caras o figuras.

Pompones: hechos con restos de lana, sobre dos círculos de cartón.

Potes de plástico: de queso untable, dulce de leche o similar, vacíos y limpios. Colocarlos en el horno tibio con la boca hacia abajo. Ya que al derretirse quedan unos discos ideales para marcar espacios, arrojárselos o utilizarlos como figuritas o patines.

Ramas de árbol: en la época de poda, se pueden conseguir en la calle, para fabricar bates de sóftbol o construcciones para el jardín (por ejemplo, colocar troncos en el parque para sentarse o hacer equilibrios).

Radiografías, placas de revelado: se deben colocar en lavandina para quitarle el negro y que queden de color celeste, para hacer transparencias, recortar figuras o moldes.

Raquetas: viejas, de tenis o de squash.

Redes: de distintos materiales y grosores, para construir bolsas de traslado de elementos o de trepamiento.

Sábanas: viejas, ya descartadas, para hacer refugios, utilizarlas como paracaidas, para trasladar compañeros, etc. Haciéndoles agujeros para colgarlas del arco y tirar a embocar en ellos. Cosiendo varias se pueden hacer puentes, túneles o carrinos.

Sartenes viejas: más de una vez están tiradas en la calle, las podemos utilizar como paletas o raquetas, es interesante el ruido que hacen cuando golpean la pelota de tenis. O como blanco para arrojarse elementos contra ellas.

Soga circular: gruesa como para cinchada, para trepar, suspenderse o balancearse, hacer puentes y trabajar el equilibrio. En un extremo hacer un pequeño lazo y en el otro colocar un mosquetón para poder cerrar el círculo. De distintos largos y menas.

Soga para saltar: de 2,50 metros, de manera tal que, tomando los extremos, pisando en el medio, les llegue al chico hasta los hombros. Ver el grosor de la soga para que sea fácil de bañar y no se enrede.

Tablas de modelados: las que se utilizan en las salas, para marcar espacios o utilizar como plataformas parándose arriba, para transportar o utilizar como paletas.

Tapas de los pots de plástico: se pueden utilizar para arrojarse o, colándoles un ganchito de alambre, usarlas como pescaditos escribiéndoles un número en la parte de abajo. Así pescando, ¿quién consigue más puntos?

Telas: de distintos tamaños, texturas y colores, variadas, para rellenar, o una grande para reemplazar al paracaidas.

Tizas: blancas o de colores, para pintar de colores o dibujar en la pared o en el piso, en trozos (cilindros) o en polvo.

Tubos de cartón: los regalán en los negocios de venta de telas; para lanzamientos, juegos de equilibrio; también los que se utilizan para rollos de fotografías que son más duros, para cortarlos en cilindros de distintos tamaños.

Túnel de tela: fabricado con sábanas viejas, cosiendo sus lados más largos entre sí y un aro en cada extremo.

Vallas móviles: construidas con botellas rellenas de arena y un bastón sostenido por el cuello de la botella con cinta, o agujereándola para colocar un aro, para darle peso y colocarlo en el fondo arena o similar. También se pueden construir con los bloques de madera.

Todos aquellos objetos que nos podamos imaginar o que los mismos niños propongan y, por supuesto, su construcción combinándolos con aparatos de trepa o salto.

Esta forma de planificación por elementos tal vez no sea la más recomendable pero no podemos decir que no exista. Si se pasa un video de la clase, se verá a los niños jugando y divirtiéndose, disfrutando del movimiento y de sus elementos de clase, con una variedad de estímulos que los mismos elementos prestan realmente interesantes.

Es muy sencillo llegar al colegio, ver con qué elementos cuenta la utilería y elegir alguno. También es importante, cuando llega fin de año, mirar hacia atrás y ver todo lo realizado.

Algo más sobre los materiales para la clase

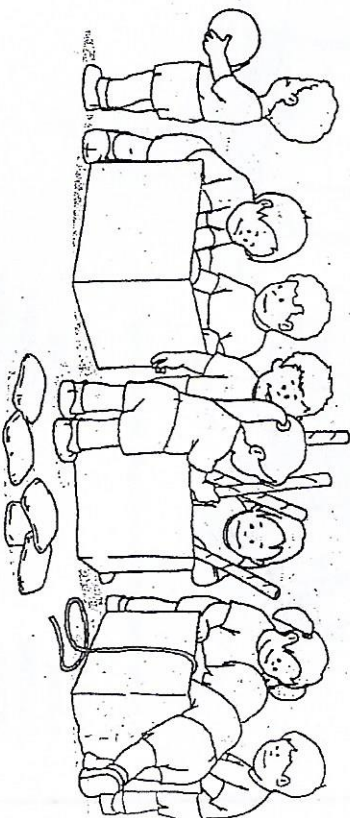
Los materiales son recursos cuya selección está condicionada, por un lado, por las posibilidades motrices y manipulativas de los niños y, por otro, por el objetivo de la tarea; así, una pelota grande es lo indicado para que lance y tome un niño de cuatro años, y una chica para lanzar a distancia.

Ciertos criterios de selección de los materiales son importantes:

- Que sean variados para facilitar la multiplicidad de respuestas motrices y juegos. Los que dan mayores posibilidades son los llamados no estructurados, como una pelota, un pompón o un aro.
 - Un número suficiente para permitir la acción simultánea del grupo de niños.
 - Simples y seleccionados según las necesidades de la tarea o del juego.
- Cabe aclarar que no solamente se recurrirá a los tradicionales, a los nuevos elementos y aparatos propios de la Educación Física, sino que las posibilidades están abiertas al uso de materiales de desecho y otros

(laborados por los padres o la comunidad próxima a la escuela). Lo importante es que resulten adecuados, variados y estimulantes de la actividad infantil.

Al planificar las actividades los docentes tendrán en cuenta que el material elegido sea el recurso más adecuado para el contenido a enseñar ya que el material que el docente elija para la actividad puede significar un desafío por el grado de dificultad que presenta su utilización.



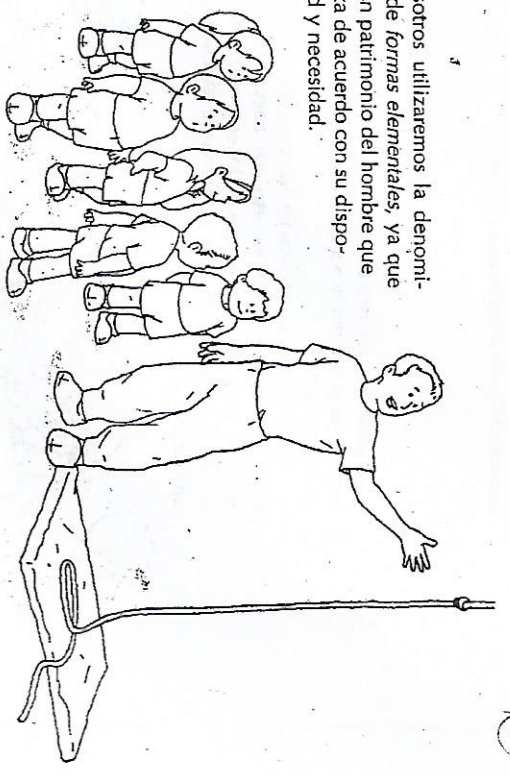
Por formas elementales

Nos dedicaremos aquí a las distintas formas de movimiento. El hombre se mueve de diferentes maneras y, a partir de este movimiento, expresa su presencia en el mundo. Mientras haya movimiento hay vida; mientras el corazón late, mientras los pulmones trabajan, hay vida, cuando los mismos se detienen sobreviene la muerte.

Pero, de todas las formas que el hombre tiene para moverse, algunas podemos aprovecharlas para trabajar en las clases de educación física con los niños.

En determinados momentos de la historia, hasta hoy, no se ha unificado la terminología, que identifique claramente las formas básicas primarias o secundarias, tomando a unas o a otras de acuerdo con cuándo aparecían en el desarrollo del hombre o si subsistían a lo largo de su proceso de desarrollo.

Nosotros utilizaremos la denominación de *formas elementales*, ya que todas son patrimonio del hombre que las utiliza de acuerdo con su disponibilidad y necesidad.



Si hicieramos un rápido listado incluiríamos:

- | | |
|--|--|
| AMASAR | BOTAR |
| ANDAR | CAER |
| APLASTAR | CAMINAR |
| APOYAR | CLASIFICAR |
| APRETAR | COLGAR (distintos elementos) |
| ARROJAR | COLGARSE (de distintos aparatos u objetos) |
| ARRUGAR | CONSTRUIR |
| ASCENDER | CORRER |
| ASIR | CORTAR |
| ATRAPAR | CUBRIR |
| ATRAVESAR | DEFENDER |
| BAJAR | DELMITAR |
| BALANCEAR (un elemento) | DEMOSTRAR |
| BALANCEARSE (suspendido de una barra, de una sogá, etc.) | DESCENDER |
| BATEAR | DESUZAR/ DESLIZARSE |

- | | |
|--|-----------------------|
| DESPLAZARSE CON DISTINTOS APOYOS (en cuadrúpeda, tripéda, etc.) | MANIPULAR (malabares) |
| DIBUIAR | MOVER |
| DOBLAR (distintos elementos) | NADAR |
| DOBLARSE (a sí mismo de acuerdo con las posibilidades articulares) | PARARSE |
| DRIBLEAR | PASAR |
| EJECUTAR | PATEAR |
| EMBESTIR | PERSIGUIR |
| EMBOCAR | PICAR |
| EMPUJAR | PLEGAR |
| ENVOLVER | REBOTAR |
| EQUILIBRAR (un elemento) | RECEPCIONAR |
| EQUILIBRARSE (mantenerse en equilibrio) | RECOLECTAR |
| ERGUIR | RECONSTRUIR |
| ESCRIBIR | REPTAR |
| ESQUIVAR | RESOLVER |
| ESTIRAR/ ESTIRARSE | REVOLVER |
| FLOTAR | RODAR |
| FORIALEGER | ROLAR |
| GALOPAR | SACUDIR |
| GATEAR | SALTAR |
| GIRAR | SELECCIONAR |
| GOLPEAR | SERAR |
| GRAFICAR | SOPLAR |
| INCLINARSE | SUBIR |
| INFLAR | SUMERGIRSE |
| INTERCEPTAR | SUSPENDERSE |
| LANZAR | TRACCIONAR |
| LEVANTAR | TRANSPORTAR |
| MANEJAR | TRASPONER |
| | TREPAR |
| | TROTAR |
| | TROZAR |
| | YACER |

Una forma elemental se puede modificar transformándose en formas más complejas de la siguiente manera:

Combinando dos o más de ellas; por ejemplo, trotar haciendo rebotar una pelota, saltar y arrojar, correr y girar, etc., poniéndoles nuevos nombres como por ejemplo un salto tocando la pelota y arrojándola por sobre el hombro lo llamamos "rito suspendido" en el handbol.

Analizándolas técnicamente mencionáramos artes varias formas elementales de movimiento, tomemos ahora alguna de ellas para poder analizarlas.

Por ejemplo el lanzamiento.

Podemos lanzar elementos de muchas maneras posibles, con las distintas partes del cuerpo y en diferentes direcciones; pero, si analizamos el atletismo, encontramos dos tipos de lanzamiento: pesados y livianos. A su vez, dentro de los pesados están la bala y el martillo y entre los livianos encontramos el disco y la jabalina.

Por otra parte, surgen de sus mismas técnicas las diferencias; por ejemplo, si miramos el lanzamiento al aro de basquet con su necesaria precisión, al arco en el handbol con su necesaria potencia, se ven las profundas diferencias que estos lanzamientos encierran. También, si vemos el lanzamiento con el pie del fútbol o el saque para poner en juego la pelota en el volley, deduciríamos que estas formas tecnificadas de lanzar son en sí mismas formas elementales desarrolladas.

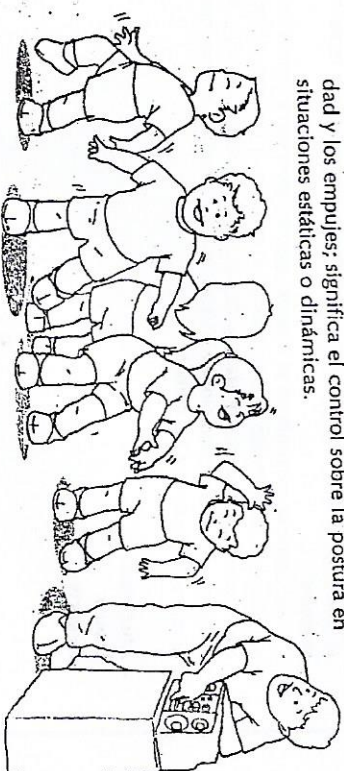
El mismo análisis podríamos hacer con los saltos y la carrera, tanto en el atletismo como en los diferentes deportes: por ejemplo, la carrera de velocidad de 100 metros y la carrera controlada para el salto en largo o la carrera circular para el salto en alto, la diferencia de la entrada "en bandeja" del básquetbol o el triple ritmo de handbol, o la carrera previa para el salto de remate o bloqueo de voleibol, y por supuesto, esto deberíamos analizarlo tanto en la gimnasia deportiva como en la artística.

Así como decíamos en la planificación por elementos, también se podrían planificar las clases de Educación Física por formas elementales; por ejemplo una clase de carrera, de salto o de lanzamiento, así como clases de rodar, suspenderse o balancearse o hasta combinando dos o más formas elementales o elementales desarrolladas.

Por capacidades coordinativas o condicionales

Capacidades coordinativas

- **Capacidad de acople de movimiento:** Significa la posibilidad de realizar secuencias de movimientos significativas y coherentes ante un objetivo determinado.
- **Capacidad de diferenciación motriz:** Es el reconocimiento técnico (ajustado a cada edad) que los niños tienen durante la realización de un movimiento. En este caso, el aprendizaje influye de modo de que, cuanto más se ejercita un movimiento, más ajustada será la precisión y fineza del mismo.
- **Capacidad de transformación del movimiento:** Es la posibilidad de alterar la dirección, la fuerza y la velocidad de un movimiento. Se da más acotadamente en las habilidades de tipo abiertas.
- **Capacidad de ritmización:** Está relacionada con el acople de movimientos y la diferenciación motriz, según sea la fluidez en la sucesión temporal de los movimientos.
- **Capacidad de orientación espacio-temporal:** Es la posibilidad de orientarse y ubicarse en el espacio y en el tiempo, mediante estímulos estáticos o móviles.
- **Capacidad de reacción:** Le permite al niño reaccionar con movimientos adecuados a distintos tipos de estimulaciones, sean éstas auditivas, táctiles, cinestésicas, rítmicas o rítmico-sonoras.
- **Capacidad de equilibrio:** Permite mantener el cuerpo en equilibrio ante las diferentes fuerzas que actúan sobre él, especialmente la gravedad y los empujes; significa el control sobre la postura en situaciones estáticas o dinámicas.



148

Capacidades condicionales

- **Capacidad de resistencia:** Se define como resistencia a la capacidad del organismo humano para soportar la fatiga durante un lapso prolongado, sin que se modifique la intensidad del ejercicio que se esté practicando.
- **Capacidad de velocidad:** Se define la velocidad como la capacidad que permite a los seres humanos, en principio, reaccionar rápidamente (velocidad de reacción) y seguidamente realizar acciones motrices cíclicas y acíclicas, dentro de un tiempo mínimo; también se habla de velocidad de arranque, de traslación y de detención.
- **Capacidad de fuerza:** Es la capacidad del ser humano para superar u oponerse a una resistencia externa y, por lo tanto, se constituye en una de las capacidades fundamentales de la motricidad humana.
- **Capacidad de flexibilidad:** Jorge de Hégedus, menciona a la flexibilidad como el producto de la elasticidad muscular y de la movilidad articular. La característica de este libro de poner el acento en una etapa infantil determinada nos lleva a un planteo más relacionado con la concepción de movilidad que con el tradicional enfoque de la flexibilidad.
Habitualmente se define a la movilidad como la capacidad de los seres humanos para realizar movimientos de gran amplitud.

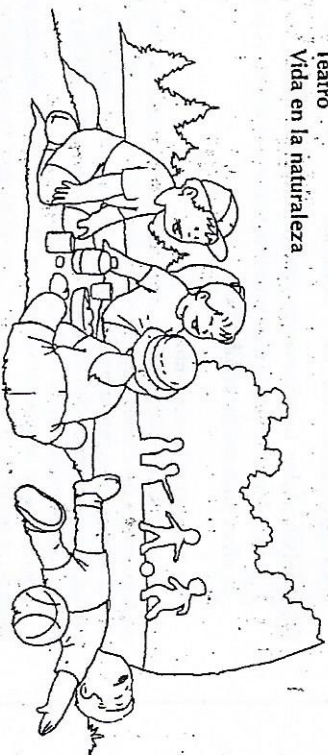
Por técnicas de movimiento

Si bien algunas de estas técnicas no son de aplicación directa en el Jardín de Infantes, es importante darlas a conocer para tenerlas presente.

Así como el movimiento es nuestro agente instrumental operativo, aquello que nos permite operar, educar, acercarnos a ese otro sujeto; ese movimiento que nos diferencia de las demás materias del aula se tecnicifica, adquiere condiciones básicas que lo identifican. Podemos nombrar algunas de ellas como:

- Atletismo
- Danza
- Deporte

- Expresión corporal
- Gimnasia
- Gimnasia deportiva
- Iniciación al deporte
- Juego
- Natación
- Teatro
- Vida en la naturaleza



Podemos a la vez diferenciar los distintos tipos de deportes o los distintos tipos de gimnasia, y darle el lugar que le corresponde a la natación por sus objetivos tan particulares así como a las posibles salidas de campamento o actividades de vida en la naturaleza.

Por contenidos

Nota importante: Los contenidos que se mencionan en este libro cumplen una mera función descriptiva y recordatoria. Por lo general todos los docentes disponen de los contenidos del diseño curricular de su propia jurisdicción; si no, pueden consultarlos, para aprovechar mejor sus clases acorde con las propuestas de esta obra.

¿Qué son los contenidos? Según los CBC -Contenidos Básicos Comunes- para el Nivel Inicial (Ministerio de Educación, año 1996) éstos son "El conjunto de saberes relevantes que integran el proceso de enseñanza [...] son diversas formas culturales, pero particularmente con-

ceptos, procedimientos, normas, valores y actitudes", en otra parte se explicita que "son el conjunto de saberes o formas culturales cuya asimilación y apropiación por parte de los alumnos se considerará esencial para su desarrollo personal y social".

Desde el rol docente se pretende intervenir intencionalmente, mediante los contenidos, en el aprendizaje motor de los alumnos. Así, la apropiación de dichos contenidos permitirá el desarrollo de las capacidades y, a través de ellas, la formación de las competencias psico-socio-motrices. Las consideraciones precedentes parten de una concepción del sujeto como una unidad bio-psico-social, como una totalidad en constante interacción con el entorno a través de su conducta (CIBC de Provincia de Buenos Aires).

Por su parte, la Educación Física se ocupa de la enseñanza de los saberes corporales tanto lúdicos como motores que van construyendo los niños en el Nivel Inicial, se integra así en el proceso educativo para favorecer los aprendizajes propios de la edad, estimulando el desarrollo integral de la capacidad corporal y motriz y enriqueciendo las experiencias de juego.

Los contenidos

Debido a que esta obra puede ser útil en otros países o aparecer un cambio en la actual propuesta curricular, sólo haremos referencia a algunos de los contenidos enunciados en el diseño curricular del gobierno de la Ciudad de Buenos Aires, permitiendo una adaptación posterior.

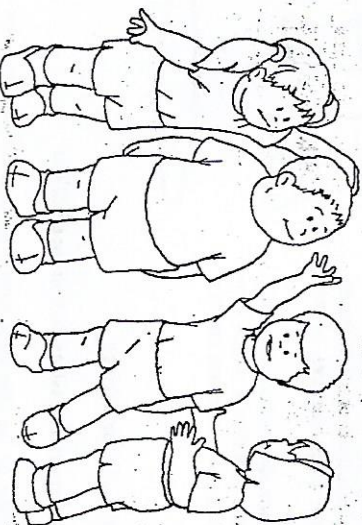
Están organizados a partir de los siguientes ejes:

1. CONOCIMIENTO Y RELACIÓN CON EL PROPIO CUERPO Y SU MOVIMIENTO
2. CUERPO Y MOVIMIENTO EN EL CONOCIMIENTO, EN RELACIÓN CON EL ESPACIO
3. CUERPO Y MOVIMIENTO EN EL CONOCIMIENTO Y RELACIÓN CON LOS OTROS (JUEGO)

1. CONOCIMIENTO Y RELACIÓN CON EL PROPIO CUERPO Y SU MOVIMIENTO

El cuerpo: cómo es, cómo se mueve

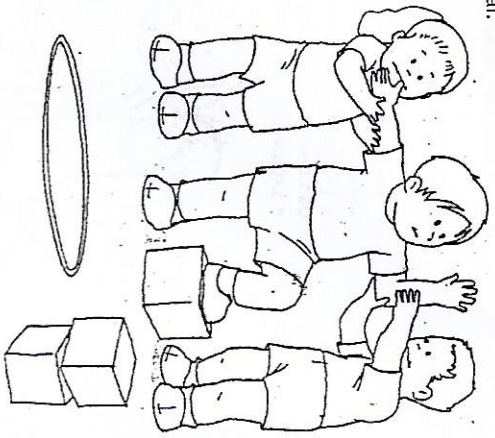
- Conocimiento de las posibilidades del movimiento del cuerpo y sus partes. Diferencia entre zonas duras y blandas.
- Dónde y cómo se mueve (las articulaciones) y los puntos de movilidad como cuello, codos, cintura, tobillos, etc.
- Exploración del movimiento independiente de alguno de los segmentos corporales como brazos y piernas.



- Iniciación en el reconocimiento de las semejanzas y diferencias entre el propio cuerpo y el de los otros, en cuanto al tamaño, peso, altura, etc.
- Gradual reconocimiento de las posibilidades y de las limitaciones del movimiento, en sí mismo y en los otros.
- Iniciación, en el reconocimiento de la tensión y la relajación global del propio cuerpo, en forma contrastada.
- Registro de sensaciones y percepciones que se obtienen desde diferentes posturas y posiciones del cuerpo (parado, acostado, agrupado, extendido), y desde diversos movimientos (caer, arrojarse, flexionar, girar, etc.).
- Diferenciación del ritmo cardíaco manifiesto en situaciones de reposo y en actividad.

