



## Programas de Educación a Distancia



### Gimnasia Infantil

Gloría Esperanza Gamboa

## 43 Años Formando Colombianos de Bien

**Álvaro González Joves**  
Rector

**María Eugenia Velasco Espitia**  
Decana Facultad de Estudios Avanzados, Virtuales, a Distancia y Semiescolarizados

**Luis Armando Portilla Granados**  
Director Centro de Educación Virtual y a Distancia

# Tabla de Contenido

Presentación  
Introducción

UNIDAD 1: Historia de la Gimnasia Infantil

Descripción Temática

Núcleos Temáticos y Problemáticos

Proceso de Información

1.1 CONCEPTOS FUNDAMENTALES SOBRE LA GIMNASIA

1.2 CONSEJOS E INDICACIONES PRÁCTICAS

Proceso de Comprensión y Análisis

UNIDAD 2: Juegos Creadores como Base Metodológica

Núcleos Temáticos y Problemáticos

Proceso de Información

2.1 EJEMPLOS DE JUEGOS CREADORES COMO BASE METODOLÓGICA

2.2 TAREAS FORMATIVAS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

2.2.1 Espontaneidad y Actividad Individual en la Educación Física

2.2.2 Tareas de Movimientos Naturales y Significativos dentro de la Totalidad de la Enseñanza

2.2.3 Ejercitaciones Múltiples y Variadas como Trabajo Formativo

Proceso de Comprensión y Análisis

UNIDAD 3: Tareas de Formación Corporal y Educación de Movimiento

Núcleos Temáticos y Problemáticos

Proceso de Información

3.1 TAREAS DE FORMACIÓN CORPORAL

3.2 FUERZA ORGÁNICA

3.2.1 Fuerza de los Pies y Capacidad de Rebote

3.2.2 Fuerza del Tronco y Disminución de la Proyección de la Pelvis

3.3 COORDINACIÓN Y ESTRUCTURACIÓN DE LA POSTURA

3.4 TAREAS DE EDUCACIÓN DEL MOVIMIENTO

3.4.1 Seguridad de Movimiento y Capacidad de Rendimiento

3.4.2 Adaptación y Capacidad de Integración

3.4.3 Placer y Capacidad de Creación

Proceso de Comprensión y Análisis

**UNIDAD 4: Estructuración del Programa**

Núcleo Temático y Problemático

Proceso de Información

**4.1 PLANES DE CLASE**

4.1.1 Plan # 1

4.1.2 Plan # 2

4.1.3 Plan # 3

4.1.4 Plan # 4

Proceso de Comprensión y Análisis

**BIBLIOGRAFÍA GENERAL**

# Presentación

La educación superior se ha convertido hoy día en prioridad para el gobierno Nacional y para las universidades públicas, brindando oportunidades de superación y desarrollo personal y social, sin que la población tenga que abandonar su región para merecer de este servicio educativo; prueba de ello es el espíritu de las actuales políticas educativas que se refleja en el proyecto de decreto Estándares de Calidad en Programas Académicos de Educación Superior a Distancia de la Presidencia de la República, el cual define: "Que la Educación Superior a Distancia es aquella que se caracteriza por diseñar ambientes de aprendizaje en los cuales se hace uso de mediaciones pedagógicas que permiten crear una ruptura espacio temporal en las relaciones inmediatas entre la institución de Educación Superior y el estudiante, el profesor y el estudiante, y los estudiantes entre sí".

La Educación Superior a Distancia ofrece esta cobertura y oportunidad educativa ya que su modelo está pensado para satisfacer las necesidades de toda nuestra población, en especial de los sectores menos favorecidos y para quienes las oportunidades se ven disminuidas por su situación económica y social, con actividades flexibles acordes a las posibilidades de los estudiantes.

La Universidad de Pamplona gestora de la educación y promotora de llevar servicios con calidad a las diferentes regiones, y el Centro de Educación Virtual y a Distancia de la Universidad de Pamplona, presentan los siguientes materiales de apoyo con los contenidos esperados para cada programa y les saluda como parte integral de nuestra comunidad universitaria e invita a su participación activa para trabajar en equipo en pro del aseguramiento de la calidad de la educación superior y el fortalecimiento permanente de nuestra Universidad, para contribuir colectivamente a la construcción del país que queremos; apuntando siempre hacia el cumplimiento de nuestra visión y misión como reza en el nuevo Estatuto Orgánico:

**Misión:** Formar profesionales integrales que sean agentes generadores de cambios, promotores de la paz, la dignidad humana y el desarrollo nacional.

**Visión:** La Universidad de Pamplona al finalizar la primera década del siglo XXI, deberá ser el primer centro de Educación Superior del Oriente Colombiano.

Luis Armando Portilla Granados – Director CEVDUP

# Introducción

La gimnasia infantil va destinada a los niños de cero a diez años (0-10) aproximadamente, los fines más importantes son la salud y la adquisición de una buena actitud motriz que contribuya a explorar y diferenciar el desarrollo de las condiciones físicas. Las actividades propuestas conducen en forma progresiva al conocimiento y al desarrollo normal de las cualidades de coordinación Neuromuscular, además que logra el interés y el gusto de los niños por la gimnasia con el fin de crear hábitos motores asegurando en un futuro un ser físicamente educado.

Dada la importancia de la asignatura como un medio de la educación física para los niños de edad Preescolar y Básica primaria, y teniendo en cuenta que en el campo Pedagógico y Psicológico la etapa más importante del ser humano en cuanto a su desarrollo motor son sus primeros años de vida, se hace necesario que el futuro licenciado conozca el verdadero proceso educativo del movimiento humano en la etapa de (0-10) años.

Para el maestro y profesor de educación física, el objetivo de las tareas gimnásticas consiste en dar forma y crear el movimiento. 115

Lamentablemente, en muchas clases y sesiones en la escuela y el club, esas metas no se alcanzan. La causa puede residir en que a menudo los ejercicios se ejecutan en una forma poco atractiva y por consiguiente los niños los rechazan. Si queremos tener éxito con ejercicios gimnásticos entre los alumnos, es necesario presentárselos en forma alegre y vital. Tienen que ser múltiples y variados, y satisfacer realmente la necesidad de movimiento de los niños. Por otra parte, las fases de movimiento de los distintos ejercicios no han de ser demasiado breves, pues entonces no alcanzan el umbral de estímulo físico del niño, pierden su valor. Ese valor de ejercitación puede incrementarse particularmente con secuencias rítmicas. Incluso la gimnasia para los varones es inimaginable sin ejecución rítmica. El ejercicio arrítmico inhibe la coordinación, demora el aprendizaje y menoscaba el placer de moverse.

Este libro ha de ofrecer a maestros y profesores de educación física múltiples sugerencias para una gimnasia significativa, consciente de su propósito, y placentera para los varones y niñas de las clases de educación física y deportes.

Puesto que la gimnasia sirve también, y no en ultimo lugar, a la construcción de la postura, a fortalecer el tronco y los pies, a flexibilizar la columna vertebral, etc., es imprescindible, precisamente en nuestra época, asignarle un lugar adecuado dentro de los márgenes totales de la educación física.

Por añadidura, ese lugar le corresponde a la gimnasia, porque, aparte de la armoniosa formación básica del cuerpo, crea también las premisas para un mayor rendimiento en los deportes. Es de índole preparatoria y evolutiva. La condición previa mas importante para la performance deportiva es el desarrollo de la fuerza, la velocidad, la resistencia y la agilidad. Como todas esas facultades tienen que complementarse mutuamente en la educación física, deberían desarrollarse en su totalidad durante las clases. La musculatura mejor formada no sirve para nada si los órganos son débiles. Los ejercicios presentados en este libro tienen en cuenta todas las exigencias mencionadas. Contribuyen a:

- La generación de la fuerza muscular;
- Fortalecer los órganos, y a
- Incrementar la capacidad de reacción.

Así, por ejemplo, corriendo, salticando y saltando se fortalece sobre todo la musculatura de las piernas y se fomenta la velocidad. Los ejercicios de elongación y tensión provocan una respiración profunda; la circulación sanguínea es estimulada y acelerada. Las pruebas de resistencia exigen intensamente al corazón y los pulmones y acrecientan su capacidad funcional. La coordinación de varios ejercicios requiere de los alumnos una mayor atención y los obliga a concentrarse. Los ejercicios de fortificación trabajan toda la musculatura y constituyen un valioso medio en la gimnasia funcional.