El cuerpo en el espacio y en el tiempo

- El espacio correspondiente al cuerpo –el que ocupa el propio cuerpo–, el espacio próximo y el espacio total.
- Reconocimiento de los lados del cuerpo (en relación con el eje de simetría) experiencias variadas usando indistintamente uno u otro lado del cuerpo (aproximación al predominio lateral).
- Reconocimiento de las diferencias de velocidad: rápido-lento, en los distintos desplazamientos y movimientos globales.
- Reconocimiento de secuencias de movimiento: antes, después, al mismo tiempo.
- Adecuación de desplazamientos y movimientos sencillos a ritmos simples externos como caminar, correr y galopar.



Las habilidades motrices

Habilidades motrices básicas de tipo locomotivas

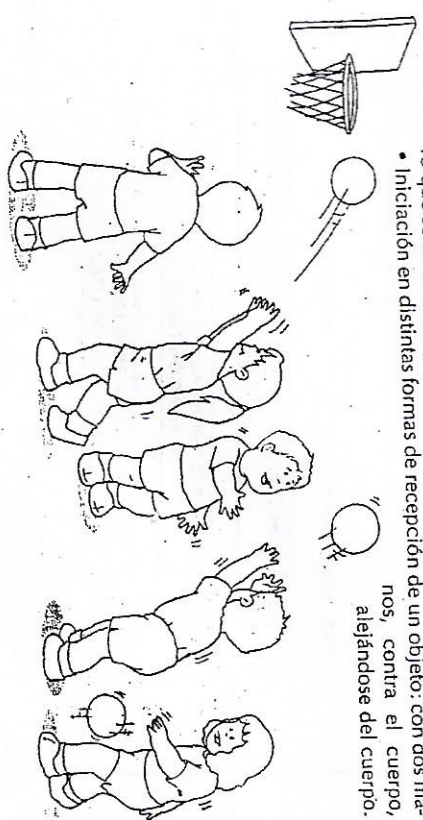
- Adecuación de las diferentes formas de desplazamiento a los cambios de dirección y velocidad: sortear y transportar obstáculos, galopar, cuadrupedia alta y baja, reptar, rodar, tanto en forma individual como grupal.
- Adquisición y diferenciación progresiva de las diversas formas de salto: en profundidad, en largo y en alto.
- Toma del peso, con control de la caída y recuperación del equilibrio en los diversos saltos y al transportar obstáculos.
- Exploración de desplazamientos en equilibrio sobre superficies reducidas y a distintas alturas. Transportar objetos diversos (como los que se usan en clase, y a compañeros en forma colectiva e individual).
- Transportar objetos en equilibrio.

Habilidades motrices básicas de tipo no locomotivo

- Construcción de las distintas formas de trepa, suspensión y balanceo en aparatos y objetos diversos, en planos horizontales, verticales y oblicuos: las trepadoras y sogas disponibles en el jardín, la plaza, el "patio de la ciudad", etc.
- Reconocimiento de las posibilidades personales para traccionar y empujar, con un compañero o en forma grupal.
- Apoyos y roídos en forma global con o sin ayuda del docente: "pórrillito", rol adelante, equilibrio sobre las manos.
- Exploración de las diferentes formas de equilibrio y reequilibración, variando apoyos, en posición invertida.

Habilidades motrices básicas de tipo manipulativo

- Exploración de diferentes formas de lanzamiento de diversos objetos –con una o dos manos– y su adecuación a direcciones y punterías, a blancos fijos y móviles y a distancias variables.
- Impulso con golpe de un objeto, con control paulatino de la dirección.
- Pase de distintos elementos –con una o dos manos– a un compañero que se encuentra en posición estática, variando las distancias.
- Iniciación en distintas formas de recepción de un objeto: con dos manos, contra el cuerpo, alejándose del cuerpo.



- Exploración del pique sucesivo de una pelota con una o dos manos (*dhbble*).
- Iniciación en el traslado con control de objetos empujando con los pies y/o con otras partes del cuerpo.
- Iniciación en la coordinación de algunas habilidades combinadas en cadena de dos: correr y saltar, lanzar y recibir, etc: Adecuación progresiva de las habilidades motrices en los requerimientos de las tareas y los juegos.

Cuidado de la salud

- Descubrimiento y valoración de sus posibilidades y limitaciones en el uso de los materiales y aparatos propios de la actividad física, en relación con la seguridad personal.
- Apreciación de algunos cambios relacionados con su crecimiento y disponibilidad motriz.
- Confianza en sí mismos y construcción de la autoestima.
- Valoración de los aprendizajes referidos al propio cuerpo y sus posibilidades perceptivas, motrices y comunicativas.

2. CUERPO Y MOVIMIENTO EN EL CONOCIMIENTO, EN RELACIÓN CON EL ESPACIO

La orientación en el espacio

- Orientación del propio cuerpo, en el espacio y en relación con los objetos y los compañeros combinando dos referencias: adentro-afuera, arriba-abajo, adelante-atrás, a un lado-al otro, juntos-separados, cerca-lejos.
- Desplazamientos con cambio de dirección: hacia delante, hacia atrás, hacia un lado y hacia el otro, alrededor de, haciendo curvas, en relación con los objetos y con los compañeros.
- Identificación del principio y fin, la dirección y el recorrido de diversas tareas y circuitos.

101

Los objetos en el espacio y en el tiempo

- Iniciación en el manejo y la manipulación de los objetos, aplicando cierta regularidad: pique de una pelota.
- Adecuación progresiva a la regularidad del movimiento de un objeto manipulado por otro: saltar la sogu cuando se mueve en forma zig-zaguante, gira o se balancea.

Conocimiento y cuidado del ambiente

- Cuidado y valoración del ambiente en el que se encuentra y de los objetos propios del lugar.

3. CUERPO Y MOVIMIENTO EN EL CONOCIMIENTO Y RELACIÓN CON LOS OTROS (JUEGO)

El juego y las reglas

- Aprendizaje de diferentes dinámicas de juego.
- Identificación, comprensión y aceptación de las reglas del juego, ya sean explicadas por el docente o las acordadas por los niños. Respetar las áreas del juego, los refugios, etc.
- Respeto por los adversarios y compañeros. La importancia y la necesidad de reconocer las faltas propias y de pedir disculpas cuando correspondan, para el desarrollo armónico del juego.
- Elaboración de reglas sencillas que regulen los juegos y/o modificación de las ya conocidas, con la intervención del docente.
- Iniciación en la resolución de los problemas que presentan los juegos, a través de acuerdos con los compañeros.

La relación con los otros en los juegos y tareas

- Reconocimiento y aceptación de los diferentes roles que los niños asumen paulatinamente en el desarrollo de los distintos juegos y tareas.

102

- Exploración del pique sucesivo de una pelota con una o dos manos (*dribble*).
- Iniciación en el traslado con control de objetos empujando con los pies y/o con otras partes del cuerpo.
- Iniciación en la coordinación de algunas habilidades combinadas en cadena de dos: correr y saltar, lanzar y recibir, etc: Adecuación progresiva de las habilidades motrices en los requerimientos de las tareas y los juegos.

Cuidado de la salud

- Descubrimiento y valoración de sus posibilidades y limitaciones en el uso de los materiales y aparatos propios de la actividad física, en relación con la seguridad personal.
- Apreciación de algunos cambios relacionados con su crecimiento y disponibilidad motriz.
- Confianza en sí mismos y construcción de la autoestima.
- Valoración de los aprendizajes referidos al propio cuerpo y sus posibilidades perceptivas, motrices y comunicativas.

2. CUERPO Y MOVIMIENTO EN EL CONOCIMIENTO, EN RELACIÓN CON EL ESPACIO

La orientación en el espacio

- Orientación del propio cuerpo, en el espacio y en relación con los objetos y los compañeros combinando dos referencias: adentro-afuera, arriba-abajo, adelante-atrás, a un lado-al otro, juntos-separados, cerca-lejos.
- Desplazamientos con cambio de dirección: hacia delante, hacia atrás, hacia un lado y hacia el otro, alrededor de, haciendo curvas, en relación con los objetos y con los compañeros.
- Identificación del principio y fin, la dirección y el recorrido de diversas tareas y circuitos.

Los objetos en el espacio y en el tiempo

- Iniciación en el manejo y la manipulación de los objetos, aplicando cierta regularidad: pique de una pelota.
- Adecuación progresiva a la regularidad del movimiento de un objeto manipulado por otro: saltar la sogu cuando se mueve en forma zig-zagueante, gira o se balancea.

Conocimiento y cuidado del ambiente

- Cuidado y valoración del ambiente en el que se encuentra y de los objetos propios del lugar.

3. CUERPO Y MOVIMIENTO EN EL CONOCIMIENTO Y RELACIÓN CON LOS OTROS (JUEGO)

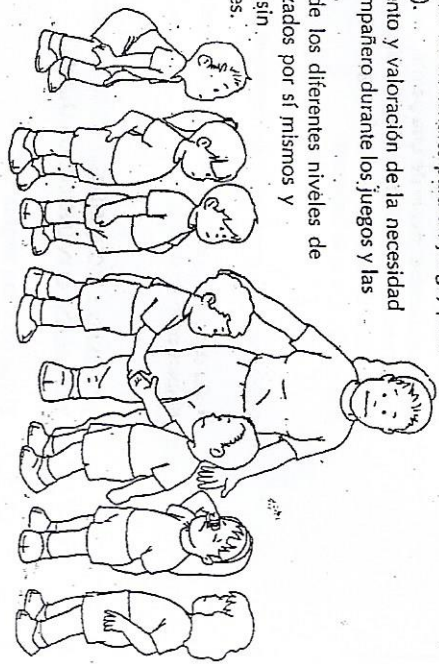
El juego y las reglas

- Aprendizaje de diferentes dinámicas de juego.
- Identificación, comprensión y aceptación de las reglas del juego, ya sean explicadas por el docente o las acordadas por los niños. Respetar las áreas del juego, los refugios, etc.
- Respeto por los adversarios y compañeros. La importancia y la necesidad de reconocer las faltas propias y de pedir disculpas cuando corresponde, para el desarrollo armónico del juego.
- Elaboración de reglas sencillas que regulen los juegos y/o modificación de las ya conocidas, con la intervención del docente.
- Iniciación en la resolución de los problemas que presentan los juegos, a través de acuerdos con los compañeros.

La relación con los otros en los juegos y tareas

- Reconocimiento y aceptación de los diferentes roles que los niños asumen paulatinamente en el desarrollo de los distintos juegos y tareas.

- Aceptación del resultado del juego.
- Resolución de problemas en tareas, en juegos y en su organización, privilegiando el diálogo como forma de comunicación.
- Cooperar con los otros en la organización de tareas y juegos (transportar y organizar los materiales para un juego, para un circuito, etc).
- Reconocimiento y valoración de la necesidad de cuidar al compañero durante los juegos y las tareas grupales.
- Aceptación de los diferentes niveles de destreza alcanzados por sí mismos y por los otros, sin discriminaciones.



EL HOMBRE, SU CUERPO Y SU MOTRICIDAD

El cuerpo propio en el espacio y en el tiempo

- El espacio que ocupa. La exploración del espacio.
- Las partes del cuerpo, tamaño, contorno. La exploración de las partes, tamaño y contorno del cuerpo.
- Los lados del cuerpo y el lado más hábil. La exploración y la percepción del mismo en actividades motrices.
- El mecanismo respiratorio. Fases de inspiración y exhalación. La exploración de la función respiratoria, diferencias entre las fases.
- Los cambios corporales durante los estados de reposo y de actividad (ritmo cardíaco y respiratorio), temperatura y transpiración: La percepción de los cambios corporales antes, durante y después de la actividad física.

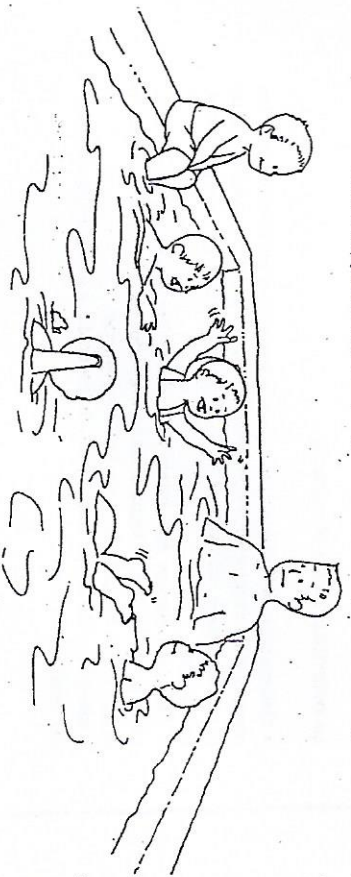
- El cuidado del cuerpo, estado de salud, higiene, actividad física y alimentación. La observación de relaciones básicas entre las mismas. Normas básicas de higiene y cuidado del cuerpo en los medios acuático y terrestre.

La propia postura corporal

- Las posturas básicas. Postura y movimiento. La percepción de las distintas posturas en las acciones motrices en medios acuático y terrestre. La exploración y la invención de posturas básicas y combinaciones entre posturas y movimiento.
- El propio equilibrio, estático en posturas básicas y dinámico en habilidades motrices básicas. Su exploración.

El propio movimiento

- Movimiento e inmovilidad. Tensión y distensión global. Flexión y extensión.
- Los contrastes entre movimiento e inmovilidad, flexión y extensión, tensión y relajación.
- La percepción del propio cuerpo en estado de inmovilidad y en movimiento, partes del cuerpo que se flexionan y partes que se extienden.



- El movimiento de todo el cuerpo y de sus partes en distintos medios (en el acuático: inmersión, traslación, adaptación visual y respiratoria).
- Posibilidades y limitaciones en cada medio.
- Las habilidades motrices básicas generales de locomoción y no-locomoción: su exploración y uso.
- Los contrastes rítmico-temporales: Rápido, lento, antes, después, al mismo tiempo, más largo, más corto, en las habilidades motrices básicas. La percepción y la exploración de los contrastes rítmico-temporales en actividades con habilidades motrices básicas.
- El pulso, el compás, el acento en las habilidades motoras. La percepción y discriminación de los elementos del ritmo (pulso, compás, acento, silencio) en habilidades motrices básicas.
- Las capacidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad, coordinación y equilibrio). El uso de las mismas en las habilidades motrices básicas.

La expresión del propio cuerpo

- Movimiento e imaginación creadora, movimiento y estados de ánimo. La exploración de posturas, movimientos, gestos y mímica en relación con la imaginación creadora y con la expresión del propio estado.

El propio juego

- Espacio de juego: gráfico y motor, parcial y total. Percepción y orientación de las acciones en el propio espacio, en el locomotor y en el gráfico. Relaciones entre espacio locomotor y espacio gráfico.
- Juegos funcionales. Malabares. Invención, recreación y juego con el propio cuerpo.

EL HOMBRE Y LOS OBJETOS

El cuerpo propio, el movimiento y los objetos

- Las acciones motrices con los objetos, posibilidades y limitaciones. Las habilidades motrices manipulativas. La exploración de las posibili-

- dades motrices con los objetos y de las características y propiedades de los mismos.
- Los lados del cuerpo y el lado hábil en actividades con los objetos. La exploración y percepción de los lados del cuerpo y del lado hábil en actividades con objetos.
 - Las capacidades físicas: fuerza, resistencia, flexibilidad, velocidad, equilibrio y coordinación en actividades con objetos.
 - La exploración, percepción y empleo de las capacidades en las habilidades motrices básicas.
 - El espacio gráfico y motor, parcial y total y la relación con los objetos. Percepción, experimentación, y orientación en el espacio con objetos.
 - Los contrastes rítmico-temporales: rápido, lento, antes, después, al mismo tiempo, más largo, más corto; en habilidades motrices básicas manipulativas. La exploración y la percepción del propio ritmo y su relación con los objetos.
 - El pulso, el compás, el acento y el silencio en las habilidades motrices básicas y la relación con los objetos. Su exploración y percepción mediante el propio cuerpo en el uso de objetos.
 - Normas de cuidado y preservación relacionadas con la manipulación de los objetos en actividades motrices.

El propio juego con objetos

- Los juegos funcionales, malabares, con objetos y elementos. La invención y la recreación de juegos con diferentes objetos.

El juego con otros, con objetos

- Juegos cooperativos, reglados, de rol con objetos mediadores y con objetos compartidos. La invención, la recreación y el juego con objetos, con otros.

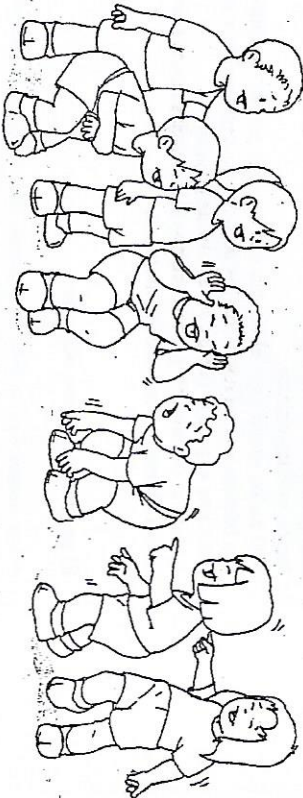
EL HOMBRE Y LOS OTROS

El cuerpo propio y el cuerpo de los otros

- Tamaños, contornos. Diferencias y similitudes entre el propio cuerpo y el de los otros. Su exploración.
- El espacio compartido. Su exploración.

La comunicación corporal

- Movimiento e imaginación creadora. Movimiento y estados de ánimo. La exploración, junto a otros, de posturas, movimientos, gestos y mímica en relación con la imaginación creadora y con la expresión del propio estado.



El movimiento con otros

- Acciones individuales y proyecto colectivo en los juegos y actividades con los otros.
- Relación entre acciones individuales y proyecto colectivo en los juegos y en otras actividades.

El juego con otros

- Juegos ya existentes y juegos inventados. Juegos individuales, en parejas, en grupos. La invención de juegos de organización simple: funcionales, cooperativos, cantados, de rondas, por bandos, reglados, de rol y tradicionales.
- La regla: norma que permite el juego. Acciones posibles, la ubicación, el turno, los espacios permitidos y no permitidos. La elaboración y el ajuste de reglas ligadas a las acciones y a los espacios en juegos y actividades con los otros.
- Los roles, compañero y oponente como compañeros de juego. Las actitudes en los juegos: cooperación y oposición.

EL HOMBRE Y EL MEDIO AMBIENTE

La interacción en el medio ambiente y con el mismo

- La vida y las actividades al aire libre. Armado de la carpa. Preparación de la comida. Delimitación y limpieza del lugar. Construcción de refugios.
- La resolución cooperativa de las tareas ligadas a la vida al aire libre.
- El cuidado y la preservación de sí mismo, de los otros, del material y del ambiente. Normas relacionadas con el cuidado y la preservación del ambiente, de sí mismo y de los otros, en los medios acuático y terrestre. Los juegos al aire libre y en contacto con la naturaleza. La interacción en el medio ambiente y con el mismo.



La vida y las actividades al aire libre

- Armado de la carpita. Preparación de la comida. Delimitación y limpieza del lugar. Construcción de refugios. La resolución cooperativa de las tareas ligadas a la vida al aire libre.
- El cuidado y la preservación de sí mismo, de los otros, del material y del ambiente. Normas relacionadas con el cuidado y la preservación del ambiente, de sí mismo y de los otros, en los medios acuático y terrestre.
- Los juegos al aire libre y en contacto con la naturaleza.

POR OBJETIVOS ACENTUADOS

Sabemos que la expresión no indica claramente a qué nos referimos, no son objetivos planteados como tal, no están en infinitivo, no dicen a quién van dirigidos, no son totalmente mensurables; pero consideramos que es una buena manera de llamar a esta forma de planificar que proponemos, evidenciando con menor margen a la duda que vamos a trabajar desde su clara enunciación.

Concretamente, se deben establecer las características del niño y a partir de ahí, elegir qué objetivo de trabajo queremos acentuar; es decir, cuál será el más importante para el momento del desarrollo de ese niño. Por lo tanto, sugerimos volver a las características antes enunciadas y a partir de ellas confeccionar el cuadro que mostramos más adelante:

Cinco son los objetivos acentuados que proponemos, a saber:

- FORMACIÓN FÍSICA BÁSICA
- ESQUEMA CORPORAL
- COORDINACIÓN
- PERCEPCIÓN TEMPORAL
- UBICACIÓN ESPACIAL

Formación física básica

Se debe entender como el logro de un desarrollo armónico, de capacidad funcional y de capacidad motora básica, lograda a través de un proceso y alcanzada en estado de condición física, acorde con los gradientes de crecimiento y maduración de cada niño.

La formación física básica abarca tres grandes campos:

- El neuromuscular: trabajando la velocidad, la agilidad, la fuerza, la elasticidad, la elongación y la flexibilidad.
- El orgánico funcional: trabajando el sistema respiratorio, el sistema circulatorio particularmente desarrollando la resistencia.
- El endocrino: entendiendo que el movimiento favorece particularmente el trabajo glandular.

Esquema corporal

Puede definirse como la intuición global o el conocimiento inmediato de nuestro cuerpo, sea en estado de reposo o en movimiento, en función de la interrelación de sus partes y, sobre todo, de su relación con el espacio y los objetos que nos rodean.

Etapas de estructuración del esquema corporal:

Durante los primeros años de vida, el niño delimita su propio cuerpo del mundo de los objetos. Esta delimitación se realiza por partes y se ajusta a las leyes cefalocaudales y proximodistales. Vale decir que el niño domina, en primer lugar, los segmentos anteriores del cuerpo con respecto a los miembros, el dominio crece, de la raíz hacia los extremos y del centro a la periferia.

Los elementos motores y cinéticos prevalecen sobre los elementos visuales y topográficos, la lateralización es la expresión de un predominio motor relacionado con las partes del cuerpo. Asistimos luego a la progresiva integración de un cuerpo, dirigida a la representación y concientización del "propio cuerpo".

Conforme se afirma la toma de conciencia de las distintas partes del cuerpo, mejora la disponibilidad global de éstas como conjunto organizado, por lo que se puede lograr:

- Independencia del brazo con respecto al eje corporal y a la cintura escapular.
 - Independencia de los miembros inferiores respecto de la pelvis.
- Esta posibilidad de localización control de las distintas partes del cuerpo deberá ser ampliada hasta comprender las posturas poco habituales.