En las ultimas paginas de este libro se mostrará por medio de la descripción de tres clases, como los distintos ejercicios pueden aplicarse en forma significativa y sistemática. En la parte correspondiente a: "De la clase diaria a la exhibición" ha de señalar las posibilidades de combinar cadenas de ejercicios y secuencias de movimientos para exhibiciones deportivas de efecto propagandístico en escuelas y clubes. Se espera que el presente libro sea una verdadera ayuda a muchos educadores en el camino hacia una mejor educación del movimiento de nuestros hijos.

# UNIDAD 1

## Historia de la Gimnasia Infantil

### Descripción Temática

---

*En el escenario contemporáneo de la educación física infantil y juvenil se yergue, con singular estatura, la presencia de Helmut Schulz.*

Nacido en Letonia y radicado desde 1950 en la República Federal de Alemania dirige los programas de educación física infantil mas importantes de su país de adopción.

Su punto de partida, su centro de elaboración, su gran "usina creadora" es sin duda la escuela experimental de doble escolaridad "Karl-Rottger" de la ciudad de Dusseldorf donde crea, organiza y ejecuta en forma directa el programa de educación física de sus ochocientos alumnos.

Pero, trascendiendo el perímetro de su labor escolar, Schulz dirige desde 1959 a través de la Federación de Gimnasia de la Provincia de Renania el programa de gimnasia infantil de ese estado en el que participan 53000 niños y en el orden federal conduce desde 1960 el programa de educación infantil de la Confederación Alemana de Gimnasia -quizá el mas importante programa de este tipo en Europa Occidental- que afecta a casi un millón de niños y adolescentes de la República Federal.

Naturalmente la intensa obra de Schulz, a quien con propiedad se ha llamado "El Mago de la Gimnasia Infantil" ha trascendido hace tiempo las fronteras alemanas. A través de cursos de perfeccionamiento docente y demostraciones de distinto tipo divulgo, en una siembra generosa, sus formas de trabajo desde Escandinavia a Sudafrica y desde Canada y los Estados Unidos hasta la República Argentina.

El éxito de la obra de Schulz se asienta en unas pocas premisas elementales patentizadas en los contenidos de la obra que aquí presentamos. Maneja en primer término formas de ejercitación simples, naturales y agradables, rehuyendo todo estereotipo, todo artificio. Avanza hacia los objetivos de la educación física

infantil, sin rodeos, por el camino más directo y procura que ese camino sea recorrido por el niño con fruición y alegría. Lateraliza, en lo posible, el empleo de aparatos complicados y costosos y sugiere una metodología sin complejidades que puede ser manejada por cualquier maestro, no solo por especialistas.

José María Cagigal, el lucido director del Instituto Nacional de Educación Física de Madrid, enunció en un postulado suyo, con meridiana claridad, la triple proyección de la acción de educar:

- "Hacer vivir ya en el propio periodo de la educación la vida que se pretende."
- "Hacer que esa vida se estructure en hábitos comportamentales para el futuro."
- "Lograr un convencimiento mental de la bondad de esos hábitos."

Y todo el quehacer de Schutz parece inspirado en estos cauces. Contenidos saturados de interés y atractivo, ejecutados con entusiasmo y deleite, merced a una metodología sugerente y placentera, que hacen vivir al niño con plenitud la vida presente, habrán, necesariamente, de derivar en el hábito del movimiento para la vida adulta.

## Núcleos Temáticos y Problemáticos

- Conceptos Fundamentales sobre la Gimnasia
- Consejos e Indicaciones Prácticas

## Proceso de Información

### 1.1 CONCEPTOS FUNDAMENTALES SOBRE LA GIMNASIA

*Debe ser un privilegio de todo niño experimentar en la gimnasia la alegría de la actividad continua, de la libre práctica y de poder "realizar algo".*

*Sofia Flickornus Gymnastik*

La prisa y el nerviosismo son los signos de nuestra época. La tensión se ha convertido en el azote del momento. No podemos, ciertamente, hacer retroceder el tiempo y volver a la tranquilidad y a los hábitos y costumbres simples del pasado, pero podemos, en cambio, dar a nuestros niños, desde el primer año escolar, una gimnasia que les enseñe la técnica y el hábito de la relajación.

Si observamos los movimientos bien equilibrados de un niño pequeño, notamos de inmediato que se realizan sin tensión, libremente y sin limitaciones, que todo el cuerpo participa en el movimiento y, finalmente, advertimos que en ellos hay ritmo.

El ritmo a que nos referimos es el ritmo propio del cuerpo, que se manifiesta cuando ninguna de sus partes está restringida en sus movimientos y estos pasan como ondas a través del cuerpo. Esta manera natural de moverse es eficiente y económica a la vez.

Cuando el niño no tiene oportunidad de entrenar naturalmente sus movimientos y se le impone una vida sedentaria y artificial, el ritmo natural tampoco se entrena adecuadamente, se pierde el fino sentido del movimiento. Los movimientos se hacen tensos e incoordinados, se malgastan las energías y aparecen así la fatiga y la pereza.

Hallamos ritmo en la gimnasia escolar moderna cuya idea central puede sintetizarse en la frase: realizar la gimnasia de Ling sin tensión. Su principio fundamental es afinar y entrenar el fino sentido del movimiento y capacitar al niño para que aprenda nuevamente a moverse con naturalidad. De la aplicación de este principio resulta una forma funcional de trabajo y una pedagogía natural. Se trata de crear una gimnasia escolar basada en la alegría y en la libertad de movimiento, en la iniciativa propia, en la autodirección y autoactividad. Una gimnasia que responda a los dictados de la nueva pedagogía y a los intereses de los niños. Su propósito es educar el cuerpo para la vida diaria, al mismo tiempo que para cumplir los demás objetivos de la gimnasia.

Especialmente en los grandes inferiores, esta gimnasia se realiza naturalmente en el campo del juego, propio de los niños. Se les brinda oportunidad de suspenderse, subir, trepar, hamarcarse, saltar, caminar sobre las manos, dar vueltas, arrojar pelotas, saltar a la cuerda, etc., y, además, de actuar en su mundo de fantasía: caminar como un oso, saltar como un mono, patinar o esquiar como sus ídolos favoritos, arrojar bolas de nieve, cortar el heno, recogerlo y cargarlo, escalar montañas, etc. Aprenden así, sin advertirlo, a moverse naturalmente, con soltura y sin tensión.

Quien haya observado de que manera esta gimnasia despierta en los niños la alegría de trabajar, la persistencia, la seguridad y confianza en si mismos, como aumenta la flexibilidad, la fuerza y el valor, y como se logra que los niños rindan el máximo de que son capaces, comprenderá claramente lo que significa para ellos la libertad de movimiento y la posibilidad de "realizar algo", y que es esta la forma de gimnasia que se les debe brindar.

Nada de todo esto se realiza por si solo, sino que depende en gran medida del maestro. Exige que este desde un primer momento controle y este permanentemente en íntimo contacto con los niños.

Es necesario tener presente desde un principio que aunque los niños estén en continua actividad debe reinar en el gimnasio completo orden y tranquilidad. Pero este debe ser un orden placentero, en el que las expansiones espontáneas de alegría no se consideran desorden. El maestro es responsable de que esas expansiones se mantengan dentro de sus justos límites.

La disciplina proviene, por supuesto, del maestro, pero los niños deben tener la impresión de ser dueños absolutos de sus acciones y de sus iniciativas. De este modo, recurriendo a su entusiasmo se llega a educarlos para la auto-disciplina y a despertar en ellos el hábito de la actividad creadora.

El maestro debe mantener un equilibrio entre la libertad de movimiento y el orden, y no olvidar, en su entusiasmo por ejercitarse el ritmo y la relajación, el momento del esfuerzo y el control de la buena postura. Debe ser tolerante, pues hay niños tímidos que a nada se animan, niños pesados y pasivos que no tienen resistencia, y niños inquietos que provocan el desorden y los conflictos. Una de las obligaciones más importantes del maestro es lograr que todos los niños respondan adecuadamente y de acuerdo con sus condiciones.

Generalmente el maestro encuentra entre los niños sus mejores colaboradores, pues a todo niño le gusta hacer bien lo que hace. Le agrada el orden, pero aborrece el orden impuesto, quiere sentirse observado y que el maestro le preste permanente y completa atención. Los niños tienen un seguro sentido de los valores y saben instintivamente como debe ser su gimnasia. En su lenguaje expresan sus exigencias del siguiente modo: "Nosotros queremos hacer algo, pero algo que tenga algún fin". Pocas veces se ha expuesto un programa de acción que exprese tanto con tan pocas palabras. Dicho en otros términos, quieren estar permanentemente activos, hacer algo y superarse, deseo que es natural en todo niño normal.

En el tipo de gimnasia que preconizamos, ésta aspiración puede ser cumplida. Solo depende del maestro la satisfacción de los deseos de los niños.

Para lograr estos objetivos es de fundamental importancia que la forma de enseñanza sea tan funcional como la forma de trabajo y que ambas cumplan la regla de buscar lo esencial por el camino más directo. No basta que el maestro hable naturalmente; es además necesario que la gimnasia, las voces de mando, la enseñanza y las correcciones, todo, en una palabra, se desarrolle en forma natural.

Esta manera de conducir la clase no es en modo alguno arbitraria, sino que responde a las leyes de la forma natural de movimiento. Estas leyes son tan definidas como eran antes las de la forma construida. También aquí encontramos voces de mando -voz preventiva y ejecutiva-, cadencia y ritmos de ejecución, pero sus formas son diferentes, pues los objetivos son también distintos, especialmente en la gimnasia de los niños pequeños, donde hay mayor libertad de movimiento.

## 1.2 CONSEJOS E INDICACIONES PRÁCTICAS

Querer fijar normas para dirigir la gimnasia, aplicables a formas dinámicas de trabajo y a la pedagogía activa, resulta casi imposible. Los siguientes consejos e indicaciones, además de los que se dan en los planes de clase, que son el resultado de la experiencia práctica, pretenden proveer aquello que la teoría no puede dar, para que la enseñanza sea todo lo individualizada que es de desear.

El Maestro debe, en primer término, Organizar y Visualizar la Enseñanza. Es necesario organizar todo para lograr lo fundamental por el camino más sencillo. De esta manera los niños entran pronto en acción, no se producen interrupciones, se asegura el orden y, lo que es más importante, los alumnos aprenden a reaccionar con rapidez y a situarse instintivamente en lo fundamental.

En consecuencia, se debe preparar la lección de acuerdo al número de alumnos y a los aparatos disponibles. Además asignar a los niños lugares determinados en la formación y frente a los aparatos, fijándoles las tareas que deben cumplir para la colocación y traslado de estos últimos. Hay que establecer claramente como debe manejarse cada aparato y quienes son los responsables de ello. Los niños reclaman tareas bien definidas, especialmente cuando se trata de asuntos de orden. Cada vez que se desplace un aparato y se realice una nueva formación debe indicarse detalladamente como deben colocarse los aparatos y donde deben ubicarse los alumnos, cuidando que todo se efectúe rápidamente -como en una competencia-, sin hacer ruido y sin hablar. Se debe tener en cuenta que enseñar esto exige mucho tiempo, pues a los niños no les interesa el orden en sí mismo. Por lo tanto, para formar hábitos de orden, debe insistirse mucho desde el comienzo, haciendo repetir una y otra vez los mismos desplazamientos y cambios de formación; de esta manera se ahorrará tiempo mas adelante. Es necesario que cada vez el maestro explique a los alumnos porque causa deben repetir las maniobras y desplazamientos: porque hablaron, porque hicieron ruido al apoyar los aparatos en el suelo, porque se movieron demasiado lentamente, etc. Estas observaciones deben hacerse siempre de modo que estimulen el amor propio de los niños, pues solo así se conseguirá despertar en ellos el interés por el orden.

Cuando se enseñen nuevos movimientos, hay que tener presente que el objeto de la enseñanza no es únicamente que los niños aprendan la técnica, sino que encuentren el ritmo en la técnica, es decir, que descubran las cualidades que el ritmo da a los movimientos. Casi podría decirse que estas cualidades son lo más importantes. Porque lo fundamental no es que los niños caminen con paso uniforme sino como caminan; con naturalidad y soltura participando todo el cuerpo en el movimiento, brazos, hombros, espalda.

Quien observe como se mueven los niños en el gimnasio advertirá que es necesario reeducarlos en este sentido. Será fácil después uniformar el ritmo del grupo sin que cada uno pierda su ritmo individual. Lo fundamental no es que el niño pueda sostenerse sobre una barra de equilibrio, sino como lo hace; con buena postura, con naturalidad y soltura, sin tensión. Lo fundamental no es balancear los brazos al frente y atrás, sino como se balancean; extendidos, sin tensión, de manera que el movimiento cumpla la finalidad que persigue, es decir, dar más movilidad al hombro. Para poder juzgar si se cumplen estas condiciones el maestro debe aprender a realizar el mismo, en forma correcta estos movimientos simples. De este modo se ejercitará para apreciar dichas diferencias de ejecución.

Para impartir las instrucciones se debe invitar a sentar a los niños en el suelo. Esta posición es la mas adecuada, pues de esta manera se mantienen en relajación y están mejor dispuestos para atender y observar. Cuando las explicaciones son sencillas, como en la enseñanza del balanceo de brazos, de las rotaciones del tronco, de las flexiones laterales, etc., los alumnos pueden sentarse en los mismos lugares que ocupan en la formación. El profesor muestra entonces el movimiento y después de un instante los niños se ponen de pie y comienzan a ejecutar conjuntamente con él. Si el ejercicio es más complicado, se agrupa a los niños, se muestra y se describe el ejercicio con ayuda de uno de ellos. Luego cada uno ensaya y practica ciertos detalles, por ejemplo, como se colocan las manos para hacer "el puente". A los niños les agrada variar y es necesario brindarles la oportunidad de variación. Explicarles brevemente refiriéndose a lo esencial y atenerse al principio de alternar la enseñanza y la práctica.

De igual manera se precede con los ejercicios en aparatos, agrupando a los niños alrededor de los mismos. Estos ejercicios deben ser enseñados cuidadosamente, especialmente aquellos de técnica más compleja, como por ejemplo trepar la soga, o los que tienen cierto riesgo, como la vuelta adelante o suspenderse de las rodillas. Es de gran importancia que el método de enseñanza tenga en cuenta el especial entrenamiento de los detalles de ejecución. Así, pueden utilizarse dos clases completas para enseñar a trepar la soga, dado que frecuentemente los niños tienen dificultad para comprender la técnica correcta. También puede

emplearse una clase completa para enseñar la vuelta adelante sobre la colchoneta o para el aprendizaje de la suspensión de las rodillas en la escalera vertical.

Después de algún tiempo es necesario repetir la enseñanza detallada de las técnicas fundamentales. La experiencia prueba que ésta forma satisface a los niños. Les agrada comprender bien que es lo que deben hacer. Los ejercicios en aparatos tienen gran atracción y por ello es fácil para el maestro mantener el interés de todos, aun de aquellos que aguardan su turno sentados en el suelo. Si durante las explicaciones los niños comienzan a tranquilizarse, ello debe atribuirse a errores del maestro y no a los alumnos.

En un comienzo es conveniente ayudar a cada niño en el "momento difícil" de los ejercicios, por ejemplo a bajar bien la cabeza en la vuelta adelante, a mantener bien firme las piernas en la suspensión de rodillas. Atender especialmente a aquellos que tienen miedo; el temor provoca tensión y la tensión impide juzgar, los niños se tornan así inseguros y torpes. La mejor recompensa para un maestro es que los niños se sobrepongan al temor.

Es igualmente conveniente hacer tomar a los niños la posición sentada cuando sea necesario dar indicaciones sobre nuevas formaciones y cambios de ubicación en los aparatos. De esta forma se evita que los niños, en su entusiasmo, inicien precipitadamente el trabajo sin escuchar que es lo que tienen que hacer. Además, esta posición de descanso asegura una buena relajación que compensa la actividad intensa de otros momentos.

Ciertas reglas técnicas de orden deben enseñarse desde un comienzo, por ejemplo, establecer que todos los ejercicios libres, como las rotaciones y flexiones laterales del tronco, deben comenzar siempre hacia el mismo lado (hacia "la ventana", "hacia la puerta", etc.) generalmente hacia la izquierda. Determinar también hacia donde debe darse. En los ejercicios por parejas es importante que el niño sepa de antemano quien será su compañero, como deben colocarse y quien debe iniciar el movimiento cuando se trate de ejercicios alternados. Todo esto ahorra tiempo, da seguridad y, lo que es más importante, no exige ningún esfuerzo mental.