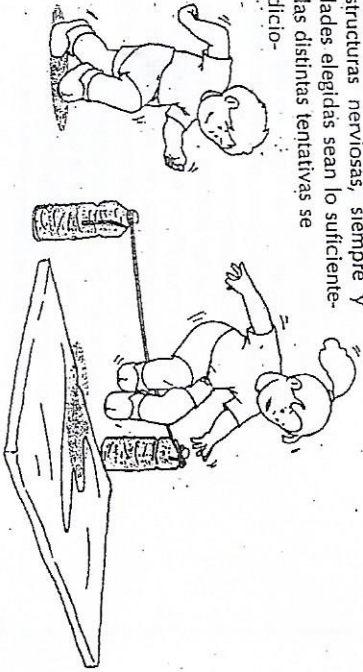
Luego se trabajará sobre:

- La afirmación de la lateralidad y orientación del esquema corporal.
- La concientización segmentaria: de los miembros superiores, inferiores, de las diferentes posiciones, de los segmentos corporales, de la independencia de cada uno de ellos.
- La independencia segmentaria.
- La educación de la actitud y el equilibrio con interiorización.
- La tensión y relajación muscular.

Coordinación

La organización de las sinergias musculares para cumplir un objetivo, por medio de un ajuste progresivo, conduce a la estructuración de una "praxis"; así, la praxis puede definirse como un sistema de movimientos relacionados entre sí en función del objetivo a lograr (Jean Le Boulch, *Educación por el movimiento en la edad escolar*).

El proceso resulta así un medio para conservar y desarrollar la plasticidad de las estructuras nerviosas, siempre y cuando las actividades elegidas sean lo suficientemente variadas y las distintas tentativas se realicen bajo condiciones diferentes.



111

El constante esfuerzo de ajuste dirigido hacia un objetivo dado impone exigencias máximas a las estructuras reguladoras, que de este modo se afinan en forma global en cuanto a la eficiencia de los factores de ejecución.

Podemos hablar de:

- coordinación dinámica general mencionando a aquellos ejercicios y actividades que requieren un ajuste recíproco de todas las partes del cuerpo, involucrando un porcentaje mayor del 70 por ciento de masa muscular, implicando en su mayoría locomoción y saltos;
- coordinación visomotora, mencionando a aquellos ejercicios y actividades que prolongan la prensión, involucrando un porcentaje menor del 70 por ciento de masa muscular, implicando en su mayoría ejercicios de puntería y manipulación con destreza de pequeños objetos.

Percepción temporal

La organización del tiempo presenta dos niveles:

- La percepción inmediata, lo que supone la organización espontánea de fenómenos sucesivos.
- El nivel de representación mental para poder ubicar perspectivas temporales pasadas, actuales y futuras, que constituyen el propio horizonte temporal.

Dos aspectos para la percepción de lo sucesivo como unidad a considerar:

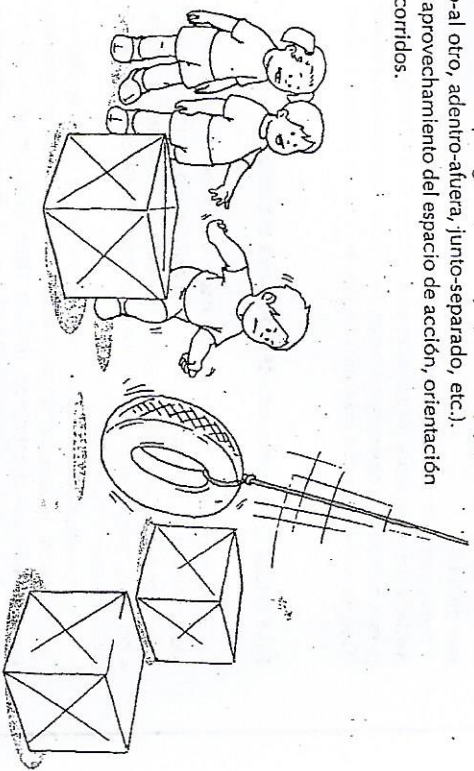
- Aspecto cualitativo: percepción de un orden, de una organización, percepción de la duración, intervalos, cadencias.
 - Aspecto cuantitativo: percepción de un intervalo de tiempo, de duración, velocidades, estructuras, acentuaciones.
- Es importante mencionar que este tipo de trabajo atiende particularmente al sentido del oído y al sentido cinético.

Ubicación espacial

Siendo el espacio una percepción directa en función de la acción y no sólo un objeto de representación, el dominio del espacio vivido implicará:

112

- La apreciación de las direcciones, la orientación en el espacio.
- La apreciación de las distancias.
- La localización de objetos en movimiento, trayectorias y velocidad.
- Las nociones topológicas (cerca-lejos, arriba-abajo, a un lado-al otro, adentro-afuera, junto-separado, etc.).
- El aprovechamiento del espacio de acción, orientación y recorridos.



¿Por qué proponemos hablar de acentuación de objetivos y no de definición de un objetivo sobre otro?

Debemos mencionar en este momento el tema de la focalización, donde se trabajan simultáneamente varios objetivos, pero se permite hacer resaltar a uno especialmente, *focalizándolo*. Por ejemplo, así si se transporta un elemento pesado, se acentúa la formación física básica más allá de la coordinación o de la ubicación espacial, mientras que si se lanza un objeto con puntería, pese a tener que tener fuerza de brazos para ese lanzamiento, se acentúa la coordinación, particularmente la visomotora.

Si se indica el recorrer el espacio describiendo figuras abiertas o cerradas, curvas o rectas, más allá de tener que tener la resistencia necesaria para no cansarse tanto, el acento está puesto en la ubicación espacial, particularmente en el aprovechamiento del espacio de acción.

¿QUÉ SE ENTIENDE POR EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE?

Muchas veces se observan clases de Educación Física para las distintas edades en las cuales, más allá de las realidades de los grupos, todos los niños hacen lo mismo.

Proponemos en este momento clarificar cuáles serían los escenarios finales, esos trabajos a los que queremos arribar, ese momento final que indica que el objetivo fue alcanzado. Por ejemplo, el niño botando la pelota contra el piso, a los tres años la arroja y la toma, a los cuatro la mantiene rebotando en el lugar, y a los cinco avanza y retrocede sin dejar de rebotarla. Incorporaremos a su vez los *términos metodológicos* como camino a seguir para llegar adonde queremos, e *incrementaciones*, es decir cómo continuar una vez que lleguemos a esa experiencia de aprendizaje.

PLANIFICACIÓN DIARIA

UNA FORMA DISTINTA DE MIRAR LA CLASE

El ojo clínico del docente, la observación del grupo de trabajo

Contemplemos esta escena: un grupo de chicos jugando en el patio de la escuela. Los chicos corren, saltan, se persiguen, se escapan, se esconden, se esquivan, se divierten, se hostigan, se ríen entre ellos, en definitiva, *juegan*.

Un niño persigue a los demás intentando "manchar" a alguno de ellos... Se mancha cuando se consigue tocar a alguno que se escapaba, y el "manchado" pasa a ser perseguidor hasta tanto consiga capturar a otro chico (mancha común, mancha televisor, mancha venenosa, mancha color, etc.).

Pero, pensemos juntos en este momento, cuando un niño pequeño persigue, ¿a quién persigue?

La observación de los grupos nos demuestra que generalmente el niño persigue principalmente a sus amigos o a su amigo preferido, así, pese a que algún otro chico del grupo se cruce en su camino, evitará tocarlo para continuar persiguiendo a quien él eligió.

Esto puede parecer trivial... siempre protestan los mismos--, pero entendemos que esos reclamos deben necesariamente ser tomados en cuenta para el desarrollo de la actividad ya que proponemos que si de educación hablamos se debe considerar, y no obviarse, la carga afectiva que el niño deposita tanto en perseguir como en ser perseguido.

Es sumamente interesante entrevistar a los participantes del juego sobre cómo se sentían en las distintas circunstancias del mismo, ya sea cuando no los tocaban como cuando ellos no podían tocar a nadie.

Muchas veces la respuesta rápida se trastoca en angustia al repreguntarles: ¿Cómo te sentías cuando se burlaban porque no los alcanzabas? ¿Qué pasaba cuando corrías y corrías y cada vez te iban sintiendo más cansado?, o ¿te gustaría que te persigan e intenten tocarte, aunque sea una vez?

No intentamos aquí negar el sistema tradicional de juego de "manchaca" (en el cual uno persigue a los demás), sino construir una nueva mirada para ver jugar a nuestros niños, desarrollando así lo que llamamos una "mirada clínica", una forma diferente de ver que tenemos los docentes, que permite decodificar lo que para otros sería sólo "qué lindo que juegan los niños".

Hablemos ahora sobre la clase...

Tomando en consideración una estructura tradicional de clase, y de acuerdo con los módulos trabajados en las distintas jurisdicciones, proponemos una estructura de clase de 40 minutos. En más de una oportunidad, la realidad de las instituciones provoca que la clase dure 30 minutos o a veces 20 minutos dejando tiempo disponible para poder así "trabajar" con mayor cantidad de grupos, o unir a dos grupos y trabajar 60 minutos con ellos (no pasa tanto en el jardín pero sí muchas veces en la escuela primaria).

En la clase tradicional de gimnasia, se hablaba de tres partes: la entrada en calor, la parte central y la vuelta a la calma.

Si bien las mismas pueden existir, proponemos a través del presente trabajo una estructuración no sólo terminológica de la misma. Como las palabras tienen significados, aceptar hablar de entrada en calor o vuelta a la calma nos refiere muchas veces a cuestiones puramente fi-

siológicas olvidando que tratamos con personas que son mucho más que solamente un cuerpo; por eso entendemos que, aunque esta alusión parezca de más, se trata de cuestiones ideológicas, es una forma de mirar la educación y no sólo una teoría, por lo que no está de más esta discusión.

Así, entrando en cuestiones –repetimos– discutibles, proponemos hablar a partir de ahora de tres momentos o fases de la clase (se sugiere esta propuesta a modo organizativo, pero debemos considerar que la clase es un todo, mucho más que una simple suma de partes), a saber:

Fase inicial (o vulgarmente denominada entrada en calor):

Es el momento de encuentro del docente con los alumnos, de los alumnos entre sí, y de todos con la tarea psico-socio-motriz. Esto también debe ocurrir cuando la maestra jardinera da las clases de Educación Física, ya que es necesario distinguir esta fase del resto de las actividades que van desarrollando.

Es el momento de predisposición al movimiento donde se desarrollarán aspectos de adecuación tanto físicos (como se hacía antiguamente) como anímicos al trabajo por realizar. Debe comprometer a más del 70 por ciento de la masa muscular y tiene que tener una gran carga afectiva (deben participar todos).

Consta de dos instancias:

- La recepción y saludo a y de los niños, los comentarios de ellos (hechos cotidianos que les sucedieron desde la última vez que los vimos, temas de la sala, etc.). Pensamos que para nosotros puede ser la cuarta, quinta o sexta hora de clase, pero para ellos es la primera, que desde que se levantaron o aun desde hace varios días – están esperando, no deberíamos comenzar la clase solamente haciéndolos correr.
- El trabajo propiamente dicho. Proponemos que este sea formulado con actividades jugadas o juegos que respeten las pautas señaladas anteriormente.

A esta parte de la clase se le destinan habitualmente entre 3 y 5 minutos.

Fase fundamental y juego (también denominado tema central):

Es en esta fase de la clase donde se desarrollarán los contenidos o la forma que se determine utilizar en la planificación y se acentuarán los objetivos de la misma. Hablamos de acentuación porque entendemos que concurren muchos más que un objetivo por actividad, pero la selección de uno de ellos y su consecuente acentuación permite clarificar el desarrollo del trabajo.

En este momento de la clase pueden desarrollarse dos o más centros de gravedad (focalización de la clase). Habitualmente aconsejamos trabajar con un centro de gravedad y un solo elemento por clase, esto siempre y cuando se ajusten las pausas de recuperación (curvas de esfuerzo durante las clases) y las propuestas sean variadas, caso contrario se pueden trabajar dos o hasta tres propuestas por clase, todo por supuesto dependiente del diagnóstico inicial.

No debemos olvidar que para favorecer la construcción de nuevos aprendizajes, las actividades de esta fase deben asumir ciertas características abordando el o los contenidos seleccionados por lo que debemos asegurarnos de que las mismas posibiliten un efectivo trabajo sobre ellos. Aun cuando una misma actividad puede ser útil para enseñar varios contenidos, difícilmente éstos puedan encararse de manera simultánea. En consecuencia, se procurará que la actividad enfatice sobre él o los contenidos que se priorizaron.

Al finalizar este espacio y dentro de la fase fundamental, se debe dejar un lugar significativo para el desarrollo de un juego, el que debe realizarse en función del tema central trabajado, ya que muchas clases pueden estar desarrolladas mediante juegos.

A esta parte de la clase se destinan habitualmente entre 25 y 30 minutos, aproximadamente los 10 minutos finales serán para el juego.

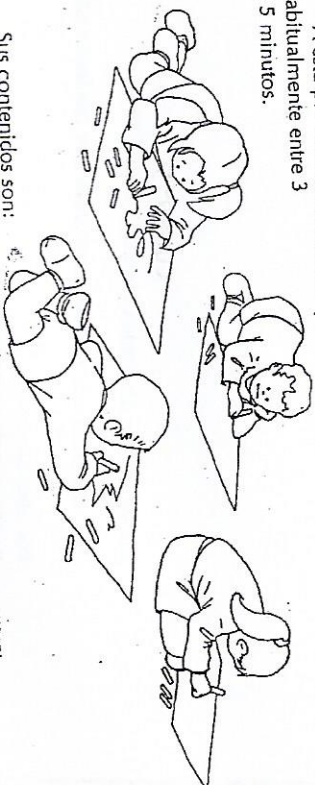
Fase final (a veces mal llamada vuelta a la calma):

Así como definimos el primer momento de la clase como de iniciación, debemos ahora cerrar la misma como momento de finalización en sí de la actividad y de la despedida de los alumnos.

Consta de dos instancias:

- El cierre desde lo orgánico funcional-fisiológico, lo que anteriormente era considerado como una "vuelta a la calma" y
- La predisposición de los chicos tanto para la próxima Clase de Educación Física (tal vez la semana entrante) como las actividades que continuarán a la clase y se desarrollarán en el aula con su maestra. Naturalmente encontramos en el trabajo cotidiano que muchas veces se sienta a los niños a "conversar"; proponemos, por tanto, que contemplando lo antedicho este momento final fuera divertido. Si estamos en el jardín, los chicos se lavan sus manos, van al baño y entran en tarea, el vez van al parque o se retiran a sus casas. Por otro lado, es común destinar este momento para hablar de lo que pasó en la clase; sin embargo, es ideal que, si se presenta una situación conflictiva en algún momento de la clase, se detenga la misma y se converse en ese momento (niños excluidos: "nadie quiere jugar conmigo, no me dejan jugar, nadie me toca o no me pasan la pelota", niños golpeados o distintas situaciones grupales conflictivas), no dejando a los niños golpeados, angustiados o enojados hasta el momento de "vuelta a la calma" final.

A esta parte de la clase se destinan habitualmente entre 3 y 5 minutos.



Sus contenidos son:

- Proyectos de actividades.
- Normas de seguridad e higiene en el uso de recursos y aparatos.
- Relación entre materiales con los que están hechos los recursos y la función.

En el próximo capítulo desarrollaremos algunas de estas clases.

CLASE N° 3:
Esquema corporal, afirmación de la lateralidad, arrojar y transportar con pompones.

OBJETIVO A ACENTUAR: ESQUEMA CORPORAL, AFIRMACIÓN DE LA LATERALIDAD.

- Por elementos: pompones.
- Por formas elementales: arrojar y transportar.
- Por capacidades: coordinativa. Capacidad de diferenciación motriz.
- Por técnicas de movimiento: gimnasia con elementos.
- Por contenidos: cuerpo y movimiento en el conocimiento en relación con el espacio, el cuerpo en el tiempo, reconocimiento en relación de los lados del cuerpo (en relación con el eje de simetría) experiencias variadas usando indistintamente uno u otro lado del cuerpo (aproximación al predomino lateral).

CLASE N° 5:
Coordinación dinámica general. Saltos. Aros.

OBJETIVO A ACENTUAR: COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL.

- Por elementos: aros.
- Por formas elementales: saltar.
- Por capacidades: capacidad de transformación del movimiento.
- Por técnicas de movimiento: gimnasia sin elementos.
- Por contenidos: conocimiento y relación con el propio cuerpo y su movimiento, habilidades motrices, habilidades motrices básicas de tipo locomotivo, adquisición y diferenciación progresiva de las diversas formas de salto: en profundidad, en largo y en alto. Toma del peso con control de la caída y recuperación del equilibrio en los diversos saltos y al transponer obstáculos.

1 2 2

CLASE N° 6:
Ubicación espacial, aprovechamiento del espacio de acción. Sin elementos.

OBJETIVO A ACENTUAR: UBICACIÓN ESPACIAL, APROVECHAMIENTO DEL ESPACIO DE ACCIÓN.

- Por elementos: sin elementos.
- Por formas elementales: trotar, correr, desplazamientos.
- Por capacidades: capacidad de orientación espacio-temporal.
- Por técnicas de movimiento: gimnasia y juegos.
- Por contenidos: cuerpo y movimiento en el conocimiento en relación con el espacio, la orientación en el espacio, orientación del propio cuerpo, en el espacio y en relación con los objetos y los compañeros, combinando dos referencias: adentro-afuera, arriba-abajo, adelante-atrás, a un lado-al otro, juntos-separados, cerca-lejos. Desplazamientos con cambio de dirección: hacia adelante, hacia atrás, hacia un lado y hacia el otro, alrededor de, haciendo curvas, en relación con los objetos y con los compañeros.

CLASE N° 7:
Percepción temporal. Variación de ritmos.

OBJETIVO A ACENTUAR: PERCEPCIÓN TEMPORAL. VARIACIÓN DE RITMOS.

- Por elementos: elementos para marcar ritmos.
- Por formas elementales: caminar, trotar, salticar, galopar, correr.
- Por capacidades: percepción temporal.
- Por técnicas de movimiento: gimnasia, bailes y canciones.
- Por contenidos: conocimiento y relación con el propio cuerpo y su movimiento. El cuerpo en el espacio y en el tiempo. Reconocimiento de las diferencias de velocidad: rápido-lento, en los distintos desplazamientos y movimientos globales. Adecuación de desplazamientos y movimientos sencillos a ritmos simples externos como caminar, correr y galopar.

1 2 3

CLASE Nº 8:
Formación física básica, elasticidad con bastones.

OBJETIVO A ACENTUAR: FORMACIÓN FÍSICA BÁSICA. ELASTICIDAD.

Por elementos: bastones.

Por formas elementales: estirar y traccionar.

Por capacidades: capacidad de flexibilidad.

Por técnicas de movimiento: gimnasia con elementos.

Por contenidos: conocimiento y relación con el propio cuerpo y su movimiento. El cuerpo, cómo es, cómo se mueve. Iniciación en el reconocimiento de la tensión y la relajación global del propio cuerpo, en forma contrastada. Registro de sensaciones y percepciones que se obtienen desde diferentes posturas y posiciones del cuerpo (parado, sentado, acostado, agrupado, extendido), y desde diversos movimientos (caer, arrojarse, flexionar, girar, etc.). Diferenciación del ritmo cardiaco manifiesto, en situaciones de reposo y en actividad.

CLASE Nº 19:

Formación física básica neuromuscular. Trepas y balancearse. Soga circular.

OBJETIVO A ACENTUAR: FORMACIÓN FÍSICA BÁSICA NEUROMUSCULAR.

Por elementos: soga circular.

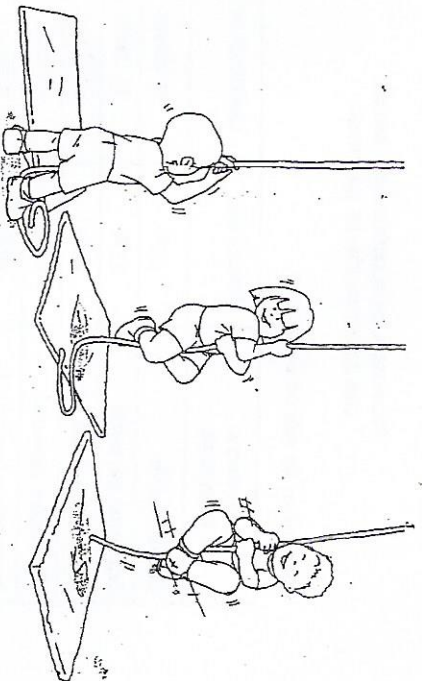
Por formas elementales: trepar y balancearse.

Por capacidades: capacidad de fuerza.

Por técnicas de movimiento: gimnasia con elementos.

Por contenidos: habilidades motrices básicas, de tipo no locomotivo, construcción de las distintas formas de trepa, suspensión y balanceo en aparatos y objetos diversos, en planos horizontales, verticales y oblicuos: las trepadoras y sogas disponibles en el jardín. Reconocimiento de las posibilidades personales para traccionar y empujar, con un compañero o en forma grupal.

124



Adjuntamos a continuación un modelo de planificación por objetivos acentuados tomando en consideración que en el capítulo anterior calculamos cuántas clases podríamos trabajar en el año y cuántos estmulos. Es por eso que ahora proponemos 50 clases sin utilizar las mismas más de una vez. Indudablemente, esto es una propuesta, sabiendo que en muchas oportunidades los mismos niños nos piden volver a realizar la clase que tanto les gustó y disfrutaron ("¿podemos jugar con los aros, las sogas o las pelotas?"), y sabemos que no es inconveniente realizarla nuevamente.

Está en manos del o de la docente la disposición, respetando los porcentajes propuestos.

Por otro lado, el orden de las clases se podría considerar de forma arbitraria siempre que se respeten los porcentajes formulados; así, una clase podrá ser cambiada de lugar, es decir, dictada en otro momento del día planificado considerando los imprevistos que pudieran suceder, sin modificar el resultado final.

Asimismo, se debe considerar el momento del año en que transcurre la clase, no es lo mismo al comienzo o a fin de año, cuando aún hace o comienza a hacer mucho calor, que en el mes de julio que no se puede salir al aire libre debido al frío.

Por eso, proponemos dividir el año en tres períodos, de marzo hasta el 21 de junio, desde ahí hasta el 21 de septiembre y desde ese momento hasta fin de año.