Nunca debe apresurarse una clase. La prisa es enemiga del ritmo y de la relajación. Particularmente no debe apresurarse la ejecución de los ejercicios nuevos. Aunque el tiempo no permita realizar muchos ejercicios en una clase, cuando se enseñan movimientos nuevos es preferible avanzar lentamente. Requiere bastante tiempo el aprendizaje de la técnica y del sentido de los movimientos.

El comando consistirá, como se ha dicho anteriormente, en simples indicaciones. Estas indicaciones y las instrucciones complementarias para la realización del ejercicio deben señalar el ritmo. Es decir, que el ritmo con que se enuncia el comando debe indicar claramente la forma de la ejecución. La forma del comando variará de acuerdo con los ejercicios. Cuando se trate de movimientos que deben ejecutarse repetidas veces sin interrupción, como los ejercicios de movilidad (flexiones laterales de la cabeza, rotaciones, balanceos, etc.) el comando consistirá únicamente en la indicación que corresponda (flexión lateral cabeza), seguida inmediatamente de la cadencia marcada por el maestro (abajo-abajo-abajo, o bien, uno-dos-tres-cuatro). De este modo se acentúa la suavidad y uniformidad en la ejecución del movimiento. Cuando se trate de ejercicios que deben repetirse varias veces con un cierto intervalo (sentados con piernas cruzadas, arquear la espalda con un giro de 90° y volver), el comando solo consistirá en la indicación correspondiente ("arquear la espalda") y el movimiento se iniciará de inmediato mientras el maestro señala con la mano la dirección en que debe ejecutarse. Este controlará rápidamente la nueva posición, haciendo las observaciones necesarias y luego ordenará "ivolver!", en forma suave.

El acento sobre "arquear" indica que el movimiento debe realizarse mediante un impulso inicial. La voz prolongada "ivolveer!", significa que la fuerza debe distribuirse por igual en todo el movimiento y que este debe ejecutarse lentamente. Una voz de mando semejante, se emplea para indicar la ejecución del "puente": "iPuente!... iArriba!... iAbaajo!"... Aquí se acentúa "iarriba!" como para ayudar en el momento difícil, y "ibaajo!" se pronuncia suave y continuadamente para señalar que la vuelta a la posición inicial es lenta, especialmente al final.

Cuando se trata de ejecutar un movimiento hasta el límite máximo, como en "medir el piso", la indicación será algo así: "iEstirar todo lo que puedan!", de manera que los niños comprendan que deben realizar un movimiento suave y uniforme, como el que realiza un perro cuando estira sus patas al levantarse de la posición acostada.

Si es menester adoptar nuevas formaciones o cambiar la colocación de los aparatos, el maestro explicará cuidadosamente lo que debe hacerse e inmediatamente ordenará la ejecución con la voz "ilistos!", que implica ya la exigencia de rapidez.

Para realizar ejercicios con cuerdas de saltar o con pelotas, que exigen previa preparación, la indicación podrá ser: "¿Todos listos?", "iEmpecemos ahora!". El acento en estas últimas palabras indica solamente de una manera general el momento de comenzar.

Si el maestro descubre algo que debe ser corregido de inmediato, debe decir en forma breve y terminante; "¡Sentarse!", lo cual significa que los niños deben sentarse en seguida en el lugar en que se encuentren. Después de las explicaciones o correcciones dirá "¡continúen lo que estaban haciendo!". La actividad continuará entonces desde el punto en que fue interrumpida, por ejemplo, desde la mitad del banco o de la barra de equilibrio.

Al comienzo y al final de la clase se dará la indicación "¡Firmes!" para conseguir un momento de concentración, que es necesario aun en los niños más pequeños, para que desde un principio comprendan y recuerden como es la correcta posición de pie, con los pies juntos y el cuerpo extendido naturalmente. Esta indicación debe darse con voz a la vez tranquila y energética, añadiendo "¡Enderezan la espalda!, ¡levanten la cabeza!; imantengan los brazos extendidos naturalmente a los costados del cuerpo!".

El comando en forma de indicaciones, contando y acentuando los tiempos, cumple la finalidad de alcanzar lo fundamental de la manera más sencilla. Es perfectamente adecuado porque permite dar diversos matices al ritmo y dosificar la fuerza; anuncia el ejercicio y proporciona la posibilidad de reaccionar rápidamente; logra una simultaneidad concordante con los ritmos individuales, es decir, simultaneidad sin tensión.

Tan importante como explicar y ordenar correctamente los ejercicios es supervisar, controlar y corregir de una manera efectiva. Es necesario que el maestro este en contacto permanente con los niños abarcando a todos con la vista, ya sea colocándose al frente de la clase, durante los ejercicios libres, o bien, caminando entre los alumnos, cuando trabajan en grupos. En cualquier forma, el maestro debe estar siempre seguro de vigilar a toda la clase al mismo tiempo.

Una forma efectiva de controlar y corregir es hacer ejecutar los ejercicios por hileras o por grupos, mientras los demás observan en posición sentada. En general este método puede aplicarse a todos los ejercicios, pero es especialmente adecuado para los ejercicios de destreza, como "el puente" o ponerse de pie desde la posición sentada con piernas flexionadas, manteniendo los pies juntos y sin apoyares en el suelo. Si se trata de "el puente", el maestro dirá "¡Primera fila!, ¡Listos!, ¡Puente...!, ¡Arriba!", los niños saben, entonces, que el ejercicio se realizará por filas mientras la primera ejecuta, las demás observan sentadas en el suelo. Cuando el maestro dice "¡La siguiente!"; la segunda fila ejecuta, en tanto que la primera se sienta. De este modo se continuara fila tras fila. Esta forma permite controlar lo más importante de la ejecución y hacer algunas pequeñas correcciones si es necesario. Frecuentemente solo se podrá hacer una observación general; "¡Esta bien!". Los niños aprenden sin dificultad esta forma de controlar

que es rápida, fácil y muy eficaz. Se fiscaliza el trabajo de todos, sin omitir ninguno, y el maestro puede apreciar rápidamente lo que cada uno es capaz de hacer. De la misma manera se puede organizar el control durante los ejercicios en o con aparatos. El maestro dirá "Primera barra", y los niños de la primera barra ejecutan los ejercicios, mientras los demás se sientan y observan. También puede reunir a todos los niños en un solo grupo para observar como trabajan sus compañeros. El maestro aprovecha esta oportunidad para señalar lo que está bien y lo que no está tan bien.

Puede asimismo lograrse que los niños observen bien los detalles reuniéndolos para que vean la ejecución de los mejores mientras el maestro hace el análisis del ejercicio. Esta técnica estimula el interés y no fatiga a los niños. Se les brinda la oportunidad para mostrar sus habilidades y para apreciar la capacidad de sus compañeros, en tanto que el maestro tiene ocasión para corregir colectiva e individualmente. Todos los niños se sienten observados y tratados con equidad, tienen las mismas oportunidades y, lo que es más importante, aprenden a juzgar por si mismos. Esto se evidencia en la capacidad extraordinaria que demuestran al responder a preguntas tales como "¿De qué manera debe ejecutarse este ejercicio?", "¿Quién es el que, a juicio de ustedes, ejecuta mejor?", "¿Por qué?". Frecuentemente la respuesta proviene de quien menos se espera.

En sus observaciones el maestro debe tratar de estimular y si es posible de hacer siempre algún elogio. Esto es especialmente importante con los niños descuidados e indolentes. Siempre hay algo que puede elogiarse. Solo es necesario prestar atención para no dejar pasar el momento oportuno para el estímulo.

Los errores y faltas que se repiten deben corregirse una y otra vez para lograr su corrección, pero sin disminuir a los alumnos, pues de ésta manera nada se consigue. Así, al enseñar a trepar la soga es necesario repetir que deben mantenerse los pies hacia adelante para poder tomar la soga con las rodillas y trepar correctamente; y al enseñar la vuelta adelante sobre la colchoneta, se repetirá que no deben anticipar el apoyo de la cabeza y que es necesario elevar el cuerpo para poder estirar las piernas.

Los niños con mayores condiciones no se satisfacen cuando se los deja totalmente librados a su propia iniciativa, necesitan tanto apoyo y ayuda como los menos dotados. El maestro, que tanto celebra el progreso de estos últimos, debe mostrar el mismo entusiasmo por el éxito de los mejores.