125

PROPUESTA DE PLANIFICACIÓN ANUAL
CON ACENTUACIÓN DE OBJETIVOS

(para niños de sala de cinco años)

OBJETIVO A ACENTUAR	PORCENTAJE	CANTIDAD DE CLASES
Coordinación	35%	17 clases
Esquema corporal	25%	13 clases
Formación física básica	20%	10 clases
Ubicación espacial	10%	5 clases
Percepción temporal	10%	5 clases
	100%	50 clases

Clase Nº	1	2	3	4	5
Fecha					
Objetivo a acentuar	FE.B. Desplazamiento funcional	COORD. Visomotora	ESQ. CORP. Afirmación de la lateralidad	ESQ. CORP. Afirmación de la lateralidad	COORD. Dinámica general
Contenido	Cardiorespiratorio	Lanzamiento de bolitas	Papel de diarios	Rebotar Pelotas	Aros
Materiales	Juegos de correr		Pelotas		
Observación					
Clase Nº	6	7	8	9	10
Fecha					
Objetivo a acentuar	UB. ESP. Aprovechamiento del espacio	PERC. TEMP. Variación de ritmos	FE.B. Neuromuscular	COORD. Dinámica general	ESQ. CORP. Independencia
Contenido	Tizas		Elástica	Balones	Seguimiento de la pista
Materiales					
Observación					

Clase Nº	11	12	13	14	15
Fecha					
Objetivo a acentuar	ESQ. CORP. Reconocimiento de partes del cuerpo	COORD. Dinámica general	COORD. Visomotora	UBICAC. ESPAC. Nociones topológicas	PERCERC. TEMPOR. Apreciación
Contenido	Diarios	Saltar y pasar cuerda elástica	Juegos de arroyal	Cuerda elástica	Variación Rítmicas
Materiales			Boying		
Observación					
Clase Nº	16	17	18	19	20
Fecha					
Objetivo a acentuar	FE.B. Neuromuscular	ESQ. CORP. Reconocimiento de partes del cuerpo	COORD. Dinámica general	FE.B. Neuromuscular	COORD. Visomotora
Contenido	Transportar y empujar cubiertas de auto	de partes del cuerpo	Salto, en parejas	Tiempo y balancearse	Pasar y recibir
Materiales		Bolitas y dibujos		Salto circular	Diarios
Observación					
Clase Nº	21	22	23	24	25
Fecha					
Objetivo a acentuar	ESQ. CORP. Afirmación de la lateralidad	COORD. Visomotora	FE.B. Cardioresp.	ESQ. CORP. Independencia	UBICAC. ESPAC. Nociones topológicas
Contenido	de la lateralidad	Rebotar dribbling	Resistencia	Juegos de correr	Seguimiento de la pista
Materiales	Bolitas	Pelotas			
Observación					
Clase Nº	26	27	28	29	30
Fecha					
Objetivo a acentuar	PERCERC. TEMPOR. Variación de ritmos	FE.B. Neuromuscular	COORD. Visomotora	COORD. Dinámica general	ESQ. CORP. Independencia
Contenido	Juegos con canciones	Fuerza en parejas sin elementos	Pasar y recibir	Pasar y saltar	Seguimiento de la pista
Materiales			Pelotas	Cuerda elástica	
Observación					

Clase Nº	31	32	33	34	35
Fecha					
Objetivo a acentuar	ESQ. CORP. Independ.	F.F.B. Neuromuscular	COORD. Visomotora	COORD. Dinámica	UBICAC. ESPA.C.
Contenido	Sequencia de dibujos en distintas superficies y papeles	Fuerza Ayudas sin elementos	Lanzamiento Pase y recep- ción	general Saltos Cuerdas elásticas	Formas abiertas y cerradas Reconitos Cuerdas y lizas
Material					
Observación					

Clase Nº	36	37	38	39	40
Fecha					
Objetivo a acentuar	PERCEPC. TEMPOR.	F.F.B. Orgánico funcional	ESQ. CORP. Equilibrar	COORD. Visomotora	F.F.B. Neuromus.
Contenido	Trabajo rítmico Instrumental informales	Juegos de correr	Sillas, bancos y cubiertas	Lanzamientos Pelotas o poms pones de gomaespuma	Suspensiones Y balancos Soga circular
Material					
Observación					

Clase Nº	41	42	43	44	45
Fecha					
Objetivo a acentuar	COORD. Dinámica	UBICAC. ESPA.C.	PERCEPC. TEMPOR.	UBICAC. ESPA.C.	ESQ. CORP. Atención
Contenido	general. Salto en alto, largo, profundidad.	Nociones topológicas Figuras geométricas	Secuencias rítmicas Instrumentos de percusión	Aprovechamiento de la de acción Crayones y papeles	Atención lateralidad Aros y pelotas
Material					
Observación					

Clase Nº	46	47	48	49	50
Fecha					
Objetivo a acentuar	COORD. Visomotora	F.F.B. Neuromuscular	ESQ. CORP. Partes del cuerpo	ESQ. CORP. Equilibrar en superficies elevadas	COORD. Visomotora
Contenido	rebotar y lanzar Puntera Aros y pelotas	Fuerza Transportar y empujar Cubiertas de auto	movilidad articulada pelotas hojitas y pelotas	escalas bancos escalas	Neuromuscular Atención debilidades debilidades debilidades
Material					
Observación					

Si bien en este trabajo proponemos actividades para niños de sala de 5 años, nos permitimos adjuntar un cuadro de objetivos acentuados a fin de la lectura horizontal para salas de tres, cuatro y cinco años, lo que permite ver el desarrollo de todas las etapas de los niños en el Jardín. Consideremos que para la sala de tres años se propuso un solo estímulo semanal, y se hizo el cálculo sobre 30 clases en lugar de 50.

**PLANIFICACIÓN ANUAL PARA TODO EL JARDÍN,
POR OBJETIVOS ACENTUADOS**

(para salas de tres, cuatro y cinco años)

Objetivo acentuado	3 AÑOS		4 AÑOS		5 AÑOS	
	%	Clases	%	Clases	%	Clases
Formación física básica	15	4	30	15	20	10
Esquema corporal	40	12	30	15	25	13
Coordinación	25	8	20	10	35	17
Ubicación espacial	10	3	10	5	10	5
Percepción temporal	10	3	10	5	10	5
Totales	100	30	100	50	100	50

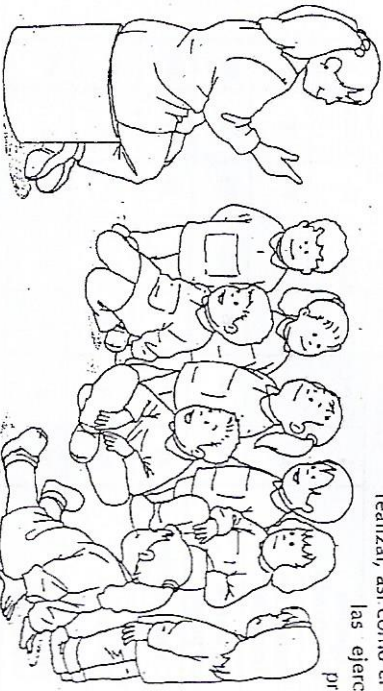
Es importante observar que en el transcurso de los tres años se trabaja más el esquema corporal, seguido de la coordinación y de la formación física básica dejando para el final la percepción temporal y la ubicación espacial. Esto podría estar indicado por la ideología de la institución, esto es, cómo centra su observación o define sus objetivos. Y, por otro lado, debemos señalar que particularmente la percepción del tiempo y la ubicación espacial también se trabajan en las clases de música.

DESARROLLO DE LAS CLASES

NOTA IMPORTANTE

Si bien en capítulos anteriores explicábamos la forma de la clase a través de sus partes constituyentes, en este momento sólo desarrollaremos lo atenciente a la parte central, donde tendrá acento esta obra, igualmente en la bibliografía citaremos material de consulta.

Ahora bien, las dificultades propuestas para las distintas clases están basadas en niños asistidos previamente, por lo tanto, no es importante especificar si es para tal o cual edad sino afirmar (mi grupo hoy puede hacerlo) Es por eso que la maestra a cargo de la actividad seleccionará aquellas ejercicios que supone que los chicos pueden realizar, así como el orden de las ejercicios propuestas.



CLASE N° 1

OBJETIVO A ACENTUAR: FORMACIÓN FÍSICA BÁSICA, DESARROLLO ORGÁNICO FUNCIONAL Y SISTEMA CARDIORRESPIRATORIO (JUEGOS DE CORRER)

Se proponen los siguientes juegos de persecución, también denominados manchas, juegos del toro, del gato o pilladitas en distintos lugares del mundo.

Si se plantea el juego mediante la forma de cuentos, el relato del mismo actúa como pausa de recuperación entre uno y otro esfuerzo.

Al que toco me ayuda

Un gran amigo mío, llamado Vicente, tenía formas muy raras de andar por la calle; a veces iba con los brazos cruzados, otras con las manos en la espalda y otras con los brazos abiertos como avioncitos.

Una vez, los niños de la calle comenzaron a desplazarse como él al grito de "¡donde va Vicente va la gente!"

Así, uno de los niños comienza a perseguir al resto de una manera particular (brazos cruzados, manos en la espalda, manos en la cadera, manos en la cabeza, saltando en un pie, en cuadrupedia, imitando un animal, etc.); mientras que el resto escapa corriendo libremente pero el que es tocado debe imitar al que lo perseguía, convirtiéndose desde ese momento en su "ayudante".

Así va aumentando el número de perseguidores hasta que no quede ningún niño corriendo libremente.

Quien quede último sin ser atrapado es el ganador y comienza a perseguir al resto.



El león

El león vigilaba su campo, asistiendo a todos los que pasaban por su dominio.

Un día apareció un grupo de niños que se rió y burló del león, explicándole que ellos no le tenían miedo, a lo que el león les respondió:

- ¿Alguno le tiene miedo al león?
- Nooo -le respondieron los niños a coro.
- Y... ¿van a pasar? -preguntó.
- Sí sí -le respondieron.
- A ver, ¡pasen!

Y así los niños intentaron atravesar el campo sin que el león los atrapara.

El niño que resulta atrapado se convierte en león y resulta ganador el niño que permanece último sin ser atrapado.

Recordar que se deben marcar dos refugios, distanciados entre sí de acuerdo con las posibilidades de los niños, así como los lugares donde pueden pararse los leones para preguntar.

Sugerimos jugar en una cancha de vóleybol a fin de aprovechar las líneas ya marcadas en el piso.

El cocodrilo

Los niños van caminando por la selva y deben atravesar un río en el cual habita un feroz cocodrilo.

Cuando se hallan en el medio del río, el cocodrilo trata de atraparlos.

Los niños se escapan corriendo, pero el niño atrapado se convierte en cocodrilo, toma su misma posición (en cuclillas, en cuadrupedia, acostado o sentado) y ayuda al primero a capturar al resto de sus compañeros.

¿Quién queda último sin ser cocodrilo?

El ancho del río no debe ser excesivo para permitir a los niños ir y regresar con facilidad; asimismo recordar que para ir de una orilla a la otra del río no se necesita ninguna orden especial, sino que cada uno puede pasar cuando quiera.

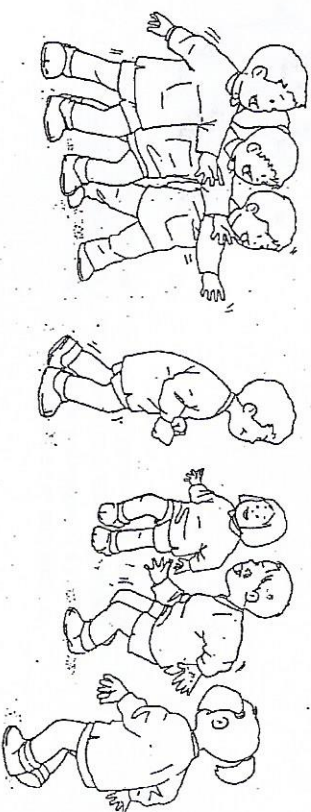
El cocodrilo debe adoptar una posición particular a fin de poder identificar fácilmente a los cocodrilos de los que aún no lo son, que pasan corriendo.

El cazador y las liebres

Todas las liebres corren libremente por el espacio, mientras el o los cazadores las persiguen tratando de atraparlas.

La liebre atrapada es llevada al refugio de los cazadores y debe

permanecer allí con un brazo extendido hacia adelante, hasta que alguno de sus compañeros la salve tocándole la mano.
La liebre así salvada regresa al campo de juego.
(Variar rápidamente de cazadores, recordando que pueden ser uno o más de acuerdo con la cantidad de niños participantes).



CLASE Nº 2

OBJETIVO A ACENTUAR: COORDINACIÓN VISOMOTORA (LANZAMIENTO EN PUNTERÍA CON BOLSITAS)

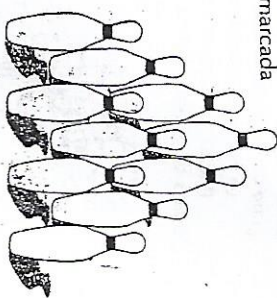
Cada niño, tiene una bolsita. La comienza a arrojar hacia arriba y recibirla sin que caiga al piso, variando las formas de arrojarla y de recibirla.

- La arroja con una mano, la recibe con las dos.
- La arroja con una mano y la recibe con la misma o con la otra mano.
- La arroja parado con una o dos manos, la recibe sentado con una o dos manos.
- Va alternando entre pararse y sentarse.

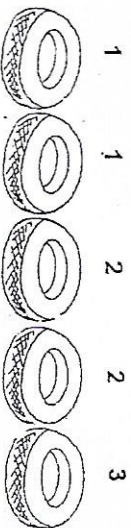
Arnar un recorrido de 4 estaciones para ejercitar la puntería.

De un arco de fútbol o similar, se cuelgan aros de plástico. Marcar líneas en el piso a aproximadamente 2, 3 o 4 metros de distancia desde las cuales se va a arrojar a embocar las bolsitas.

- Colocar botellas de plástico en forma de bowling.
- Arrojar las bolsitas, desde una línea marcada a 3 metros, deslizándose por el piso a voltear las botellas.
- Se obtiene un punto por cada botella caída.



Colocar 5 cubiertas una detrás de la otra, desde una línea ubicada a 3 metros. El niño arroja su bolsita a embocar en la primera; si lo logra arroja a la segunda y así hasta arrojar 5 bolsitas. Cada cubierta tiene un puntaje que se va sumando:



Suspender un aro a 2 metros del piso (tipo basquet) y arrojar a embocar la bolsita en él.

CLASE N° 3

OBJETIVO A ACENTUAR: ESQUEMA CORPORAL, AFIRMACIÓN DE LA LATERALIDAD (PAPEL DE DIARIOS, HOJAS DE REVISTAS)

Para esta actividad necesitaremos una planilla de doble entrada, una lista de los niños y espacio donde registrar su predominancia lateral para cada uno de los ejercicios propuestos.

134

Entregar a cada niño una hoja de revista o similar. Enrollarla para fabricar un catalejo o largavista.

Llevarlo a uno de los dos ojos para intentar mirar lo más lejos posible.

Registrar a qué ojo se lo lleva.

Juntar todos los catalejos en una bolsa o similar. Los niños se paran sobre una línea con sus manos detrás de la espalda.

Entregarle el catalejo de a uno, registrando qué mano extiende hacia delante para tomarlo.

Repetir estos ejercicios tres o más veces para evitar la casualidad.

Colocamos otra hoja de papel de diario en el piso (si es necesario, la fijamos con un trocito de cinta de papel) tocamos por entre todas las hojas, jugamos a que la hoja es un trampolín para saltar lo más lejos posible. Registrar con qué pie rebota o se impulsa.

Con la misma hoja hacemos una pelotita, jugamos a arrojarla. Registrar con qué mano arroja naturalmente.

Proponerle arrojarla con la otra mano. ¿Con qué mano es más cómodo arrojar?

Dejar caer la pelotita delante del cuerpo e intentar golpearla con el pie. Registrar con qué pie intenta patear naturalmente.

CLASE N° 4

OBJETIVO A ACENTUAR: ESQUEMA CORPORAL, AFIRMACIÓN DE LA LATERALIDAD (REBOTAR CON PELOTAS)

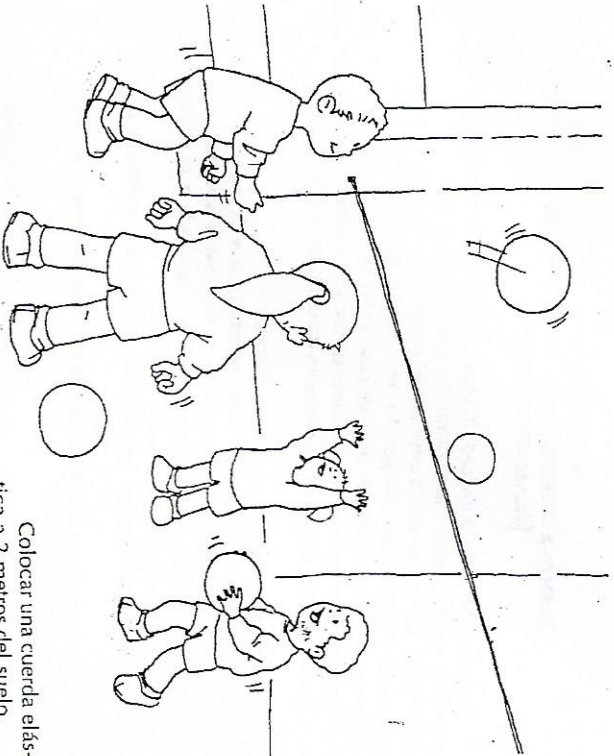
Cada niño tiene una pelota de plástico grande "caprichito" o similar.

Tomar la pelota con las dos manos y hacerla rebotar contra el piso, que se eleve lo más alto posible; cuando cae, golpearla con una u otra mano.

Arrojar la pelota lo más alto posible con una u otra mano. Arrojarla contra la pared, que rebote, aumentando la distancia con una u otra mano.

Hacer rebotar la pelota contra el piso, golpeándola con el puño cerrado. Golpear la pelota con el puño cerrado, intentando llegar lo más lejos posible.

135



Colocar una cuerda elástica a 2 metros del suelo.

Arrojar por arriba de la cuerda la pelota modificando la distancia y la forma de arrojar, siempre con una u otra mano.

Arrojar por arriba con golpe de puño. Probar con una y otra mano, rescatando con qué mano le es más cómodo realizarlo.

CLASE N° 5

OBJETIVO A ACENTUAR: COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL (SALTOS, AROS)

Los niños trotan libremente por el espacio; a una orden, saltan las líneas marcadas en el piso (en caso de trabajar en un gimnasio, aprovechar las líneas de las distintas canchas).

Intentar saltar las líneas desde muy lejos, desde muy cerca, saltar las líneas cayendo lejos de las mismas, saltar desde lejos cayendo sobre las líneas.

Distribuir los aros por todo el espacio.

Desplazarse por todo el espacio saltando los "charcos", sin mojarse los pies. Saltar el charco girando en el aire para caer del otro lado.

Utilizar el aro como canchita elástica, como trampolín de pique, tratando de llegar muy lejos.

Saltar desde lo más lejos posible, para caer dentro del aro. Poner los aros en línea, pasar saltado por ellos, un pie en cada uno, saltarlos dejando uno libre, saltar con todo el peso puesto en un pie.

Recorrer la línea saltando en los dos pies juntos.

Separar los aros para aumentar la dificultad de los saltos, alternar los espacios vacíos entre ellos.

Recorrerlos saltando en uno o dos pies.

CLASE N° 6

OBJETIVO A ACENTUAR: UBICACIÓN ESPACIAL, APROVECHAMIENTO DEL ESPACIO DE ACCIÓN (SIN ELEMENTOS)

Marcar el gimnasio o lugar donde se va a realizar la actividad en 4 cuadrados.

Trotar libre por todo el espacio, recordar el no correr en ronda, buscar los espacios donde no haya nadie; a la orden detenerse duros como estatuas, observar qué espacios están ocupados y cuáles están libres. Cuánta gente hay en cada cuadrado.

Insistir en que traten de trotar por los espacios donde no hay otros amigos, cambiando de direcciones y sentidos.

Trotar libre, a la orden (golpe de palmas) me detengo, cambio de dirección (pivote sobre uno u otro pie).

Desplazarse por sobre las líneas marcadas en el piso. Juego de persecución pero sólo por sobre las líneas marcadas (hacer caminos o cruces sobre las líneas anteriores).

Trotar libre por el espacio, de acuerdo con la orden del conductor de la actividad no pueden pasar detrás de él.

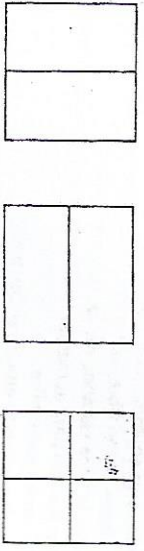
El conductor de la actividad se detiene en un lugar del gimnasio con los brazos abiertos, marcando así la zona hacia la cual no pueden pasar.

Se detiene sobre la línea media por lo que los niños sólo pueden utilizar la otra mitad.

El conductor se desplaza y rápidamente se da vuelta para que los niños tengan que desplazarse y trotar por delante de él.

Se para en la mitad del gimnasio con brazos en cruz (en forma longitudinal al mismo) abre sus brazos y por ese sector los niños deben desplazarse.

Se detiene en la mitad pero marcando un ángulo de 90 grados con sus brazos y sólo por ese cuarto del gimnasio los niños pueden desplazarse.



Juego final:

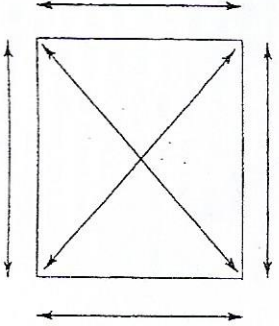
Juego del policía (dirigir el tránsito)

Todo el grupo se divide en cuatro (4) subgrupos, con la misma cantidad de integrantes para cada uno de ellos, que se distribuyen en las cuatro esquinas del campo de juego.

El policía (conductor del juego) se ubica en el centro del campo y desde ahí debe dirigir el tránsito. Para ello debe señalar dos esquinas y así indicarles que deben cambiar sus lugares entre ellas.

El grupo que ocupa último el lugar indicado recibe un punto en contra y, cuando junta tres puntos en contra sale del juego.

Tomar en cuenta que se pueden cambiar por los laterales del cuadrado o por las diagonales, que el tamaño del cuadrado depende de la exigencia que se quiera de los niños y que esta exigencia también dependerá de a qué grupo señale el policía, que intentará no señalar muy seguido al mismo grupo.



CLASE Nº 7

OBJETIVO A ACENTUAR: PERCEPCIÓN TEMPORAL (VARIACIÓN DE RITMOS)

El conductor de la actividad utilizará para dirigir la misma algún elemento rítmico, como claves, pandero, caja china o similar.

Se elegirán formas de desplazarse por el espacio de acuerdo con las canciones seleccionadas que podrán ser cantadas por el conductor o reproducidas por un grabador (en este caso sugerimos grabar el disco compacto o el cassette con las canciones que se van a utilizar, recordar que es más sencillo encontrar las pistas en un CD que en una cinta).

Modelos de canciones y formas de desplazarse:

1) Caminando con la canción de "Una señora iba muy de paseo":
Una señora iba muy de paseo, ha roto los faroles con su sombrero;

Al ruido de los vidrios salió el gobernador a preguntarle a la señora quién ha roto ese farol.

Y la señora dijo: "Pues yo no he sido, ha sido mi sombrero por distraído".

"Si ha sido su sombrero una mula pagará para que aprenda su sombrero a caminar por la ciudad".

2) Saltar por el espacio al ritmo de la canción "Ya mi conejo brincando":
Ya mi conejo brincando hop, hop, hop, hop.

Va mi conejo brincando hop, hop, hop.

Con sus orejas flaneando hop, hop, hop, hop.

Con sus orejas flaneando, hop, hop, hop.

3) Atoyando las manos y los pies en el piso, con la cadencia bien alta, desplazarse al ritmo de la canción del Burrito Pepe:

El Burrito Pepe, muy cargado va, trepa que te trepa, trepa que te tra. Sube a la montaña vuelve a bajar y pasio a paso, llega a la ciudad.

4) Calopar por el espacio al ritmo de la canción "De esos caballos":

De esos caballos que vienen y van, Ninguno me gusta como mi alazán,

Váyase pa' allí, váyase pa' qui, Ninguno me gusta como el que elegí.

5) Manos y pies en el piso, panza bien arriba (cuadrupedia invertida); desplazarse con la canción "Cangrejito de coral":
*Cangrejito, cangrejito, cangrejito de coral,
 Cangrejito patas chuecas que no sabe caminar.
 Siempre de costado viene y va.
 Siempre de costado cangrejito de coral.*

Proponer ahora que sólo se van a cantar las canciones sin decir la forma de desplazarse, ellos deben responder con el desplazamiento, el ritmo y la forma acordada.

Alternar rápidamente las canciones a fin de darle dinámica a la actividad y variar la velocidad del ritmo de las mismas.

CLASE Nº 8

OBJETIVO A ACENTUAR: FORMACIÓN FÍSICA BÁSICA (ELASTICIDAD CON BASTONES)

Atención: recordar que cuando hablamos de formas de planear las tareas cinéticas, nos referíamos a la prescripción, forma que debería ser utilizada en este momento a fin de evitar accidentes, así es imprescindible proponer que **no vale espadear, golpear ni arrojar el bastón.**

Cada niño con su bastón, desplazarse por el espacio haciendo hincapié en que se desplacen bien separados entre los compañeros. Para ello, tomar el bastón por un extremo y, lentamente, con mucho cuidado girar dando una vuelta para comprobar que no golpean a nadie.

Levantar el bastón lo más alto posible tomándolo con las dos manos y bajarlo hasta apoyarlo en el piso sin doblar las rodillas.

El mismo ejercicio, repetirlo con piernas juntas, con piernas separadas, cruzando una pierna por delante de la otra, cambiar de pierna.

Sentarse en el piso con las piernas juntas y extendidas, levantar el bastón con la espalda bien derecha lo más alto posible. Ir adelante a tocar la punta de los pies.

Recordar que cuando se trabaja la capacidad condicional de la elasticidad, no se debe trabajar con insistencias (una y otra vez) sino el sostenimiento de la elongación muscular, no bajar, subir, bajar y subir, si-

no bajar y sostener la posición durante el tiempo propuesto, manteniendo ese estiramiento.

Sentados con las piernas juntas, dobladas, apoyar el bastón en las plantas de los pies y estirar las piernas, traccionar del mismo doblando los codos, obligando al pecho a llegar lo más bajo posible (recuperar especialmente la sensación de cómo los músculos posteriores de las piernas se estiran).

Sentados con las piernas juntas y estiradas, ir rodando el bastón sobre una de ellas hasta llegar a la punta del pie y volver a sentarse.

Sentados con piernas separadas y bien estiradas, ir rodando el bastón sobre una pierna hasta llegar lo más adelante posible; volver a levantar e ir sobre la otra pierna.

Sentados con las piernas bien separadas, rodar el bastón por el suelo hasta llegar al medio de las piernas.

Sentados con piernas juntas, ir con el bastón lo más adelante posible, rodarlo por el cuerpo hacia atrás, acostarse panza arriba y llevarlo detrás de la cabeza, levantar las piernas, llevarlas hacia atrás hasta tocar el bastón con la punta de los pies (plegado al frente y plegado atrás).

Sentados en el piso, con piernas cruzadas, rodar el bastón hacia delante, hasta tocar con la frente el piso.

Sentado con piernas cruzadas, tomar el bastón con brazos extendidos al frente; girar el cuerpo hacia un lado y hacia el otro.

Parados, con el bastón sostenido con los brazos extendidos al frente, girar el cuerpo hacia un lado y hacia el otro.

CLASE Nº 9

OBJETIVO A ACENTUAR: COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL (SALTOS, CUERDA INDIVIDUAL)

Cada niño tiene su cuerda individual.

Doblarla por la mitad, trolar por el espacio haciéndola girar por sobre la cabeza como helicópteros. Recordar la necesidad de estar bien separados para no ocasionar accidentes.

Parados bien separados, tomar la cuerda doblada con una mano y hacerla girar al costado del cuerpo (como si fuera un látigo) primero con una y luego con la otra mano.

CLASE N° 10

OBJETIVO A ACENTUAR: ESQUEMA CORPORAL, INDEPENDENCIA
SEGMENTARIA (RODAR Y GIRAR CON AROS)

Cada niño tiene un aro colgado de la mano y lo hace girar al costado del cuerpo hacia adelante y hacia atrás, con uno u otro brazo.

El mismo ejercicio pero ahora con dos aros, uno en cada mano. Apoyando el aro en el piso, lo sostiene desde la "cabeza" y lo empuja desde "la cola" para que ruede hacia delante, con una u otra mano.

Arroja el aro contra la pared para que rebote y quede cerca de la pared, con una y otra mano.

Arroja el aro con efecto contrario (le imprimimos un golpe de muñeca al aro para que gire "para atrás", hacia nosotros, en lugar de ir rodando hacia adelante). Llega a la pared, rebota y vuelve hacia él.

Arroja con efecto contrario, cuando el aro regresa lo toma y lo levanta muy alto.

Lo arroja con efecto contrario, cuando regresa se acuesta en el piso panza arriba para que el aro pase por arriba de las piernas.

Lo arroja con efecto contrario, cuando regresa, antes de que el aro lo alcance retrocede acompañándolo.

Lo arroja con efecto contrario, lo acompaña hacia delante y retrocede junto a él.

Lo arroja con efecto contrario, cuando retrocede, el niño gira alrededor del aro.

Toma el aro en una mano, lo apoya en el piso y lo hace girar como un "trompo".

Lo hace girar como un trompo y, cuando cae, salta dentro de él. Recordar siempre utilizar una u otra mano.

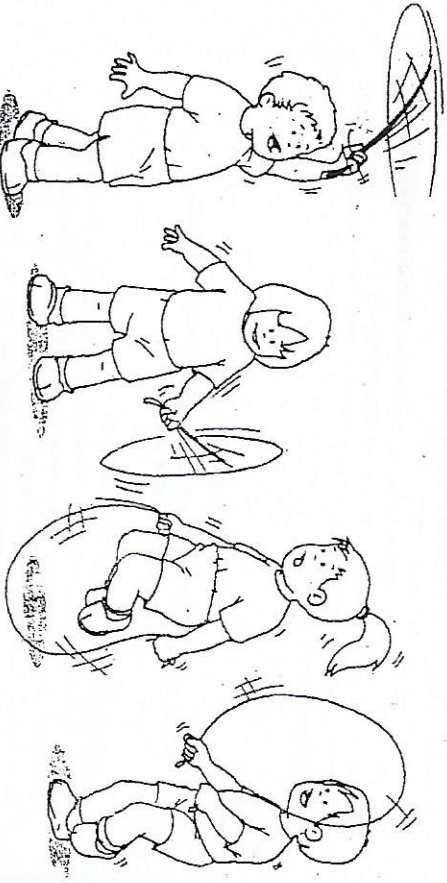
CLASE N° 11

OBJETIVO A ACENTUAR: ESQUEMA CORPORAL, RECONOCIMIENTO
DE PARTES DEL CUERPO (PAPEL DE DIARIO)

Entregar a cada niño una hoja de papel de diario, preferentemente de tamaño grande.

Avanzar por el espacio sosteniendo la hoja de papel de diario apoyada en uno u otro brazo.

Hacerla girar de lado con una mano y, sin dejar de girarla, cambiarla a la otra; girarla a uno y otro lado.
Tomar la cuerda de los extremos, pararse delante de ella, batirla por sobre la cabeza de atrás para adelante lentamente, cuando está frente a mí, pasar por sobre ella.
Batirla por sobre la cabeza de atrás para adelante lentamente, avanzar caminando hacia adelante pasando por sobre ella.
Ir aumentando la velocidad de batido de la cuerda, hasta desplazarse rápidamente por el espacio.
Batir la cuerda rápidamente y saltarla sin desplazarse.
Batir la cuerda y pasarla pero saltando lo más alto posible (levantando las rodillas).
Batir la cuerda pero ahora de adelante para atrás (sentido inverso) en el lugar o con desplazamiento.
Batir la cuerda de atrás para adelante o de adelante para atrás, desplazarse para adelante o retroceder sin dejar de batir la cuerda.



142

143

Llevar la hoja apoyada en la cabeza, en la espalda, sobre la panza, alternando las distintas posiciones y los distintos desplazamientos (parado, agachado en cuadrupedia con la cadera alta, cuadrupedia levantando la panza).

Llevarlo debajo del brazo.

Entre las piernas, entre los muslos, entre las rodillas, entre las pantorillas, entre los tobillos.

Llevar la hoja bajo la barbilla, sostenida entre la pera y el pecho.

Llevarla en la espalda.

Recordar: señalar claramente cada parte del cuerpo.

Enrollar la hoja a lo largo y cerrarla con un trocito de cinta, apoyarla sobre el brazo y fijarse por dónde se puede doblar, qué coincide con las articulaciones del brazo.

Realizar lo mismo con el otro brazo y con ambas piernas.

Fijarse en los movimientos de las distintas articulaciones, ¿cuál tiene más o menos movimiento?

Consiguir un esqueleto (de ser posible) de tamaño natural o una lámina donde se puedan observar los huesos del cuerpo y comparar las extremidades con las que ellos habían construido.

Sobre una hoja de diario extendida (que reemplaza al tronco) pegar las cuatro extremidades. Comparar el largo y las articulaciones de las mismas con la lámina o el esqueleto.

CLASE Nº 12

OBJETIVO A ACENTUAR: COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL (SALTAR Y PASAR, CUERDA ELÁSTICA)

Colocar una cuerda elástica a 30 centímetros de altura (puede ser sostenida por una cubierta de auto); marcar dos líneas a uno y otro lado de la cuerda, a 5 metros de distancia de la cuerda elástica. Los niños se paran sobre una de las líneas.

Se propone que pasen la cuerda de la manera que ellos elijan, pero con la única condición de "no tocarla" (puede ser que la pasen por abajo, repletando, en cuadrupedia, con saltos, caminando, etc.) y se queden en la línea de enfrente. No regresan hasta escuchar la indicación de hacerlo. Regresar a la primera casa pero ahora con la condición de hacerlo de

144

forma diferente a la primera vez: No vale repetir la forma.

Repetir el ejercicio tres veces.

Cada niño muestra ahora la forma que inventó y le resultó más cómoda o que él desee mostrar para pasar la cuerda.

Cada uno pasa nuevamente con alguna de las formas mostradas por los compañeros, que él no haya utilizado antes. Repetir tres veces.

Pasar la cuerda pero ahora solamente por arriba a la carrera.

Colocar otra cuerda paralela a la anterior, separadas aproximadamente por tres metros entre ellas. Pasarlas varias veces.

Colocar una cuerda entre ellas pero a 1,20 metros de altura. Pasar por ellas sin tocarlas (el niño salta la primera, se agacha para pasar la segunda por abajo y salta la tercera).

Proponer pasarlas a la misma velocidad, no detenerse frente a ninguna de ellas.

Ir modificando las alturas de las cuerdas y las distancias entre ellas, así como las distancias entre el lugar de salida y las cuerdas.

Se pueden colocar más cuerdas, particularmente alguna cruzada sobre las cuerdas bajas, hasta finalmente construir una "telaraña".



CLASE Nº 13

OBJETIVO A ACENTUAR: COORDINACIÓN VISOMOTORA, ARROJAR CON PUNTERÍA (JUEGOS DE ARROJAR, BOWLING)

Para esta actividad se pueden comprar varios juegos de bolos o conseguir botellas de plástico de distintos tamaños para armar el juego;

145

142

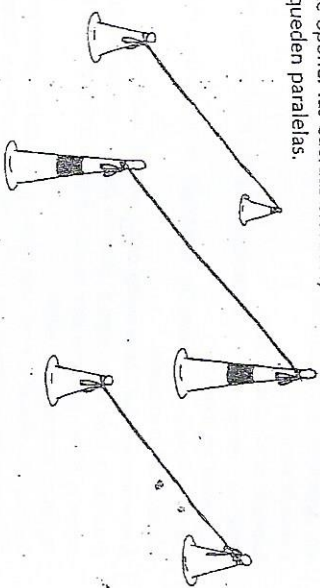
proponemos esto último a fin de que mañana los mismos niños armen sus propios juegos.
 Recordar colocar los bolos o botellas sobre una marca en el piso (pueden ser hechas con tiza o con pequeños trozos de cinta de papel o de emascarar) para conservar la forma una vez que se las voltee.
 Marcar con líneas los lugares desde dónde arrojar, ir modificándolas a lo largo de la clase.
 Armar diferentes juegos con elementos de diferentes tamaños combinándolos entre sí.
 Variar los elementos para arrojar a derribar, pelotas de distintos pesos y tamaños, bolsitas o autilos de plástico, de colección o similar.
 Variar las formas de arrojar: parados, sentados, con la mano, con el pie. Hacia delante o hacia atrás.
 Recordar de armar varios juegos y que los niños roten por ellos.

CLASE Nº 14

OBJETIVO A AGENTUAR: UBICACIÓN ESPACIAL.
 NÓCIONES TOPOLÓGICAS (CUERDAS ELÁSTICAS)

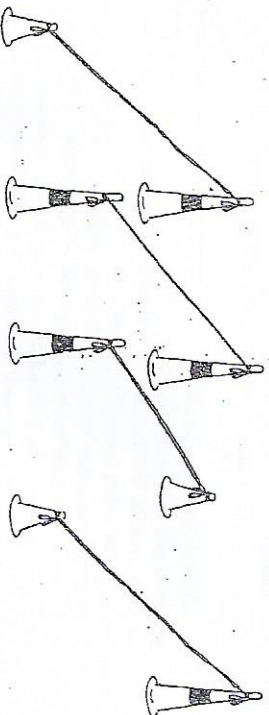
Para esta actividad debemos disponer de distintas formas de sostener las cuerdas ya que necesitamos colocarlas a distintas alturas.
 Marcamos dos líneas desde donde van a salir y hasta donde van a llegar (aproximadamente 1,2 metros de distancia entre ellas).
 Colocamos una cuerda elástica a nivel medio, 0,30 metros del piso proponiéndoles a los niños que la pasen sin tocarla, por arriba o por debajo. Pasar varias veces.
 Después de esto, a dos metros de la primera colocamos otra cuerda a 1,20 metros de altura. Pasar de una a otra casa varias veces.
 Colocamos a continuación una tercera cuerda a 2 metros de la segunda a la misma altura de la primera.
 Insistir en las formas de pasar por arriba o por abajo y la forma de pasar si están más altas o más bajas.
 En este momento, trabajamos con las cuerdas que estaban colocadas bajas (la primera y la tercera que colocamos) tomando un extremo y elevándolo a fin de que queden en diagonal.
 Señalar la diferencia con los ejercicios anteriores, en los cuales las

cuerdas estaban a las mismas alturas, y la forma en que están colocadas ahora.
 fijarse de oponer las cuerdas elevadas, que no queden paralelas.



Proponer el pasaje de las cuerdas por arriba o por debajo de acuerdo con las alturas de las mismas, la más alta por debajo y la más baja por arriba.
 Modificar las alturas.

Colocar una cuarta cuerda paralela a la primera, pero más alta a la que habíamos colocado de manera que los niños decidan transponerla por arriba de esta nueva cuerda, por debajo de la primera o por el medio de las dos.
 Ir modificando las alturas y las distancias entre ellas, para apreciar dichas alturas y distancias. Lejos-cerca, alto-bajo, por arriba o por abajo.



CLASE Nº 15

OBJETIVO A ACENTUAR: PERCEPCIÓN TEMPORAL. APRECIACIÓN DE LO SUCESIVO COMO UNIDAD, VARIACIONES RÍTMICAS (SIN ELEMENTOS)

Para esta actividad sugerimos la utilización de diversos instrumentos rítmicos de percusión como ser panderos o panderetas. Los niños deben desplazarse por el espacio siguiendo el ritmo que marca el conductor, quien debe alternar entre caminar, trotar o correr, con detenciones e inhibición del movimiento. Con su instrumento, el conductor de la actividad marca un ritmo (por ejemplo caminar) y mientras los niños se desplazan siguiéndolo, deben repetir con sus pies contra el piso por ejemplo tam tam tamtam, tam tam tamtam tam tam tamtam. Se desplazan salticando por el espacio al ritmo de ta..a ta. A tatalata, ta..a ta. a tatalata, ta..a ta..a tatalata; se detienen en el lugar y repiten golpeando con sus manos sobre sus muslos. Se desplazan por el espacio trotando al ritmo de tititititititititit que deben repetir mientras se desplazan palmeando con sus manos. Todos sentados en ronda, van a palmeear. Golpean sobre sus muslos o con los pies en el piso de acuerdo con el ritmo que el conductor de la actividad vaya marcando. En parejas, un niño le marca el ritmo a su compañero y éste debe desplazarse y repetirlo; luego cambiar.



148

CLASE Nº 16

OBJETIVO A ACENTUAR: FORMACIÓN FÍSICA BÁSICA NEUROMUSCULAR (TRANSPORTAR. EMPUJAR. CUBIERTAS DE AUTO)

Cada niño tiene una cubierta de auto de tamaño mediana.

Dejar la cubierta acostada en el piso, pararse en el medio, tomarla del borde interno, levantarla a la altura de la cintura y desplazarse por el espacio.

Mientras se desplazan, ir describiendo distintas figuras al ritmo de

Habla una vez un avión,

Y yo quería volar,

Y subía bajaba, subía bajaba,

Al cielo me hizo llegar.

Y subía y bajaba y subía y bajaba

Al cielo me hizo llegar.

Avanzar por el espacio agachándose o estirándose lo más posible, sin dejar de transportar la cubierta.

Con la cubierta levantada, jugar a los autitos chocadores con los compañeros.

Apoyar la cubierta en el piso, colocar las manos sobre ella, empujarla por todo el espacio.

Empujarla por el espacio, intentando chocar a la cubierta de los compañeros.

Con las manos sobre la cubierta, jugar carreras con otro compañero, cambiar continuamente de parejas.

Con los pies y las manos en el piso, apoyando la espalda contra la cubierta, empujarla por todo el espacio.

Cada uno con un compañero, empujamos la cubierta entre los dos, la llevamos por todo el gimnasio. ¿Pueden llevar dos cubiertas a la vez?

Entre los dos intentan levantarla lo más alto posible.

Intentan, empujarla por el gimnasio con la cadera, los pies, la cabeza, etc.

Se colocan en cuclillas e intentan llegar lo más alto posible sin soltar la cubierta.

149



CLASE N° 17

**OBJETIVO A ACENTUAR: ESQUEMA CORPORAL,
RECONOCIMIENTO DE LAS PARTES DEL CUERPO
(BOLSITAS Y DIBUJOS, HOJAS BLANCAS Y CRAYONES)**

Previamente a esta actividad, proponemos que en la sala hayan dibujado en un hoja tamaño oficio un figura humana, con el mayor detalle posible.

Llevar esa hoja a la clase de educación física.
Cada niño con su bolsita se desplaza por el espacio apoyándola en las distintas partes del cuerpo teniendo en cuenta el desarrollo proximal, comenzando por la cabeza, el cuello, los hombros, señalando particularmente qué partes tienen una y cuáles tienen dos, sobre el brazo, antebrazo, muñecas, palma o dorso de la mano, dedos.

Ayoyando los pies y las manos en el piso, panza arriba, transportar la bolsita apoyada sobre el pecho, la panza, la cadera, los muslos.

Ayoyando los pies y las manos en el piso, levantar la cadera bien alta, transportar la bolsita apoyada en la nuca, parte alta, media o baja de la espalda, sobre la cadera.

Sentados en el piso con las piernas extendidas, tomar la bolsita con los pies, acostarse, extender los brazos hacia atrás, llevar la bolsita hacia las manos y volver a sentarse.

Poner el acento en la percepción de cómo se mueven y se apoyan en el suelo las vértebras de la espalda.

Cada niño toma ahora una hoja de papel para recuperar lo trabajado con la bolsita dibujando nuevamente la figura humana y comparándola con la figura anterior.

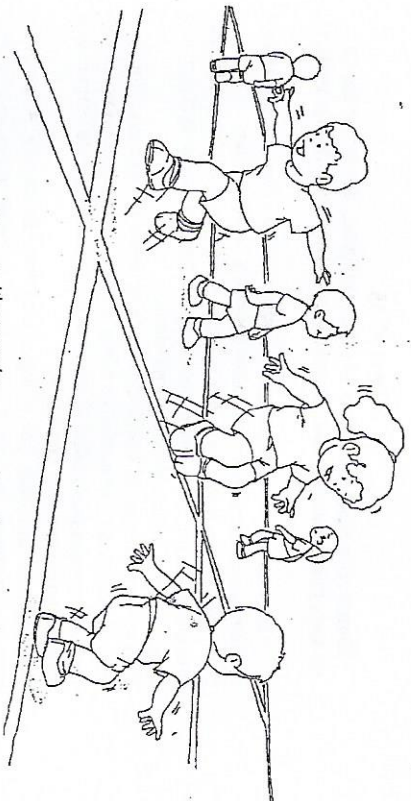
En caso de no tener tiempo suficiente, se puede realizar el dibujo directamente en la sala.