A su vez, los niños menos dotados ansían tanto como los demás realizar con éxito las pruebas y superarse, y sienten gran satisfacción cuando alcanzan algún resultado superior a su rendimiento habitual. Lo que importa para estos niños no

es saltar una barra alta, sino, simplemente, poder saltar una barra, aunque sea baja. Esto es valido en toda circunstancia en que haya que cumplir alguna prueba. Solo cuando el maestro tiene una actitud comprensiva y estimula a todos los alumnos para que cada uno progrese de acuerdo con sus posibilidades, los niños se sienten a gusto. Y solo entonces es posible exigir y esperar que las exigencias se cumplan. Lo que esto significa como educación integral se aprecia cuando observamos como los niños tímidos y torpes consiguen liberarse de la tensión y adquieran seguridad y confianza, los mimados y sobreprotegidos, que nunca tuvieron el valor de intentar nada y que solo pensaron en si mismos, llegan a ser generosos y valientes; los apáticos e indolentes se transforman en activos, deseosos de aprender, y los inestables y nerviosos logran tranquilizarse y concentrarse en un trabajo, adaptándose al orden establecido. Todo esto nos permite afirmar que la gimnasia sueca escolar moderna se ha convertido en un medio muy importante para la educación.

Podría pensarse que esta gimnasia requiere del maestro excesivas condiciones, pero lo único indispensable es poseer vivo interés, voluntad de trabajo y paciencia. El esfuerzo que exige queda ampliamente compensado con las grandes satisfacciones que brinda.

## Proceso de Comprensión y Análisis

- Dar un concepto de gimnasia
- ¿Qué importancia tiene la gimnasia en la vida del ser humano y que beneficios recibe de ella?
- ¿Por qué es importante enseñar e inculcar la gimnasia desde temprana edad?
- ¿Que otros consejos o indicaciones puede sugerir para el desarrollo de un plan de clase?
- Diseñar un plan de clase para ser desarrollado con los demás compañeros. El plan debe contener mínimo 5 actividades.

## UNIDAD 2

# Juegos Creadores como base Metodológica

---

### Núcleos Temáticos y Problemáticos

- Ejemplos de Juegos Creadores como Base Metodológica
- Tareas Formativas de la Educación Física

### Proceso de Información

#### 2.1 EJEMPLOS DE JUEGOS CREADORES COMO BASE METODOLÓGICA

El niño que ingresa en la escuela se integra a una comunidad mayor, en la que tiene que realizar tareas prescritas en determinadas horas, mantener orden y silencio, ser limpio, puntual y cumplir trabajos escolares en forma independiente.

Se encontrará mejor preparado para estas nuevas tareas si antes ha tenido oportunidad de integrarse a la comunidad del juego, si en el hogar ha sido educado para actuar con independencia, si ha adquirido suficiente fuerza corporal y agilidad, logrará seguridad jugando con niños de su misma edad. Tendrá conciencia de sus posibilidades y limitaciones y aprenderá a adaptarse y a estimar a los demás. Ejercitirá su prolijidad e independencia cada vez que se vista solo y ordene sus cosas o cumpla pequeños encargos. La seguridad de movimiento, adquirida con antelación a la etapa escolar, provee al niño la seguridad física y emocional que lo convierte en el compañero buscado para todo tipo de juegos y lo ayuda a vencer temores e inhibiciones evitando defectos físicos.

El día del niño pequeño transcurre dedicado a los juegos por él ideados y el ritmo que elige; es decir, la alternancia entre descanso y actividad, esta en relación directa con su ritmo de desarrollo. Para muchos escolares que se inician, la obligación de permanecer sentados durante períodos prolongados constituye la

situación más difícil. La escuela moderna busca romper con esa rigidez; por una parte, posibilitando cambios en la posición de sentado, por medio de escritorios y sillas que reemplazan los antiguos bancos y, por otra, utilizando como valiosos medios de educación la necesidad de actividad y el ansia de aprendizaje de los niños.

Cuanto más pequeño es el niño, más fielmente reflejan sus movimientos su conducta intelectual y emocional. La necesidad de movimiento no solamente desarrolla fuerza física y seguridad sino, además, en general, acrecienta las experiencias y agudiza la concentración y la confianza en sí mismo.

Puede incluso apreciarse el desarrollo intelectual del niño teniendo en cuenta la forma y dirección de sus necesidades de movimiento. Si ha logrado, por ejemplo, seguridad en correr, saltar, arrojar, por múltiples ejercitaciones individuales, tratará de aplicar lo adquirido en situaciones más complejas; en tareas que exigen destreza, en pruebas con soga corta o con la pelota, en saltos desde un tronco que se mueve, en pruebas de equilibrio. De acuerdo con las ejercitaciones individuales del niño pequeño, surge más tarde, en la edad escolar, la necesidad de comparación con otros "eso lo hago yo también", "se girar mas veces que tu"; y luego el deseo de la evaluación objetiva "¿Cuánto tiempo tarde en correr?", "¿Qué distancia salte?".

Al comienzo de la etapa escolar el niño sano siente el placer del aprendizaje sistemático. Su actuación se relaciona con la pregunta "¿Cómo?", tiene avidez por nuevas experiencias. Es justamente el niño intelectualmente activo quien requiere sugerencias y autoactividad y si no encuentra sentido en una actividad, surgen problemas de conducta.

El deseo de actuar en común, de realizar algo "con otros" o de "hacerlo igual que ellos" es tan grande como el placer de ayudar "bien". Pequeños logros lo enorgullen y quiere ser tenido en cuenta. Los niños de 8 años se ofrecen para realizar actividades que más tarde, a los 12, sólo podrán cumplir venciéndose así mismos, tales como barrer, secar los platos, pasar la franela, limpiar zapatos. A veces es decisivo, para las actividades posteriores del niño, tomarlo en serio en su afán de querer y ayudar. Se debe aprovechar ese deseo en la medida de sus fuerzas y reconocer su prolividad, constancia y rendimiento. El interés por el rendimiento efectivo se refleja también en las profesiones que considera ideales en esas edades: repostero, barrendero, cartero, mecánico. Allí donde trabajan obreros, se recoge la basura o se levanta una pared, el monopatín es dejado de lado y el juego se detiene. Los niños observan por largo rato y sin moverse del lugar y son capaces de relatar luego las secuencias de las actividades observadas, con todo detalle y sintiéndose expertos.

De la forma de juego surge la relación del niño con el mundo que lo rodea. Así como durante y después de la guerra el niño jugaba al "bombardeo aéreo y ataque" tratando de sobreponerse interiormente, ahora también busca y crea aventuras o inventa obstáculos para poder vencerlos. El afán de crear dificultades y probarse delata la creciente seguridad de sí mismo. El niño se evalúa no sólo en el juego con otros sino también imponiéndose exigencias "no pisar ciertas marcaciones en la calle", "alcanzar aquel árbol antes que llegue el tranvía".

El placer en el juego y la relación entre el saber intelectual y físico se advierte ya en el niño de 8 años, en los juegos de palabras, construcciones técnicas, así como también en las destrezas físicas complejas o "pruebas". La seguridad de sí se acentúa también con la organización de grupos que usan un lenguaje secreto o acumulan tesoros, cuya rareza o cantidad permite aventajar a otros grupos.

Los juegos grupales que se inician en la escuela, se desarrollan progresivamente hasta convertirse, en los niños de 9 y 10 años, en juegos por equipos o de lucha "los prisioneros" o el fútbol. Los jugadores exigen el reconocimiento de reglas de juego, controlan ávidamente su aplicación y quieren normas justas.

Estos ejemplos ponen en evidencia el poder de las siguientes fuerzas educativas, que deben ser cuidadas y desarrolladas por la educación física:

- Espontaneidad e Independencia.
- Capacidad de Juego y Afán de Rendimiento.
- Voluntad de forma y Placer en la Creación.

## 2.2 TAREAS FORMATIVAS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Cuanto más se apoye el método en los anhelos y expresiones del niño más sólidamente podrá afirmarse la educación. La educación física puede basarse, lo mismo que la educación del lenguaje, de la música y de las artes, en las aptitudes naturales y en las necesidades de expresión de cada niño y, transitando por el seguro camino del dominio de las técnicas, lograr el mayor rendimiento posible del movimiento y de la capacidad creadora.