CLASE N° 18

**OBJETIVO A ACENTUAR: COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL
(SALTOS, EN PAREJAS, SIN ELEMENTOS)**

Para esta actividad necesitamos marcas en el piso, si estamos en un gimnasio utilizamos las líneas de los distintos deportes, si no, marcar las líneas en el piso con tiza o cinta de papel.

150



Cada niño debe desplazarse libremente por el espacio, cuando encuentre una línea, la salta sin pisarla.

La salta girando en el aire, cayendo del otro lado.

La salta cayendo lejos de la misma, en uno o dos pies.

Salta y aplaude mientras está en el aire.

Se junta con un compañero e intenta los mismos ejercicios pero tomados de la mano.

Cada miembro de la pareja recibe un gusto de helado, uno será (por ejemplo) limón y otro frutilla.

Un miembro de la pareja (limón) se sienta en el piso con las piernas cruzadas, el otro (frutilla) recorre el espacio rodeando a cada uno de los limones. Luego cambiar.

Limón se sienta en el piso con las piernas extendidas y frutilla recorre el espacio saltando las piernas de todos los limones que encuentra (no sólo la de su compañero). Luego cambiar.

Limón se coloca formando un banquito en el piso (lo más chiquito que pueda, para evitar golpes); frutilla salta a todos los limones. Luego cambiar.

Limón se acuesta en el piso panza abajo, frutilla salta todos los limones que encuentre (insistir mucho en el tema de evitar los golpes o pisar a los compañeros). Luego cambiar.

En este momento, cada pareja juega solamente entre ellos. Limón se acuesta panza abajo, frutilla lo salta a uno y otro lado. Luego cambiar. Limón se acuesta panza abajo, frutilla lo salta pero a diferencia del ejer-

151

cicio anterior, luego de haber sido saltado, limón levanta la cadera formando un puente para que frutilla pase por abajo. Realizarlo 5 veces cada uno y cambiar.

CLASE Nº 19

OBJETIVO A ACENTUAR: FORMACIÓN FÍSICA BÁSICA NEUROMUSCULAR (PREPAR Y BALANCEARSE. SOGA CIRCULAR)

Importante: para esta clase se necesitan instalaciones particulares en cuanto a que se trabaja con las sogas colgadas. Puede ser del techo si éste tiene vigas o una cabriada que sostenga el tinglado, o acceder a un lugar con árboles, columnas o similar que permita colgar las sogas circulares de sus ramas o extremos.

Proponemos que haya varias sogas colgadas y que los niños circulen por los diferentes juegos.

Insistir particularmente en el tiempo de espera y en el respeto de los turnos de los compañeros.

Tomarse de la cuerda, retroceder unos pasos sin cambiar la toma.

Levantar las piernas, colgarse de la misma, permitiendo que la sogas se balancee libremente.

Marcar dos líneas en el piso (orillas del río); pasar el río balanceándose de la sogas sin mojarse los pies.

Cada niño se para sobre una línea y se balancea. ¿Cuántas veces puede ir y volver antes de bajarse de la sogas?

Se para sobre un banco, se toma de la cuerda y se balancea, intentando llegar lo más lejos posible.

Va y vuelve sin bajarse de la sogas.

Se coloca otro banco enfrente y cada niño pasa de una a otra orilla.

¿Podrán ahora suspenderse de a dos de una sola sogas?

¿Y balancearse de a dos?

¿Podrán desde el banco balancearse hasta el piso los dos juntos?

¿Quién se anima a trepar por la cuerda?

Colocar dos cuerdas paralelas al piso sostenidas de los postes, troncos o columnas.

¿Quién puede pasar por el puente de una a otra orilla?

¿Quién puede sostenerse de la cuerda de arriba y quedarse colgando sin

apoyar los pies, para volver a pararse en la cuerda y finalizar de pasar la cuerda superior?

¿Alguien puede intentar pasar de una a otra orilla sostenido sólo de la cuerda superior?

Suspenderse de la cuerda superior, hacer la mayor cantidad de tijeritas con las piernas, y seguir avanzando.

CLASE Nº 20

OBJETIVO A ACENTUAR: COORDINACIÓN VISOMOTORA (PASAR Y RECIBIR. AROS)

Los niños se colocan en parejas, cada uno juega con un amigo y van alternando los lanzamientos.

Cada uno comienza a pasar al aro con su compañero rodando; ir modificando las distancias.

Le pasa el aro por el aire, sin que toque el piso.

¿Puede arrojarle el aro acostado por el piso?

¿Con qué otra parte del cuerpo puede pasarle el aro?

¿Qué otra manera tiene de pasarle el aro?

Un miembro de la pareja levanta sus brazos por sobre la cabeza, cubriéndose la cara con los antebrazos para que el otro arroje a embocar en la cabeza.

Un miembro de la pareja abre sus brazos, el otro arroja a embocar el aro primero en un brazo, luego en el otro.

¿In que otras partes del cuerpo puede arrojar a embocar el aro? (sentado en el piso, levantar una pierna, manos y pies en el piso, levantar la cadera, etc.)

Cada uno le pasa su aro rodando al compañero, los dos aros simultáneamente.

Cada uno le pasa a su compañero el aro por el aire, los dos aros simultáneamente.

Uno le pasa el aro rodando y el otro simultáneamente lo pasa por el aire.

Uno le pasa los dos aros rodando a su compañero.

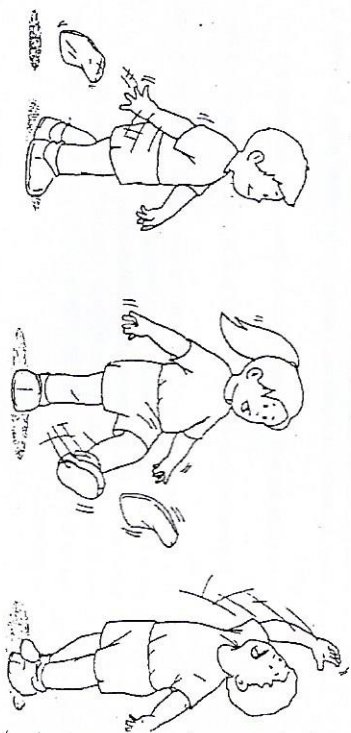
Uno le pasa al otro los dos aros juntos por el aire.

Uno arroja el aro rodando, el otro trata de chocarlo con su aro.

Uno arroja el aro rodando, el otro intenta pasar su aro por dentro del de su compañero.

CLASE Nº 21
OBJETIVO A ACENTUAR: ESQUEMA CORPORAL.
Afirmación de la lateralidad (Bolsitas)

Recordar que continuamente interrogamos: ¿Con qué mano o pie te es más cómodo hacerlo?
 Arrojar la bolsita con una y otra mano hacia diferentes direcciones, adelante, atrás, hacia arriba.
 Arrojar la bolsita con uno y otro pie hacia diferentes direcciones, adelante, atrás, hacia arriba.
 Pasarse la bolsita de una a otra mano.
 Ir aumentando la velocidad del pase.
 Pasar la bolsita alrededor del cuerpo, hacia un lado y hacia el otro.
 Arrojarla con una y otra mano lo más alto posible.
 Arrojarla con una y otra mano lo más lejos posible.
 Apoyar la bolsita sobre un pie e intentar arrojarla lo más alto posible.
 Apoyar la bolsita sobre un pie e intentar arrojarla lo más lejos posible.
 Arrojarla con una mano y recibirla con la otra.
 Cada niño juega con un compañero. Toma una bolsita, se la arroja de distintas formas, primero con una mano, luego con la otra.
 Le arroja las dos bolsitas juntas con distintas partes del cuerpo.
 Recuperar la conciencia de que era más cómodo pasar con una mano que con la otra o con un pie que con el otro.



154

CLASE Nº 22
OBJETIVO A ACENTUAR: COORDINACIÓN VISOMOTORA
(REBOTAR, DRIBLING CON PELOTA)

Para esta clase proponemos trabajar con distintos tipos de pelotas; que varíen los tamaños, pelotas de plástico, goma o similares chicas (tipo número 4), medianas (tipo caprichito) y grandes (tipo pinnata chica).
Importante: no es necesario tener tres pelotas por niño; cada uno comienza con cualquier tipo de pelota, pero si van a tener que cambiárselas entre ellos para practicar con los tres tamaños.
 Hacer rebotar la pelota grande con una y otra mano, en el lugar.
 Hacer rebotar la pelota muy alto o muy bajo.
 Hacer rebotar la pelota golpeándola fuertemente para que llegue muy alto.
 Arrojar contra la pared para que vuelva.
 Mantenerla golpeando sin detenerla.
 ¿Cuántas veces puede golpearla sin que se le escape?
 Hacerla rebotar con una u otra mano desplazándose por el espacio.
 Se desplaza haciendo rebotar la pelota, se detiene y se agacha sin dejar de hacerla rebotar.
 Probar de hacer rebotar dos pelotas simultáneamente del mismo o diferente tamaño.
 De a dos, cada uno hace rebotar su pelota, intentando sacársela a su compañero pero defendiendo la propia.

CLASE Nº 23
OBJETIVO A ACENTUAR: FORMACIÓN FÍSICA BÁSICA
ORGÁNICO- FUNCIONAL- CARDIORRESPIRATORIO. RESISTENCIA
(JUEGOS DE CORRER)

El heladero
 Todos los niños van a comprar helado a la heladería.
 Se acercan al heladero y le preguntan:
 -- Heladero... ¿Qué vendes?
 -- ¡Helado!

155

— ¿De qué gusto?

En ese momento, el heladero contesta con cualquier gusto de helado, por ejemplo, fuitilla. Los niños continúan preguntando:

— ¿Y qué más?

Si el heladero contesta con otro gusto, siguen preguntándole, pero si responde crema, deben escaparse para que el heladero no los atrape. El heladero corre a atrapar a alguno de los niños; el niño atrapado pasa a ser heladero junto a él.

Patitos limpios o sucios

Mientras la mamá pata terminaba de arreglarse para ir a una fiesta con sus patitos, éstos le pidieron permiso para ir a jugar afuera. Ella les contestó que sí pero que no se ensuciaran, porque si así lo hacían los iba a perseguir para limpiarlos.

Los patitos muy contentos empezaron a bailar a jugar con el agua y con la tierra como hacen todos los patitos.

Al rato de estar jugando entraron a su casa y le preguntaron a su mamá:

— ¡Mamá pata, mamá pata, los patitos están limpios o sucios?

Pero la mamá estaba tan preocupada en vestirse y peinarse, que sin mirarlos les contestó:

— ¡Están limpios!, por lo que los patitos siguieron jugando y bailando.

Cuando los patitos fueron a preguntarle nuevamente a la mamá y ésta los vio se tomó la cabeza mientras les gritaba:

— ¡Están todos sucios. Y ya los voy a atrapar!, mientras salía a perseguirlos y los patitos escapaban para que no los atraparan.

El patito atrapado pasa a ser mamá pata o sale del juego.

Dado el protagonismo del rol de la mamá pata, todos quieren hacer de mamá pata y muchas veces se dejan atrapar. Esto debe ser tenido en cuenta; por eso recomendamos elegir, por ejemplo, que todas las nenas del grupo sean mamás patas y los nenes patitos y luego, al cambiar, los nenes pasan a ser papás patos que van a perseguir a las nenas patitas.

La mamá debe alternar las respuestas entre limpios o sucios para así agilizar el juego.

Cuando juguemos este juego, podemos cantar alguna de las canciones que conocemos que hablen de patos, como Al agua pato, Yo soy el pato, Todos los patitos, etc.

156

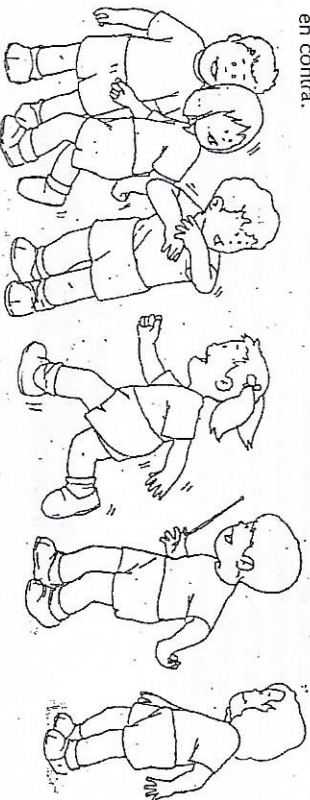
La bruja y su varita

Había una vez una bruja que vivía en un pueblo, que intentaba embrujar a los niños para que éstos hicieran todo lo que ella quería.

La bruja se paraba en el centro de un círculo y daba órdenes con su varita haciéndolos saltar hacia arriba, hacia un lado u otro, hacerse chiquititos, dar vueltas.

Pero, de repente, se le cayó la varita al piso, por lo que el encantamiento se rompió y todos los niños se escapan mientras que la bruja los corre tratando de atraparlos.

El atrapado pasa a ser bruja, se suma a ésta o recibe un punto en contra.



El pescador

A un señor le gustaba mucho pescar, con un largo palo y un poco de hilo construyó una caña de pescar y se sentó a la orilla del río.

De repente sintió que alguien lo llamaba.

— ¡Señor, señor!

El pescador miró para un lado, pero no vio a nadie, ya un poco preocupado siguió pescando hasta que nuevamente sintió que alguien lo llamaba.

— ¡Señor, señor!

Mirando para abajo vio un pececito que lo llamaba. ¿Cómo puede ser que un pez me hable?, preguntó.

— Lo que pasa es que no nos gusta que nos saque del agua, a nosotros nos gusta jugar y nadar libremente —le dijo el pececito.

— ¿Por qué no viene a jugar al agua con nosotros?

157

— Y ¿cómo hago para jugar con los peces? — preguntó el señor.
 — Muy fácil — dijo el pececito —, usted va a ser el pescador que va a tratar de pescar a los demás pececitos que nadan libremente por todo el gimnasio.

Cada vez que el pescador atrape a un pez, éste se va a transformar en pescador y se incorpora a la red, dándole la mano al pescador, haciéndola cada vez más larga.

Recordar que no vale pescar si no se está en la red.

¿Quién va a ser el último pececito que quede libre, sin estar en la red del pescador?

Recordar que para niños pequeños es muy difícil inhibir la posibilidad de salir corriendo a tocar y permanecer tomados de la mano formando la red del pescador; así es que sugerimos que cada cuatro pescadores se dividan dos y dos, que comiencen a perseguir varios pescadores o que el pescador quede suelto mientras se va formando la red que lo ayuda a perseguir.

CLASE N° 24

OBJETIVO A ACENTUAR: ESQUEMA CORPORAL, INDEPENDENCIA SEGMENTARIA (BASTONES)

Cada niño trabaja con su bastón.

Sosteniendo el bastón sobre la cabeza con una mano, lo hace girar como si fuera la hélice de un helicóptero. Moverlo igual con la otra mano. Estirando el brazo al costado del cuerpo, hacer girar el bastón hacia arriba y hacia abajo (rotando la muñeca, movimiento de pronación y supinación), lo mismo con el otro brazo.

Llevar el brazo hacia delante y repetir el mismo ejercicio.

Tomar el bastón con las dos manos, estirar los brazos adelante y doblar los para tocar el pecho con el bastón.

Tomar el bastón adelante, inclinarse y pasar los pies por sobre el bastón, completar la vuelta pasándolo sin soltarlo por arriba de la cabeza.

Lo mismo pero para atrás.

Tomar el bastón por la punta y hacerlo girar al costado del cuerpo, con una y otra mano.

Hacerlo girar primero por un costado y luego el otro, alternando los dos lados.

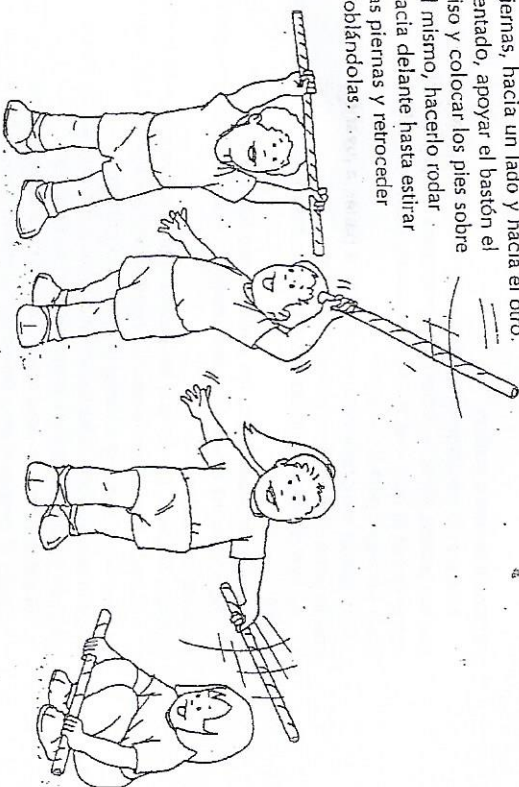
Sosteniendo el bastón por uno de los extremos, apoyando el otro en el piso, pasar por debajo del brazo, girando alrededor del bastón.

En cuclillas, avanzar apoyando el bastón sobre los muslos. Avanzar saltando con el bastón bajo las rodillas (ángulo popliteo).

Sentado con las piernas extendidas, apoyar el bastón sobre las piernas, levantarlas para que ruede sobre ellas hasta llegar a la panza.

Tomar el bastón por el medio, levantar una pierna extendida y luego la otra (como haciendo tijera) pasar el bastón por el medio de las piernas, hacia un lado y hacia el otro.

Sentado, apoyar el bastón el piso y colocar los pies sobre el mismo, hacerlo rodar hacia delante hasta estirar las piernas y retroceder doblándolas.



CLASE N° 25

OBJETIVO A ACENTUAR: UBICACIÓN ESPACIAL. NOCIONES TOPOLÓGICAS (DIBUJOS CON TIZAS BLANCAS Y DE COLOR)

Trote libre por el espacio siguiendo el ritmo del pandero. A una orden, cuando la música se detiene, los niños deben quedarse duros en el lugar. Insistir en la utilización de todo el espacio disponible. Realizar la actividad varias veces.

Fijarse si están bien dispersos por todo el lugar, pedirles que se sienten en el piso.

Alrededor de cada uno de los niños marcar un círculo con tiza blanca.

Trote libre por el espacio, a la orden ocupar alguno de los círculos.

Trote por el espacio, a la orden ubicarse en cuadrupedia dentro de un círculo pero apoyando fuera las manos.

Trote por el espacio pero girando alrededor de los círculos marcados en el piso.

Trote por el espacio, cuando encuentro un círculo lo utilizo para saltar desde el mismo intentando llegar lo más lejos posible.

Cada niño se sienta dentro de uno de los círculos, se le entrega tizas de colores para que cada uno haga su propio dibujo (casas, barcos, aviones, figuras humanas, etc.).

Recorrer el espacio para mirar los distintos dibujos, intentando no pisarlos para que no se borren.

Recorrer el espacio saltando todos los dibujos.

Trazar caminos de diferentes colores que reúnan los dibujos con características comunes.

Recorrer los distintos caminos.

Retirarse todos a un costado del mapa trazado para ver si es necesaria alguna modificación al trazado de los caminos.

Dibujar nuevos caminos.

Pensar formas de recorrerlos, hacia delante, hacia atrás, de costado, a distintas velocidades.

CLASE Nº 26

OBJETIVO A ACENTUAR: PERCEPCIÓN TEMPORAL. VARIACIÓN DE RITMOS (JUEGOS CON CANCIONES. AROS)

Recorrer el espacio con la canción de caminar del grupo Sonsonando: *Caminar, caminar por el lugar, caminar sin descansar, pero ahora la forma vamos a cambiar, caminamos hacia atrás...* De costado, muy pesados, muy liviano, muy alto, muy bajo, etc.

Cada uno con su aro, se desplaza por el espacio manipulando su aro al ritmo de la canción del "Auto leo" de Pipo Pescador (u otra de autos). Abriendo los brazos y colgando del cuello el aro, hacer como aviones

con la canción de "Habla una vez un avión".

Los niños se juntan de a dos, uno va adelante, el otro lo engancha para manejarlo con su aro (fijarse que no sea el cuello); se forman carritos con cocheritos con la canción:

Un cocherito lere, me dijo anoche lere, si yo quería lere, pasear en coche lere,

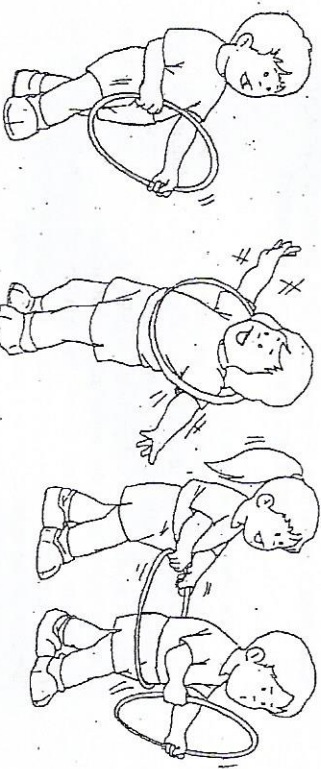
Y yo le dije lere, con gran salero lere, no quiero coche lere, pues me mareo lere.

Los dos compañeros se sientan en el piso, apoyan las plantas del pie, uno con la del otro y forman botecitos; con la canción:

Salgo a navegar en un botecito...

Salgo a navegar en un botecito,

Rápido, rápido, rápido en un botecito.



Todos se quedan sentados. Se piden cuatro voluntarios que van a ser las máquinas, recorren el espacio invitando a sus amigos a subirse a sus trenes con la canción:

Corre el trencito, corre por el prado,

Llega y se para frente a la estación (la máquina saluda a uno sentado).

Alí, alí que suba un caballero, alí, alí que suba otro señor.

El invitado se sube al tren y así se forman los cuatro trenes.

Desplazarse con diferentes canciones de trenes.