Una ayuda acertada durante el canto o canturreo desarrolla en todo niño la capacidad de escuchar, reconocer y manifestar su propia educación musical. También en sus garabatos, mientras satisface su necesidad de dibujar, requiere tempranas y adecuadas ayudas para poder, más adelante, comunicar sus diferenciadas sensaciones mediante la forma y el color.

Esto es también valido para el movimiento. La capacidad de expresión del niño no depende de una aptitud especial, la aptitud posibilitará la creación en nivel superior. Los movimientos de todo joven pueden tener perfecta estructura y armonía si se aprovecha la etapa de mayor necesidad de movimiento para su desarrollo y educación.

Desde el primer día, el rendimiento escolar esta condicionado por el desarrollo de la sensación del lenguaje y la capacidad de raciocinio. En la educación corporal y del movimiento muchas veces falta comprensión y visión de las tareas que deben cumplirse en las diferentes edades para desarrollar determinadas capacidades. En el campo de la educación física, las tareas que deben realizar los niños de 8 años son diferentes de las que han de cumplir los 12 y los fundamentos que aquellos requieren deben ser adquiridos a su tiempo.

¿Qué tareas deben planearse para que la influencia educadora de la educación física pueda hacerse sentir al máximo?

### **2.2.1 Espontaneidad y Actividad Individual en la Educación Física**

El sendero a seguir en la educación, señalado por la pedagogía activa, implica en el campo de la educación física probar, experimentar, tener vivencias, mirar, comparar, juzgar; las observaciones son reales, las conclusiones y experiencias, objetivas, el éxito, visible y vivido.

Un ejemplo puede servir como ilustración. En la escuela primaria de Eichkamp el interés de los niños por la educación física era despertado por el juego inteligentemente planeado en las horas libres. El terreno circundante a la escuela ofrecía todo aquello que invita al niño a probar sus movimientos: barras de hierro bajas, sogas, árboles y paredes para trepar, una superficie de césped ondulada para correr descalzos y para ejercicios en posiciones bajas, playa, pileta, sobre cuya parte más baja, en verano, se colocan troncos para ejercitarse el equilibrio, y un declive para deslizarse en trineo. No había recreo en el cual las barras no estuvieran llenas de niños ejercitándose y no había niño que a los 8 años no hubiera aprendido a apoyarse en la barra y trepar. Debido a las múltiples posibilidades de actividad no hubo más peleas en los recreos sino juegos, ejercitación y aprendizaje. La disciplina indispensable para garantizar la seguridad era exigida y mantenida con placer por el goce del juego.

Todo niño necesita estimulo para la autoactividad y la participación espontánea, sobre todo en el caso de una comunidad mayor en la cual es más difícil observar al individuo y prestarle ayuda. Ya el carácter de las tareas y la pregunta ¿Quién es capaz de...?, Implica una invitación a actuar: "¿Quién puede correr hasta la pared

y ser el primero en estar de vuelta aquí?", "¿Quién puede aterrizar sin hacer ruido?", "¿Quién sabe arrojar la pelota por encima del arco?", ó cuando se trata de encontrar solución a problemas nuevos, poco conocidos: "¿Cuál es la forma más rápida para pasar el cajón?", "¡Traten de correr alrededor del aro que rueda!". Mientras el principiante esta todavía atareado buscando la solución del problema planteado, al experto ya le preocupa el problema siguiente: "¿Por qué se pica mejor con uno o dos pies en tal o cual salto?", "¿Por qué gira Isabel tan velozmente sin caerse?", "¿Por qué le cuesta tanto a Bárbara comenzar el giro?".

Los niños aprenden con los ojos y se ejercitan ajustándose a un modelo; por ende, su capacidad de observación es muy importante para la construcción de la forma de los movimientos. A veces, los niños de 6 a 8 años observan con mayor seguridad que los adolescentes de 16 las diferencias en las secuencias de movimientos. En la educación del movimiento, la observación, comparación y evaluación, de modo semejante a lo que ocurre en la escritura o en la forma artística, permiten desarrollar la forma correcta, la técnica y la composición individual del movimiento. Así también, con una guía adecuada surge el sentido del movimiento lógico y del aumento natural del rendimiento.

A partir del primer año escolar, además de la libre ejercitación, el niño debe aprender a cumplir tareas prescritas, debe repetir lo aprendido, vivenciar su progresivo éxito y evaluarlo. Esto corresponde también a su anhelo de mejorar. Cuando trata de correr, saltar o arrojar, comienza por probar y luego, mediante observación y comparación, desarrolla progresivamente una forma más pulida y logra un rendimiento superior: del conejo sobre obstáculos surge el rondó con piernas flexionadas, del salticado individual al grupal, del juego de movimientos informal a la creación de rondas.

En la medida en que el niño busque su propio camino y lo encuentre conscientemente, mayor será su participación individual y más profunda su experiencia. Ejercitaciones simplemente ejecutadas y repetidas dan lugar a series formales (drills) que constituyen una forma de ejercitación no independiente. Los ejemplos no deben ser considerados como esquemas fijos sino reconocidos como guías de trabajo. El maestro solo puede iniciar en forma satisfactoria el proceso de educación cuando tiene conciencia de la secuencia lógica del movimiento y es capaz de adaptar, en forma siempre renovada, las tareas y las situaciones cambiantes al poder de captación y al nivel de rendimiento de los niños. De otro modo, aún las tareas de movimientos libres se transforman en ejercicios formales. Éste método implica para el niño educación por medio del movimiento. Aprende gradualmente a evaluar con justeza su capacidad de rendimiento, a corregir sus debilidades, a percibir el sentido del ordenamiento y a actuar en comunidad como una parte de ella.

Muchas veces, los estados de debilidad se condicionan mutuamente; temor, poca seguridad en sí mismo, falta de decisión, concentración deficiente, limitan la capacidad de movimiento, así como la deficiente capacidad de movimiento determina inseguridad. Un salto sobre un obstáculo es también un logro intelectual; el niño debe concentrarse y demostrar su afán de alcanzar la meta.

De ahí que resulte importante el paso que media entre el actuar espontáneo y el actuar consciente. En el niño nervioso e inseguro el primer desplazamiento sobre el mástil cilíndrico redunda en beneficio interior; la seguridad en sí mismo nuevamente lograda y la vivencia del "yo quiero - yo puedo", dan lugar a su vez a la exteriorización de una actitud interna que se traduce en mejoramiento de la postura. Por ello, en términos pedagógicos, educar a través del movimiento es seguir el camino propio del niño, es exitoso y, consecuentemente, provee decisión para actuar y capacidad de concentración.

En una comunidad numerosa el maestro es responsable dentro de su clase de gimnasia del orden necesario, el cual depende de la colaboración y ayuda que le presten los niños. El principiante es ya capaz de adaptarse a un ordenamiento: "Busquen su lugar", "Distribúyanse en forma tal que nadie toque al compañero!". Tareas como "Coloquen los aros en el suelo y siéntense en su interior", "Observen si no están demasiado amontonados", despiertan la sensación del espacio necesario, por ejemplo, para saltar, o girar. También la formación en hileras para la práctica sucesiva en aparatos no debe hacerse en forma esquemática: "Isabel, Brígida e Inés, son hoy cabezas de hilera, ¡Ordénarse detrás de ellas!" "¿Qué hilera se coloca primera detrás del aparato?"

El niño debe percibir el sentido del ordenamiento requerido. "¡Distribuirse de forma tal que todos puedan verme!", "¿Cómo podemos correr para que ningún grupo interfiera con los demás?"

Algunas veces por razones de seguridad es necesario impartir breves órdenes específicas. A los niños que están acostumbrados a esperar órdenes o que sólo saben actuar estando rígidamente formados en "filas o hileras", les resulta muy difícil ordenarse libremente; su responsabilidad, su sentido del orden, no han sido desarrollados.

Aquellas tareas que, en situaciones diferentes, exijan sentido del espacio y capacidad de reacción, ejercitan el sentido del orden: correr alrededor de obstáculos colocados en el suelo sin tocarlos, por ejemplo, de aros o bastones; formando parte de un grupo, pasar de carrera individual a correr en hilera o en círculo constituyendo varios grupos, correr describiendo curvas sin tocarse, etcétera.