Ubicarse en las cuatro puntas del salón para jugar con la canción del dragón:

En un país remoto habitaba un dragón,
Tenía 7 patas, una gran indigestión,
Comía cada día, cada día, cada día,
La cola, la cola, la cola se comía,
La cola, la cola, la cola se comió.
Cuando suena el pandero y comienza la canción, cada grupo que forma cada dragón comienza a desplazarse por el espacio tomándose de la cintura con los aros. Cuando la canción dice la cola se comió, la cabeza de uno de los dragones tiene que tratar de atrapar a la cola de alguno de los otros tres dragones.

CLASE Nº 27

**OBJETIVO A ACENTUAR: FORMACIÓN FÍSICA BÁSICA NEUROMUSCULAR.
FUERZA (EN PAREJAS, SIN ELEMENTOS)**

Trote libre por el espacio.
Mientras van trotando, cada niño se junta con un compañero.
Uno es la máquina, el otro el vagón. Lo que hace la máquina, el vagón lo imita. Si la máquina salta, el vagón salta, si la máquina se agacha, el vagón se agacha, si la máquina da vueltas, el vagón da vueltas. Luego cambiar, quien hacía de vagón ahora es máquina.
La máquina extiende sus brazos hacia atrás, el vagón lo toma de las manos, la máquina trata de avanzar y el vagón no lo deja.
Tornarse de las manos, frente a frente, traccionar.
Enfrentados, manos en los hombros, empujar.
Espalda con espalda, empujar.
Espalda con espalda, tomarse de las manos, traccionar.
Marcar dos líneas separadas por 6 metros aproximadamente.
Todos se paran sobre una línea, la máquina debe transportar al compañero hasta la línea opuesta sin que el vagón toque el piso con los pies.
El vagón trae a la máquina de la misma manera con la cual él fue llevado.
Cada pareja debe probar maneras diferentes de transportar al compañero (a upa, a caballito, parado sobre los pies, en cuadrupedia con el compañero acostado sobre su espalda, etc.).
Cada pareja muestra una de las maneras que inventó.
El grupo elige la forma más original y todos la realizan.

CLASE Nº 28
**OBJETIVO A ACENTUAR: COORDINACIÓN VISOMOTORA
(PASE Y RECEPCIÓN CON PELOTAS DE DISTINTOS ATRIBUTOS:
TAMAÑOS, PESOS, TEXTURAS)**

Los niños de juntan en parejas, cada pareja recibe una pelota pequeña tipo tenis.
Inventar formas de pasarse la pelota de tenis, buscando alternar distancias y posiciones, parados, agachados.
Inventar formas de pasarse la pelota mediana (las más conocidas, como ser de goma pulpo o dinamita nº 4 o similar).
Inventar formas de pasarse la pelota grande (tipo caprichito o similar).
Insistir en las diferentes formas de tomar la pelota para pasársela al compañero. ¿Cuál de las tres pelotas elige para pasar la pelota sobre el hombro?
¿Y para pasarla con el pie?
Buscar maneras diferentes de pasarse la pelota, combinando formas y posiciones (hacia atrás por debajo de las piernas, sentados con las piernas abiertas, a la carrera o saltando).
Combinar las pelotas, uno pasa la pelota chiquita y el otro le pasa simultáneamente la grande.
Recuperar las distintas condiciones de cada pelota clasificándolas por los distintos atributos.

CLASE Nº 29
**OBJETIVO A ACENTUAR: COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL
(SALTOS CON CUERDAS ELÁSTICAS)**

Colocar una cuerda paralela al piso, a 30 cm de altura.
Marcar dos casas, pasar de una a otra casa sin tocar la cuerda.
Colocar dos cuerdas separadas por tres pasos una de otra para que los niños las pasen dando tres pasos entre ellas.
Ir cambiando las alturas y las distancias de las cuerdas.
Colocar las dos cuerdas sobre el piso, separadas por 0,50 metros.
Los niños pasan de una casa a la otra y esperan.

CLASE Nº 30

OBJETIVO A ACENTUAR: ESQUEMA CORPORAL, AFIRMACIÓN DE LA LATERALIDAD (ARROJAR Y TRANSPORTAR, CON POMPONES)

Cada niño tiene un pompón en la mano.

Desplazarse libremente por el espacio; a la orden, levantar el pompón lo más alto posible, lo mismo con la otra mano.

Sin dejar de caminar, hacer girar el pompón alrededor del cuerpo, primero hacia un lado, luego hacia el otro.

Parados sobre una línea, arrojar los pompones lo más lejos posible, intentar primero con una mano y luego con la otra.

Los van a buscar todos juntos y los vuelven a lanzar.

Arrojario bien alto pero partiendo desde el piso, con una u otra mano.

Sentados en el piso con las piernas extendidas, levantar una pierna y luego la otra haciendo una tijera con ellas, pasar el pompón por el medio de ellas de una a otra mano, que el pompón vaya o vuelva lo más rápido posible.

Sentados con las piernas cruzadas, girar el pompón alrededor del cuerpo hacia un lado y hacia el otro.

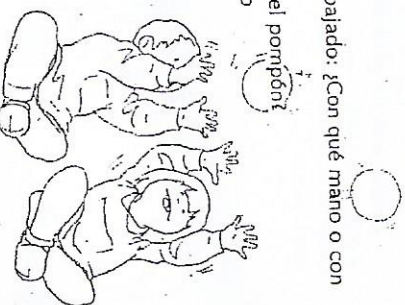
Parados, dejar caer el pompón y, antes de que toque el piso, golpearlo con un pie, y luego con el otro.

Golpearlo con un muslo y con el otro.

Todos sentados en ronda, rescatar lo trabajado: ¿Con qué mano o con qué pie te fue más cómodo el trabajo?

¿Hacia qué lado era más cómodo pasar el pompón?

Recordar que el tema de hablar de mano izquierda o derecha es sólo un contenido intelectual cognitivo, no motriz, por lo que sugerimos no hacer mucho hincapié sobre ello.



La maestra separa las dos orillas para que vuelvan a pasar saltando las dos cuerdas, "el niño que se moja los pies", "que pisa el charco", "recibe un puntor" en contra.

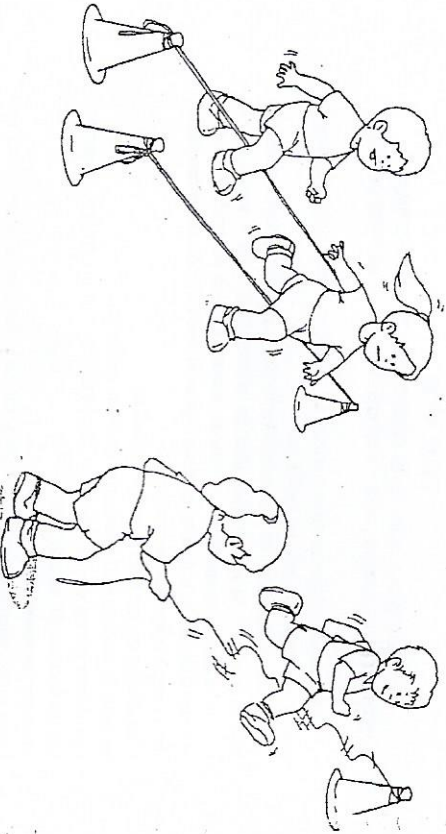
Pensar que el charco se puede hacer con las sogas en ángulo y no oblicuamente paralelas entre sí, para que cada uno salte según sus posibilidades.

El o la docente toma uno de los extremos de la cuerda elástica, manteniendo el otro atado, para poder moverlo hacia los costados (viborita) o hacia arriba y abajo (tal vez sea posible que haya un ayudante para poder utilizar mejor la cuerda).

Batir la cuerda para que los niños pasen de una casa a la otra por abajo sin tocarla.

Un niño se para al lado de la cuerda, el o la docente la bate para que el niño la salte sin tocarla. Recordar que en este caso el resto de los chicos están esperando en una hilera su turno para pasar.

Mientras se bate la cuerda, uno de los niños entra a la cuerda, salta varias veces y sale mientras la cuerda sigue dando vueltas.



CLASE Nº 31

OBJETIVO A ACENTUAR: ESQUEMA CORPORAL, INDEPENDENCIA SEGMENTARIA (DIBUJOS EN DISTINTAS SUPERFICIES Y PAPIELES)

Colocar un papel afiche por niño en el piso, distribuyendo junto a ellos crayones de distintos colores.

Un niño se acuesta sobre el papel y otro dibuja el contorno de su cuerpo. Insistir en que, en lo posible, cada figura quede en una postura diferente. De frente, de costado, con brazos o piernas doblados o extendidos, etc. Todos los niños recorren todos los dibujos, acostándose sobre ellos, tratando de repetir la postura que el mismo indica.

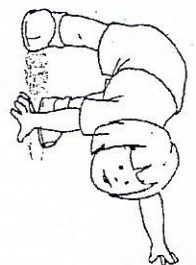
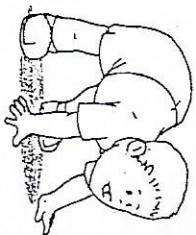
Pegar los afiches en la pared y reproducir la figura pero ahora parados. Recuperar, al finalizar el recorrido, las distintas partes dibujadas, las formas de las mismas, las diferentes formas de flexionarse, etc. ¿En cuántas partes se dobla cada extremidad?

CLASE Nº 32

OBJETIVO A ACENTUAR: FORMACIÓN FÍSICA BÁSICA NEUROMUSCULAR, FUERZA (DESPLAZAMIENTOS EN CUADRUPEDA, CIRCUITOS -RECORRIDOS- DE APOYO. APOYO SOBRE DISTINTAS SUPERFICIES, BANCOS Y CUBIERTAS).

Desplazarse por el espacio con los pies y las manos apoyados en el piso, levantando bien alto la cadera.

Desplazarse ahora apoyando las manos en el piso pero levantando muy alto la panza.



166

¿Alguno se anima a desplazarse pero apoyando sólo las manos y una sola pierna?

¿Y apoyando los dos pies pero una sola mano?

¿Podrán desplazarse por el espacio arrastrando las piernas juntas apoyados solamente en las manos?

Recordar que siempre les proponemos que avancen en distintos sentidos y direcciones.

Colocar bancos por el espacio; avanzar con los pies sobre ellos y las manos en el piso. Avanzamos ahora con los pies en el piso y las manos sobre el banco.

Recorrer el banco con las manos y los pies sobre ellos.

Colocar dos bancos paralelos, para que los niños coloquen sus manos en uno y los pies en otro.

Avanzar de una a otra punta del banco, la mano y el pie derechos en uno y la mano y el pie izquierdos en el otro.

Ir separando los bancos de acuerdo con las posibilidades de los niños. Pasar los bancos por arriba, en conefito de uno al otro lado.

CLASE Nº 33

OBJETIVO A ACENTUAR: COORDINACIÓN VISOMOTORA (PELOTAS CHICAS. LANZAR, PASAR Y RECIBIR. VER DISTINTOS TIPOS DE PASES)

Pelotas de plástico, tipo "pelotero", pelotitas de tenis y de pelota paleta, pelotitas de globos rellenos.

Comenzar a trabajar con las pelotitas de pelota paleta (cuyos atributos son la dureza y la gran capacidad de rebote que tienen) arrojándolas contra la pared, tratando de recibirlas, contra el piso tratando de que al rebotar lleguen lo más alto posible (tocar el techo); con distintas partes del cuerpo o formas de arrojarlas.

Guardarlas en un balde, bolsa o similar.

Repetir la misma actividad con las otras pelotitas.

Combinar ahora dos o más de ellas, jugando con un amigo, inventando las formas de lanzar y recibirlas.

Mostrar las maneras inventadas.

Jugar entre ellos pasándose las distintas pelotitas, modificando las formas, las direcciones, sentidos y alturas de los pases.

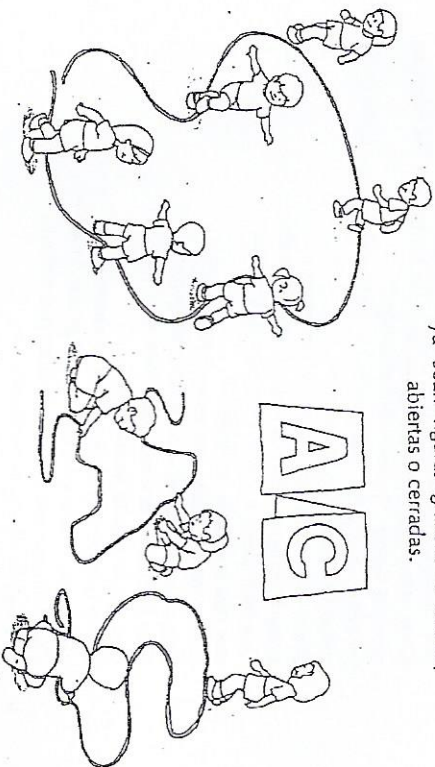
167

CLASE N° 34
OBJETIVO A ACENTUAR: COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL
(SALTO CON CUERDA ELÁSTICA)

Todos los niños están parados sobre una línea (en caso de ser un grupo muy numeroso, dividirlo según la cantidad en dos o más subgrupos, nombrarlos con gustos de helados, limón, fresa, chocolate, etc.). Sostenen una cuerda elástica fijando un extremo, mover el otro, haciendo una onda que se desplace lateralmente. ¿Quién salta la yiborita sin pisarla? El grupo que pasa, espera del otro lado, en la otra casa. No volver para evitar choques frontales. Repetir varias veces. Mover la cuerda hacia arriba y abajo formando olas. ¿Quién las salta sin mojarse los pies? Repetir varias veces. Hacer girar la cuerda para que pasen sin tocarla de una casa a la otra. (Tener en cuenta que se puede señalar, si es necesario, que pasen por debajo cuando la cuerda está bien arriba. Prestar atención cómo se bate la cuerda para que sea del lado contrario al que los niños vengán corriendo, y dar para el lado contrario cuando regresan; si se mantiene el batido, no pueden pasar por debajo y se los obliga a hacerlo por arriba que es mucho más dificultoso). Desatar la cuerda, sostenerla con un voluntario. Los niños están parados mirando a los que sostienen la cuerda que van a pasar de una a otra casa con la cuerda por el piso, que provoca que los niños deban saltar la para no quedar atrapados. Se puede regresar con la cuerda alta para que, tratando de evitarla, tengan que agacharse. Repetir varias veces, ir cambiando de voluntarios. Tener cuidado de no traccionar de la cuerda cuando uno de los niños se quede atrapado para no provocar accidentes, así como que no se suelte la cuerda.

CLASE N° 35
OBJETIVO A ACENTUAR: UBICACIÓN ESPACIAL, FORMAS ABIERTAS Y CERRADAS (RECORRIDOS, CUERDAS Y TIZAS)

Utilizar las sogas largas, ya sean las cuerdas elásticas o las sogas circulares (la de cinchada o la que fue usada para colgarse) para hacer con ellas figuras en el piso que los niños deben recorrer, ya sea con las piernas abiertas, con un pie a cada lado de la soga, saltando de uno a otro lado. Ir cambiando la figura, pasando de la línea recta al círculo, atando o superponiendo las puntas. Dejamos las cuerdas de costado y cada uno trabaja con la suya propia, creando su propio refugio. Se pueden juntar de a dos o más niños para crear así un refugio más grande; se pueden construir casas, barcos, naves espaciales o aviones, con habitaciones o compartimientos. Tener a mano cartones con figuras (pueden ser letras) dibujadas, que los niños deben reproducir con las sogas, recorrer las distintas figuras formadas. Dispersaré libremente por el espacio, a la orden ubicarse en alguna de las formas, de acuerdo con la consigna a trabajar, ya sean figuras grandes o chicas, abiertas o cerradas.



CLASE N° 36

**OBJETIVO A ACENTUAR: PERCEPCIÓN TEMPORAL
(TRABAJO RÍTMICO, INSTRUMENTOS INFORMALES)**

Para esta clase se les puede pedir previamente a los niños que traigan elementos desde las casas, como poles de yogur, dos bastoncillos de 20 cm cada uno o algún instrumento pequeño que tengan. O de lo contrario trabajar con los elementos que habitualmente se utilizan en la clase de música.

Trabajar con ecos rítmicos, se desplazan por el espacio y repiten el ritmo marcado con los pies, con las manos sobre el pecho o sobre los muslos, con los pies contra el piso o utilizando un bastión, percutiendo contra el suelo.

Colocarse en parejas, uno marca el ritmo con sus instrumentos, el otro lo repite.

Ver si se pueden desplazar de distintas formas siguiendo esos ritmos.

Uno marca el ritmo para que todos sus compañeros lo sigan.

Bailes en ronda.

Con todos mis amigos hacemos una ronda,

Que me da mucha risa porque es toda redonda.

Ahora hay que soltarse, saltar en el lugar,

Dar muchas, muchas vueltas, tomarse del delantal.

(O de otras artes del cuerpo, por ejemplo los brazos, los hombros,

ppor qué no de los pies o del pantalón?).

Sentados en el piso, utilizamos los instrumentos que fabricamos para

cantar la canción de los monos:

Dicen que los monos no van al peluquero

porque los monos chicos le tiran el sombrero.

Que bien que me viene, que bien que me va,

que siga la alegría jarajajajaja.

Dicen que los monos no usan más corbata

porque los monos chicos le tiran de la pata.

Que bien que me viene, que bien que me va,

que siga la alegría jarajajajaja.

Dicen que los monos no van a la escuela

porque los monos chicos se quedan con la abuela.

Que bien que me viene, que bien que me va,

que siga la alegría jarajajajaja.

Dicen que los monos no toman Coca-cola
porque los monos chicos les tiran de la cola.
Que bien que me viene, que bien que me va,
que siga la alegría jarajajajaja.
Dicen que los monos no usan camiseta
porque los monos chicos andan en bicicleta.
Que bien que me viene, que bien que me va,
que siga la alegría jarajajajaja.
(Ver la posibilidad de inventar más estrofas combinando las rimas.)

CLASE N° 37

**OBJETIVO A ACENTUAR: FORMACIÓN FÍSICA BÁSICA.
ORGÁNICO FUNCIONAL (JUEGOS DE CORRER)**

Para esta clase se podrán utilizar los juegos de correr que ya fueron expuestos en las clases anteriores o construir con ellos juegos nuevos.

Sol y luna: elegir dos o más lunas y un solo sol, si la luna toca al niño, éste se acuesta a dormir, pero si viene el sol y le hace cosquillas,

se levanta y sigue jugando.

Cazador de mariposas: un cazador intenta capturar las mariposas que vuelan por todo el espacio; a la que consigue alcanzar, se queda quieta en su lugar con los brazos abiertos y desde esa posición ayuda

al cazador a capturar a las otras mariposas.

Juego de las ardillas: un niño persigue a los demás; al tocar a un

compañero, éste se queda muy duro, parado en el lugar con las piernas bien abiertas. El resto, como si fueran ardillas, pueden pasar por debajo de las piernas de sus compañeros congelados para salvarlos, haciendo que recuperen su movilidad.

Recordar que quien ocupe el lugar de perseguidor, se cansa muy rápido, por lo que hay que cambiar constantemente de perseguidores.

Juego del tiburón: construir dos islas (pueden ser dos colchonetas,

círculos con tiza, dos cuerdas circulares, etc.). Los marineros deben pasar corriendo de una isla a la otra sin que el tiburón que está agachado

en el medio de las islas (mar) los atrape.

El marinero atrapado, se convierte en tiburón. Cuando ya hay varios "tiburones" recomenzar el juego, no esperar que quede al final un niño solo.

CLASE N° 38:

OBJETIVO A ACENTUAR: ESQUEMA CORPORAL, EQUILIBRIOS (SILLAS Y BANCOS, BANCOS INVERTIDOS, CUBIERTAS)

Avanzar libremente por el espacio al ritmo del pandero, al golpe más fuerte, quedarse congelados en el lugar como estatuas.

Repetir el ejercicio pero ahora con la condición de que las estatuas quedan apoyados en un solo pie. Cambiar la forma de las estatuas, ahora con la pierna hacia atrás, de costado, hacia delante. Estatuas con las manos y los pies en el piso, avanzar con tres apoyos, en tripedia, con la cadera bien alta, sostener el peso del cuerpo levantando el cuarto apoyo. Congelarse con tres apoyos, congelarse con dos apoyos (una mano y un pie).

Colocar las cubiertas dispersas por el espacio, desplazarse sólo por sobre ellas.

Hacer un camino con las cubiertas, pasar de una a otra orilla sin moverse los pies.

Ir modificando el camino, separando o juntado las cubiertas, inclusive colocar una sobre otra para modificar la superficie de apoyo y hacerla más inestable.

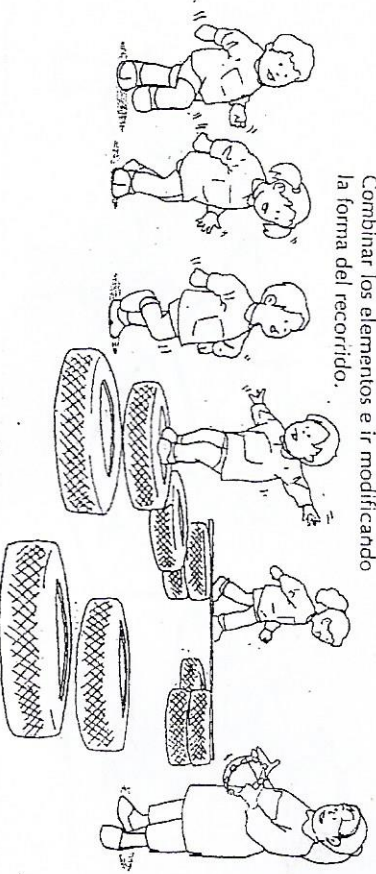
Utilizando dos cubiertas como base, colocar sobre ellas un tablón (tipo obra) para pasar por ese puente.

Colocar sobre otras dos cubiertas una escalera.

Con todos estos elementos ir construyendo un recorrido.

Colocar las sillas para pasar caminando por sobre ellas.

Combinar los elementos e ir modificando la forma del recorrido.



CLASE N° 39

OBJETIVO A ACENTUAR: COORDINACIÓN VISOMOTORA (LANZAMIENTOS CON PELOTAS DE GOMAESPUMA O POMPONES DE ESPUMA)

Repartir a cada niño un elemento, teniendo en cuenta que no es necesario que todos tengan el mismo.

Arrojarlo hacia arriba intentando recibirlo, variar las formas de arrojar y las formas de recibir. Combinar las distintas posiciones y alturas.