Hay dos aspectos del desarrollo cuya responsabilidad corresponde a la comunidad: propender a la integración y tener conciencia del prójimo. Estos objetivos pueden lograrse ejercitándose con compañeros y aprendiendo de ellos, así como también ofreciendo ayuda individual o grupal. En los primeros años, traer y guardar los aparatos de educación física constituyen una tarea importante que debe ser llevada a cabo por todos los alumnos. El maestro podrá observar que por medio de esta tarea se pone en evidencia el placer que siente el niño cuando presta una colaboración verdadera. Perciben que toda tarea sería constituye una distinción especial, aceptan toda indicación referente al modo de levantar o armar los aparatos, y muy pronto adopta una actitud ordenada. En el segundo año escolar deben estar capacitados para ayudarse mutuamente a subir a la barra, a saltar por encima de una compañera o, estando de a dos, cuidar a una tercera que hace la vertical, etcétera.

También la educación para el juego descansa sobre este ordenamiento individual y consciente: sobre la conciencia que se tiene del próximo y sobre el actuar conjuntamente en el juego, por la tarea misma y para lograr un objetivo común. Solo en ésta forma se evita la tan frecuente carencia de honestidad deportiva en los juegos por equipos. Comprensión y conducta controlada solo resultan o son consecuencia del conocimiento y de repetidas experiencias de juegos. La educación física como educación social comienza el primer día escolar y debe ser apoyada por la educación general.

### **2.2.2 Tareas de Movimientos Naturales y Significativos dentro de la Totalidad de la Enseñanza**

Los caminos a seguir expuestos hasta aquí implican variadas tareas pedagógicas. Ahora, es importante establecer como se integran en la enseñanza general. Esas tareas se proponen capacitar al niño para comprender las relaciones con los demás, y ofrecen al maestro la posibilidad de desarrollar las ejercitaciones de acuerdo con una concepción totalizadora de la educación.

El planteo general de la educación se basa en elementos exteriores no relacionados entre sí; por lo tanto, no existe unidad de concepción sino acumulación de elementos. Esto ocurre especialmente en educación física con respecto a la educación del movimiento. Si en el tema elegido para una clase de matemática, canto o dibujo se incluye gimnasia como conjunto de representaciones imaginativas, podemos considerar que se trata, evidentemente, de una inclusión forzada. En la educación física, lamentablemente, se observan todavía hechos análogos. Esto sucede cuando, por ejemplo, se considera a los "cuentos animados" como ejercicios de "imitación o representación" constituyendo secuencias individuales o grupales. El tema "excursión"

comprende ejercitaciones tales como ponerse de pie, estirarse, viaje en tren, cortar flores, etc... "Un día de lavado de ropa" incluye lavar, retorcer, colgar la ropa, etc.

Ejemplos muy frecuentes son "la cosecha" o "el circo". Prescripciones precisas de movimientos, tales como flexión del tronco, extensión, giros, completan el tema elegido. En lugar de motivar al niño en sus actividades naturales se elige el camino indirecto de la representación ficticia del adulto: "Imiten a las gallinas, recojan los granos del suelo", "corran como un galgo o como un perro "salchicha" con las piernas torcidas". En las clases de gimnasia del primero y segundo año de escolaridad, ¿Es un estímulo para la fantasía considerar las barras como "cercos" o pequeños cajones como "montículos de piedra"?

Dar "gestal" significa dar forma partiendo de la propia vivencia; algo ocurrido, oído, sentido o imaginado. El juego infantil representativo resulta de la palabra y del gesto, del idioma y del movimiento. El niño solo puede dar "gestal" propia con los medios que domina.

En el juego animado la fantasía del adulto hace uso inadecuado de la necesidad de juego. En estos casos, el contenido no puede ser libremente manejado por el niño, pues esta ideado con un determinado propósito fisiológico. No actúa con libertad, pues debe situarse ante las imágenes que le relatan, pasando de una a otra. Por ejemplo, en el tema "excursión", el niño es primero locomotora, en la que emprende el viaje, luego, un conejo que levanta la cadera y más tarde, un sapo que salta por encima de una "zanja". Las distintas tareas de representación o imitación, por la forma de trabajar dependiente y prescrita y de actuar como "si las cosas fueran así", conducen a actitudes no auténticas y a sentimentalismos, en lugar de lograr formas propias y valiosas. Froebel, en sus comentarios sobre el juego con la pelota, había de "rodar y caer, picar y saltar, girar y balancearse, acercarse y alejarse". En todo ello encontramos gran cantidad de tareas de movimientos que estimulan la fantasía del niño; hacer surgir el juego por medio del movimiento significa despertar el placer del juego, tan propio del niño, y revelar toda su riqueza creadora de formas de movimientos. Una representación imaginativa tiene sentido para el niño cuando, a través de una experiencia motora que ya posee, se facilita el aprendizaje de una nueva.

En la enseñanza general, la correlación de las tareas resulta productiva cuando las soluciones estimulan el afán de investigación del niño, y despiertan de ese modo su comprensión de las relaciones psicofísicas, procesos vitales y movimientos del diario vivir. Casi no hay tema sin ese tipo de posibilidades: "¿Por qué quedamos sin aliento después de una corrida rápida?", "¿Por qué también se suele llamar bomba cardiaca al corazón?", "¿Cómo se transporta una carga muy pesada?",

"¿Cómo se tira de un carro?", "¿Por qué tiene una giba aquel anciano?". Palpar, tomar, asir, presionar; caminar sigilosamente, deslizarse con pasos pequeños, correr, moverse con rapidez, renguear, tropezar. ¡Cuantas imágenes que solo se perciben cuando se observan las experiencias de movimientos de los niños!

La educación física posibilita, por su particular riqueza de tareas -que no deben ser "disfrazadas" ni revestidas de tono sentimental- el desarrollo de la actitud alerta y la fuerza creadora del niño.

### **2.2.3 Ejercitaciones Múltiples y Variadas como Trabajo Formativo**

El desarrollo satisfactorio de todos los órganos requiere estímulos suficientes, a su debido tiempo. Si las etapas correspondientes no son aprovechadas, la capacidad de desarrollo no se logra en toda su plenitud, y los órganos envejecen prematuramente. Cuanto más intenso es el crecimiento, más susceptible es el organismo tanto a las reacciones positivas como negativas, a los estímulos que favorecen como a los que debilitan. La carencia de estímulos de crecimiento así como la sobrefatiga perturban el desarrollo infantil. Durante las etapas del crecimiento, los estímulos de intensidad suficiente son más eficaces que después de concluido el desarrollo. Hasta la adolescencia el niño no debe ser expuesto a constantes exigencias de rendimiento y sobrecarga estática; las consecuencias son sobrefatiga y desgano. Pero estímulos breves, potentes, cambiantes -de acuerdo con el ritmo natural del entrenamiento con intervalos- y también los de mayor duración, aumentan la fuerza y favorecen el desarrollo:

Repetidas carreras cortas como partes de juegos más prolongados, exponerse por breves lapsos al aire, al sol, al agua o a variados cambios de tensión. Cuanto más numerosa sea una clase, más breve será el periodo de ejercitación y mayor el cuidado de los efectos de intensidad y de aprovechamiento del tiempo, mediante cambios dinámicos de las formas de ejercitación y tipos de movimientos.

La capacidad de rendimiento del corazón, los pulmones, el aparato circulatorio o de los músculos, es tan importante como las interrelaciones vegetativa o neuromuscular o como la coordinación del movimiento. La fuerza muscular se manifiesta mediante una afinada conjunción de factores: contracción, relajación, sentido de equilibrio, capacidad de adaptación y reacción.

La formación corporal y la educación del movimiento se refieren a distintos contenidos educativos. La formación corporal se propone como objetivo la formación física individual, así como la capacitación física: yo soy fuerte, yo soy tieso, yo soy ágil. Las tareas de formación corporal deben despertar una conducta sana y la comprensión de los efectos de los movimientos y asimismo desarrollar las

sensaciones de postura y movimiento. La educación del movimiento se propone lograr seguridad en el movimiento, que es resultado de la experiencia: "yo sé correr, saltar, trepar!". Dentro del campo de la formación corporal el maestro guía las experiencias del niño para lograr la fuerza y movilidad necesarias, el desarrollo armónico indispensable para compensar las debilidades existentes y asegurar una postura erguida pero sin tensiones y una capacidad de movimiento sin trabas. La educación del movimiento ha de proveer los tipos y formas de movimientos adecuados para el niño y muchas y variadas gradaciones y combinaciones, con el propósito de obtener la plenitud del rendimiento y el desarrollo de la capacidad creativa individuales.