En parejas, realizar el pase y recepción con un solo elemento. Luego variar las formas y las distancias.

Dividir el lugar de trabajo en dos campos, con una cuerda puesta en el suelo, a la orden comenzar a arrojar los elementos por sobre ésta al campo contrario, intentando que caigan lejos de los compañeros de ese otro campo.

Ir subiendo la cuerda para que los niños no arrojen sólo hacia delante sino también tengan que arrojar hacia arriba.

Dejar la cuerda aproximadamente a 1,80 metros de altura, y dejar también los elementos en las bolsas para utilizar en este momento uno sólo.

A la orden comenzar a arrojar la pelota por sobre "la red", cuando la maestra lo indique, se congela el partido y el que tiene la pelota en su campo, recibe un gol "en contra". Gol para el grupo que se quedó sin elemento.

Incorporar otro elemento, llegando a jugar con 4 de ellos. Se sugiere no utilizar más elementos para poder contar fácilmente los que hay en cada campo.

Vaciar la casa: marcar un círculo en el piso o, si es posible, construir una fortaleza con colchones. Dentro de esa "fortaleza" se ubican dos niños cuya función será lanzar hacia fuera los pompones que el resto de los niños intentan lanzarles hacia adentro. Cambiar rápidamente de roles.

Cazar el pato: marcar dos líneas separadas aproximadamente 5 metros entre ellas. Colocar en el medio una pelota de color diferente a las otras que será "el pato", los niños con sus pompones o pelotas de gomaespuma deben "empujar" el pato hacia la casa contraria; el grupo que consigue hacer llegar el pato logra un punto a su favor.

CLASE Nº 40

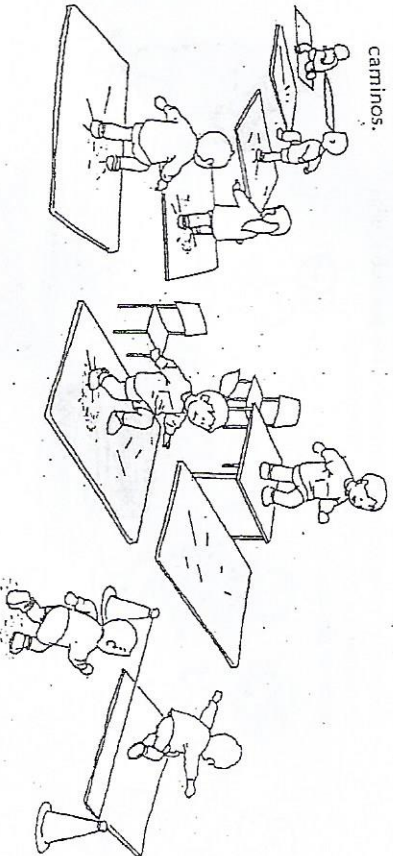
**OBJETIVO A ACENTUAR: FORMACIÓN FÍSICA BÁSICA NEUROMUSCULAR.
(SUSPENSIONES Y BALANCEOS, SOGA CIRCULAR)**

Utilizando la sogá circular extendida, realizar distintos tipos de cinchada, variando rápidamente los grupos. Mujeres contra varones, altos contra bajos, de zapatillas blancas contra zapatillas de color, etc. Ajar ahora las puntas para que quede formado el círculo. Ubicarse todos adentro del mismo.
Apoyando la espalda en la sogá, intentar caminar hacia atrás. Insistir en que deben empujar con mucha fuerza para lograrlo.
Darse vuelta, apoyando la panza en la sogá, caminar hacia delante, empujando la sogá.
Alternar las formas de empujar desde adentro del círculo.
Salir de la sogá, tomarla con las manos, traccionar hacia atrás.
Ponerse de espaldas a la sogá, traccionar hacia delante.
Tomando la cuerda con las manos, mirando hacia el centro del círculo, numerarse de a dos o darle a cada niño un gusto de helado, los números uno traccionan hacia atrás, los números dos empujan hacia delante. Todos fuera de la sogá, en cuclillas, los números uno la sostienen para que los dos den la vuelta saliendo hacia adentro y hacia fuera. Cambiar cuando se termine la vuelta.
Parados con la sogá a la altura de la cintura, los números uno la sostienen para que los dos entren y salgan de la ronda, pasando por arriba y por debajo de la sogá.
Sentarse en el piso alrededor de la sogá, tomarla con las manos, estirla lo más posible, hacer "la ola" (uno se acuesta, le pasa el movimiento al de al lado quien se acuesta a su vez, y así hasta terminar la vuelta). Sentados en el piso, sostener la cuerda con los pies, tratando de darle golpecitos sin que se caiga.
Acostados panza abajo, sostener la cuerda con las manos, tratando de levantarla lo más alto posible. ¿Se puede hacer girar la sogá?
Todos nos colocamos dentro de la sogá, empujamos con la espalda sin dejar de sostenerla con las manos, dos chicos voluntarios van a sentarse sobre la sogá, apoyando sus manos en los hombros de los compañeros más cercanos, mientras el grupo gira para hacer como una cascata. Cambiar rápidamente de voluntarios.

CLASE Nº 41

OBJETIVO A ACENTUAR: COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL. SALTO EN ALTO, LARGO Y PROFUNDIDAD (COLCHONETAS, SILLITAS Y MESTAS)

Recordar que cuando se trabaja salto en profundidad hay que insistir mucho con la forma de la caída y la toma del peso.
Distribuir las colchonetas por el lugar de trabajo, recorrer el espacio intentado saltar las colchonetas (a lo ancho) sin pisarlas.
Cuando el niño encuentra una colchoneta, la utiliza como un trampolín para llegar lo más lejos posible.
Hacer un camino con las colchonetas, separándolas cada vez más para intentar un salto más largo (pasar las islas sin mojarse los pies). Incorporar a la actividad las sillitas (de las que tenemos en la sala) colocando una frente a cada colchoneta, para que salten desde ellas a las colchonetas.
Colocar una cuerda sobre la colchoneta marcando así las orillas del río para que los niños lo salten desde las sillitas sin mojarse.
Agregar las mestas (las que utilizamos en la sala) para que se suban primero a la silla y luego a ellas, para saltar a la colchoneta.
Proponer saltar lo más lejos posible.
Armar un recorrido con las sillitas, las mesas y las colchonetas para bajar el salto desde distintas superficies y distintas alturas.
Modificar este recorrido permitiendo a los niños construir sus propios caminos.



CLASE Nº 42
OBJETIVO A ACENTUAR: UBICACIÓN ESPACIAL. NOCIONES TOPOLÓGICAS
(FIGURAS GEOMÉTRICAS)

Recortar las figuras en goma "eva" o en cartón en tamaño grande (aproximadamente 50 cm cada una), de colores variados y con distintos tipos de lados (cuadrados, rectángulos o rombos), círculos, elipses u otras figuras sin forma determinada.

Proponer a los niños recorrer libremente el espacio al sonido del pandero, al golpe más fuerte quedarse duros como estatuas en el lugar. Insistir en ocupar todo el espacio, observando que no queden espacios grandes vacíos entre ellos, que no se junten.

Repartirles una de las figuras a cada niño, que se desplacen por el espacio libremente y, a la orden, la coloquen en el suelo, parándose sobre ellas. Fijarse en que estén bien distribuidas por el espacio; realizarlo varias veces, modificando la forma de colocación de las figuras.

Colocar las figuras en el piso y pararse todos sobre una línea al costado del espacio, para mirar desde ahí la distribución de las figuras.

Proponer a alguno de los niños que modifique el dibujo formado a partir de pensar si hay una separación adecuada entre las figuras.

Recorrer todas las figuras sin pisarlas.

Recorrer las figuras girando alrededor de ellas.

Recorrer las figuras pasando por arriba sin pisarlas.

Buscar la figura de acuerdo con la propuesta del o de la docente (cuadrados, círculos, etc.) y pararse sobre ellas (puede haber más de un niño por figura).

Junta las figuras por atributos comunes a algunas de ellas y ubicarlas en algún sector del espacio a trabajar (clasificación) formando distintos grupos de figuras.

Recorrer el espacio observando los grupos formados, pensar si hay que modificar algún grupo.

Cambiar la distribución buscando distintos atributos de las figuras para conformar distintos grupos.

Colocarlos muy juntos o muy separados, formando nuevos dibujos. Recorremos pasando de uno a otro lado.

Con las figuras formar dibujos que permitan entrar y salir de los mismos, con los círculos formar un círculo grande, lo mismo con los cuadrados o los triángulos.

Con todas las figuras hacer una gran figura (o dos más pequeñas) para jugar con las mismas como refugios.

CLASE Nº 43
OBJETIVO A ACENTUAR: PERCEPCIÓN TEMPORAL
(SECUENCIAS RÍTMICAS, INSTRUMENTOS DE PERCUSIÓN)

En este momento se pueden retomar los instrumentos que se habían construido en alguna clase anterior, o volver a realizarlos. La intención es que los propios niños entiendan cómo se fabrican y así trascender la clase misma permitiendo que se lleven a sus casas y los utilicen para jugar con sus amigos o sus padres.

Desplazarse por el espacio repitiendo el ritmo de la canción que canta o marca el o la docente con su canción o su instrumento.

Siguiendo esos ritmos, agregar movimientos y variaciones de las velocidades.

Trabajo con ecos rítmicos: el o la docente lo ejecuta y los niños lo repiten.

Trabajo con preguntas y respuestas: el o la docente pregunta con su instrumento y los niños deben formular alguna respuesta a ese estímulo (no repetir el mismo formulado).

Trabajo en parejas: uno marca, el otro repite; luego cambiar. Uno marca, el otro se mueve a ese ritmo.

Trabajar todos juntos: con rondas y bailes que modifiquen los ritmos y las velocidades, así como las posibilidades de movimiento.

Por ejemplo, La batalla del movimiento:

Esta es la batalla del movimiento (bis),

a mover los pies sin parar un momento (bis),

los pies, los pies y ahora las manos.

Esta es la batalla del movimiento (bis),

a mover las manos sin parar un momento (bis),

los pies, las manos y ahora la cabeza...

Esta es la batalla del movimiento (bis),

a mover la cabeza sin parar un momento (bis),

los pies, las manos la cabeza y ahora...

Ir agregando partes hasta quedar bailando con todo el cuerpo.

CLASE Nº 44

OBJETIVO A ACENTUAR: UBICACIÓN ESPACIAL. APROVECHAMIENTO DEL ESPACIO DE ACCIÓN (TRABAJO CON PAPELES Y CRAYONES)

CLASE Nº 45

OBJETIVO A ACENTUAR: ESQUEMA CORPORAL. AFIRMACIÓN DE LA LATERALIDAD (AROS Y PELOTA, GIRARIOS, ARROJAR CON EFECTO CONTRARIO, EMBOCAR EN EL ARO)

Cada niño recibe una hoja en blanco y toma de la lata de crayones uno para dibujar el espacio en el cual se va a trabajar. Colocar el nombre del niño en la hoja.

Comparar los dibujos para poder observar los detalles de cada uno.

Tratar de dibujar las paredes y el espacio del centro.

Dibujar el jardín tratando de ubicar el espacio de juego.

Guardar los dibujos. Recorrer el espacio distribuyéndose libremente, ver cuántos pasos son necesarios para recorrerlo a lo largo y a lo ancho.

Fijarse en las alturas de las ventanas comparándolas con mi cuerpo. Acostándose en el suelo, ¿cuántos niños se precisan para llegar de uno a otro lado?

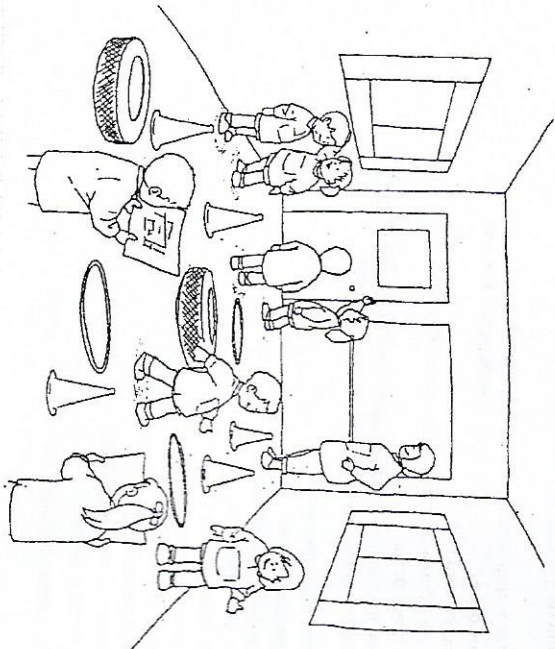
Representar mentalmente el espacio de trabajo.

Recorrer ahora todo el jardín intentando buscar

puntos fijos de indicadores de los distintos espacios.

Tomar nuevamente el dibujo que cada uno habla hecho anteriormente y con un crayón de color diferente del anterior, marcar los puntos que descubrió.

Juntaarse todos y comparar los primeros dibujos y los realizados en la segunda oportunidad, intentando encontrar las diferencias si las hubiere.



Recordar que se debe probar siempre arrojarlo con una y otra mano.

Cada niño con su aro, lo arroja rodando hacia delante y corre a tomarlo.

Sosteniendo el brazo extendido hacia delante, hacer girar el aro en una mano y en la otra.

Arrojar el aro con efecto contrario, es decir que en lugar de rodar hacia delante, al arrojarlo con un golpe de muñeca el aro regresa hacia el niño.

El niño apoya el aro en el piso y lo hace girar como un trompo, probar que gire para un lado y hacia el otro con una u otra mano.

Lo arroja el aro lo más alto posible con una u otra mano.

Dejan los aros y toman una pelota cada uno. Arrojan la pelota rodando por el piso, van corriendo tras ella y la detienen con el pie.

Probar de arrojar con una mano y la otra y detenerla con uno y otro pie. Arrojar rodando por el piso, correrla, ganarle y cuando llega detenerla con el pie.

Arrojar con el pie, correrla y detenerla, probar con uno y otro pie.

Arrojar la pelota hacia arriba e intentar golpearla con uno u otro pie.

Jugar ahora con el aro y la pelota, sosteniendo el aro en una mano, arrojar la pelota hacia arriba con la otra.

¿Se puede arrojar simultáneamente la pelota y el aro hacia arriba?

Arrojar la pelota hacia arriba y cuando cae sostener el aro con las dos manos para que la pelota entre en él, tantas veces como pueda rebotar hasta que se detenga.

Rescatar la posibilidad de utilizar las dos manos o los dos pies pero señalar con cuál de ellos le es más cómodo trabajar.

CLASE Nº 46

**OBJETIVO A ACENTUAR: COORDINACIÓN VISOMOTORA
(REBOTAR, PUNTERIA, AROS Y PELotas)**

Cada niño tiene una pelota, la hace rebotar muy alta y muy bajito. La hace rebotar en el lugar e intenta avanzar y retroceder sin dejar de rebotarla.

Avanza con la pelota rebotando, se detiene y vuelve a avanzar. Avanza haciendo rebotar la pelota hacia delante, se detiene, se agacha, se para y vuelve a caminar sin dejar de rebotar la pelota. La rebota una vez con una mano y una vez con la otra modificando las alturas y la forma de desplazamiento.

Rebota la pelota mientras salta en el lugar utilizando las dos manos. Se juntan en parejas, cada uno rebota su pelota intentando hacerlo simultáneamente con el compañero.

Cada uno rebota su pelota, mientras intenta quitarle la pelota a su compañero.

Cada uno con las dos pelotas, intenta hacerlas rebotar simultáneamente. Prueba primero uno y luego el otro.

Tomar cada uno un aro, pararse enfrentados; uno sostiene el aro, mientras el otro intenta arrojar a embocar en el mismo. Cambiar frecuentemente la posición y altura del aro.

Ir alternando quién arroja y quién sostiene el aro.

Uno arroja el aro rodando, el otro intenta arrojar la pelota para embocar en el aro que rueda.

Variar las distancias y la velocidad del aro que rueda.

CLASE Nº 47

**OBJETIVO A ACENTUAR: FORMACIÓN FÍSICA BÁSICA NEUROMUSCULAR.
FUERZA (TRANSPORTAR Y EMPUJAR CUBIERTAS DE AUTOS)**

Cada niño tiene una cubierta, se para dentro de la misma; la toma desde el costado y avanza por el espacio jugando a los autitos chocadores con los compañeros. Sosteniendo la cubierta levantada, tratar de estirarse y agacharse.

Apoyar la cubierta en el piso como para rodarla, intentar levantarla lo más alto posible.

Se puede levantar la cubierta y dejarla caer. Pasa una cuerda por dentro de la cubierta y la arrastra por el espacio. Se colocan en parejas con una cubierta, la toman e intentan desplazarse llevándola levantada.

Uno adelante, el otro detrás la llevan como si fuera un tren. Uno adelante trata de avanzar, el otro no lo deja.

Tomando la cubierta de frente, traccionar hacia atrás.

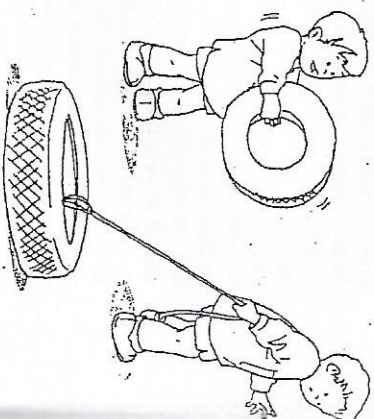
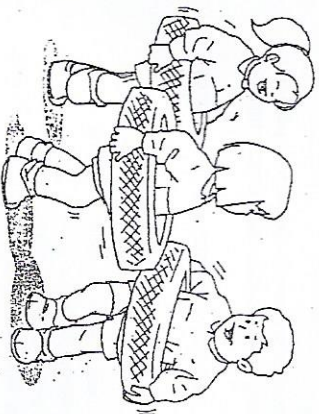
Uno adentro de la cubierta, trata de avanzar, el otro no lo deja.

Tomar la cubierta entre los dos, enfrentados, levantarla lo más alto posible y bajarla hasta el piso.

Girar sosteniendo la cubierta levantada (fideo fino), hacia un lado y hacia el otro variando la velocidad de giro.

Colocar nuevamente la cuerda en la cubierta, arrastrarla entre los dos. Ahora trabajar de a tres, uno se sienta sobre la cubierta, los otros dos lo llevan a pasear arrastrándolo con la sogá.

Entre los tres, dos sostienen la cubierta y el tercero intenta acostarse sobre ella. Llevarlo a pasear por el espacio.



CLASE N° 48

OBJETIVO ACENTUAR: ESQUEMA CORPORAL. RECONOCIMIENTO DE PARTES DEL CUERPO, MOVILIDAD ARTICULAR (BOLISTAS Y PELotas MEDIANAS)

Desplazarse por el espacio transportando la bolsita en las distintas partes del cuerpo, proponiéndoles a los niños que nombren esas partes (cabeza, cuello, hombros, pecho, etc.) con alguna secuencia lógica (de lo proximal a lo distal o de arriba hacia abajo).

Desplazarse de formas diferentes, con distintos apoyos, cuadrupedia elevando la cadera, elevando la panza, tripedia con apoyo de dos manos y un pie o dos pies y una mano. Siempre transportando la bolsita en distintas partes del cuerpo.

Apoyando las manos y las rodillas en el piso, con la bolsita sobre la espalda, intentar arquear la espalda hacia arriba y hacia abajo, pasando por la posición de gato contento y gato enojado.

Acostados en el piso, panza arriba, con las piernas extendidas, tomar la bolsita con los pies, levantarla e intentar llevarla detrás de la cabeza. Al acostarse, sentir que la espalda se arquea, que no es algo rígido; una vez acostados, llevar los brazos hacia atrás para poner la bolsita sobre las manos.

Volver a acostarse panza arriba dejando la bolsita en las manos, ir a buscarla nuevamente con los pies.

Tomar la pelota, apoyarla sobre los pies y levantar las piernas para que la pelota recorra todas las piernas, si es posible que llegue hasta el pecho.

Para esto el niño debe recostarse un poco y volverse a sentar para que la pelota rueda sobre el cuerpo.

Se acuesta panza abajo pero apoyando las piernas juntas sobre la pelota, va retrocediendo empujándose con las manos; para sentir la presión de la pelota bajo las piernas hasta llegar al pecho; cuando se llega hasta arriba, retroceder nuevamente hasta los pies.

El mismo ejercicio que el anterior pero ahora los niños se acuestan panza abajo, apoyan los talones sobre la pelota y se dejan ir hacia delante hasta que la pelota llegue a la cabeza.

Regresar a la posición de inicio.

Si es posible conseguir un esquelito para que los niños puedan ver cómo se articulan las vértebras de la columna.

CLASE N° 49

OBJETIVO A ACENTUAR: ESQUEMA CORPORAL. EQUILIBRIOS EN SUPERFICIES ELEVADAS (BANCOS, ESCALERAS, CUBIERTAS DE AUTOS, TABLONES, BARRAS DE EQUILIBRIO, COLCHONES DE SALTO EN ALTO)

Construir un circuito de recorrido presentando de una estación por vez.

Modelos de estaciones:

- Colocando dos cubiertas, apoyar sobre ellas una escalera para pasar pisando sólo los escalones.
- Sobre dos cubiertas colocar un listón o tablón de madera.
- Colocar baja la barra de equilibrio que se usa para gimnasia o reempalzar con uno de los bancos suecos invertidos.
- Colocar tres colchones de salto en alto para pasar de una a otra punta de los mismos.

Proponer pasar de un extremo al otro de la construcción hacia delante o atrás; incentivando con la variación de la velocidad.

Rescatar al final de la clase la forma de recuperar el equilibrio, tomando más conciencia del apoyo del pie antes de la apertura de los brazos como se hace habitualmente.

CLASE N° 50

OBJETIVO A ACENTUAR: COORDINACIÓN VISOMOTORA (DRIBBLING CON PELotas GRANDES, MEDIANAS Y CHICAS)

Trabajaremos en este momento con los distintos atributos de la pelota, modificando su utilización de acuerdo con el tamaño de la misma.

Juntarse para trabajar en tríos.

Juntar tres pelotas diferentes a cada trío, una de las pelotas a cada niño.

Cada niño comienza a trabajar con su pelota, intentado hacerla rebotar contra el piso; mientras rebota avanza o retrocede; agacharse y pararse. Cambiar de pelota entre ellos y explorar ahora con otro tamaño. Cambiar nuevamente.