Formación corporal y formación del movimiento se complementan en sus respectivos contenidos formativos; la educación del movimiento bien comprendida y manejada puede contribuir a desarrollar la sensación del cuerpo, pues, cuanto más diferenciadas sean las sensaciones de movimientos y más se desarrolle la capacidad de adaptación rítmica, mas real será la conciencia del propio cuerpo y mayores los logros obtenidos por el movimiento.

Tareas de movimiento bien diferenciadas desarrollan la tan necesaria y también bien diferenciada capacidad de adaptación. Cada secuencia de nuevos movimientos debe ser aprendida por separado; el impulso para lanzar una pelota pequeña y liviana es distinto del necesario para hacer lo mismo con una pelota grande y pesada; el salto por encima de una soga exige un impulso distinto del requerido por un salto sobre cajón; deslizarse sobre esquies o patinar también exigen conductas diferentes.

Cuanto más se subordine la educación del movimiento a un determinado esquema o secuencia de ejercitaciones, menor será la posibilidad de diferenciar la capacidad de movimiento. Ciertos niños que solo ejercitan una forma de salticado por ejemplo, con elevación de rodillas, muy pronto actúan en forma mecánica. Ciertas niñas que ejercitan una sola forma de balanceo del tronco reaccionan mal a otro tipo de impulsos; el estilo del movimiento y de las formas de correr y balancearse permitirán identificar la educación gimnástica recibida, el "sistema" aprendido.

Mediante tareas variadas y diferenciadas, que con idéntica meta exigen adaptaciones siempre cambiantes, así como adecuarse a distintas dinámicas que implican sensaciones de ubicación en el lugar y de ritmo también distintas, se acrecienta y afina la capacidad de movimiento; por ejemplo, de movimientos tales como resorte, saltar, correr, balanceo, girar, etc... Máximo rendimiento y forma acabada están íntimamente ligados. Por ello, ésta ultima parece reconocerse en la *performance* deportiva, sea en una carrera o lanzamiento de la jabalina, en el deporte por equipo o en el slalom, es decir, en el máximo rendimiento que parece

realizado sin esfuerzo, que tiene la liviandad de la danza. Lograr con el menor esfuerzo la coordinación requerida para el rendimiento y usar solamente la fuerza necesaria para una tarea, constituyen las bases para ejecutar con economía una secuencia de movimientos; requisito este ultimo que es característico de todo movimiento armonioso.

El movimiento armonioso se basa en la fuerza controlada y requiere desarrollo rítmico. El ritmo del movimiento expresa la unidad de la conducta humana; el ejecutante se deja llevar por el movimiento, pero lo domina con fluido cambio de tensiones, lo guía inconscientemente mediante aceleraciones y desaceleraciones dinámicas. Despertar y desarrollar esta sensación rítmica es responsabilidad importante de la educación física, que no se agota con movimientos o acompañamientos rítmicos. El salto en alto o con giro, la carrera corta o correr describiendo curvas, deben ser trabajados a partir de su ritmo propio.

El sentido de lo rítmico ejercitado a través del movimiento puede servir de nexo de unión con otras formas creativas de la expresión rítmica: el idioma, la música, el dibujo o los trabajos manuales.

No, solo es importante que los niños se muevan sino también como se mueven. Por lo tanto, en los primeros años, el juego o las ejercitaciones de compensación no son suficientes para la educación física. Las clases de los niños de 0 a 10 años deben establecer las bases para el rendimiento de los movimientos que serán utilizadas por los niños de 10 a 12. Los primeros años de la escolaridad son decisivos para el rendimiento de los movimientos futuros. Niñas que experimentaron distintas formas de fuerza y relajación, que aprendieron variadas y múltiples formas de correr, trepar y saltar y que con valentía y control vencieron los obstáculos, sentirán placer en el juego, los ejercicios, la lucha y la danza. La educación física será siempre una necesidad para las niñas que con anticipación tuvieron la vivencia de su capacidad de movimiento.

La ejercitación y adquisición de hábitos en la primera infancia y la seguridad de movimiento evitan en la adolescencia, en gran medida, y aún con marcados cambios de forma, alteraciones psicofísicas, tales como inhibiciones, tensiones o sentimientos de superioridad, que se concretan como manifestaciones de rechazo. Expresiones como "yo no tengo talento para la gimnasia" o "la gimnasia no es para mí" expresan una educación física deficiente, lo mismo que el dejarse estar y la pereza de las jovencitas en cuanto se refiere a postura y movimiento. Tanto la sensación de salud como la sensación estética constituyen valores vitales. Y es justamente la educación física la que puede desarrollarlos por lo natural y auténtico de la forma de vida que promueve.

## Proceso de Comprensión y Análisis

- Realizar un mapa conceptual sobre lo leído en la segunda unidad. Exponer y dar explicaciones al respecto.
- Realizar una mesa redonda y generalizar los diferentes juegos como base para la Gimnasia Infantil.

# UNIDAD 3

## Tareas de Formación Corporal y Educación de Movimiento

---

### Núcleos Temáticos y Problemáticos

- Tareas de Formación Corporal
- Fuerza Orgánica
- Coordinación y Estructuración de la Postura
- Tareas de Educación del Movimiento

### Proceso de Información

#### 3.1 TAREAS DE FORMACIÓN CORPORAL

El dominio del cuerpo se pone de manifiesto en la estructuración de la postura y en la capacidad de movimiento. Todo fortalecimiento parcial transfiere su valor a la totalidad del movimiento; así, la potencia de rebote y de salto se advierten en la rapidez del movimiento, la estructuración de la postura durante el caminar diario, el correr apresurado o el giro repentino.

La alineación postural depende del poder de sostén y de la potencia de los ligamentos y músculos que rodean las articulaciones. Este conjunto puede ser alterado por debilidad o exagerada potencia de uno de sus componentes. Especialmente aquellas partes óseas que por su naturaleza están constituidas en forma tal que permiten la adaptación elástica y móvil de muchos segmentos y articulaciones: el pie, la columna vertebral o la mano. La bóveda plantar, formada por los arcos longitudinal y transversal, es el pilar básico para la alineación postural y para el rendimiento de los movimientos. Una multitud de músculos y tendones unen los 27 huesos del pie y aseguran fuerza y movilidad. La pelvis y el tórax solo están relacionados entre sí por la columna vertebral; los potentes y anchos músculos del tronco, tanto anteriores como posteriores, forman un corsé natural y

constituyen el sostén de la alineación del tronco. Una erguida posición de cabeza es la expresión acabada de la posición vertical, característica del hombre, y al mismo tiempo, expresión estética y espiritual del control del cuerpo.

La necesidad natural de movimiento asegura la posición de pie desde la primera. Infancia; el lactante, desde el primer día de vida, la fortalece por la elevación de la cabeza en posición de cúbito ventral. Los extensores dorsales están ya bien desarrollados en el periodo prenatal; los juegos con los dedos del pie desarrollan la bóveda plantar y mucho gateo conduce espontáneamente a la alineación postural. Las curvaturas de la columna vertebral quedan determinadas en la primera etapa del desarrollo. Equilibrio y alineación postural como tareas de coordinación son ejercitadas y corregidas constantemente en el accionar de todos los días. Una red muscular y nerviosa bien interrelacionada determina el crecimiento y el desarrollo de las posibilidades y la capacidad de movimiento, de la sensibilidad "nerviosa" y de la alineación postural. De estos impulsos conscientes e inconscientes depende el desarrollo total.

Los objetivos de la formación corporal están determinados por las ayudas de desarrollo necesarias para lograr fuerza, movilidad y estructuración postural. Las sensaciones postural y de movimiento deben ser experimentadas y aplicadas en el primer año de escolaridad. Sólo depende de la forma de la enseñanza que una tarea que exija rendimiento postural produzca placer y que sean de interés las preguntas "¿Qué defecto hay en la secuencia o en la conducta del movimiento?" y "¿Cómo puede mejorarse?" o " ¿Cómo puede estar sentado con piernas cruzadas manteniendo el tronco bien erguido?", y "¿Por qué arrastra los pies al saltar?"

Muchas veces la utilización de un elemento auxiliar provoca el olvido del esfuerzo e incita a repetir la prueba. Así, por ejemplo, los niños de segundo grado, para embocar la pelota en el cesto, sin darse cuenta, realizan diez o veinte saltos con extensión; otras veces, en el recreo, repetirán tareas interesantes respondiendo a una oportuna motivación. Una ejercitación rítmica y cambiante acrecienta la intensidad de la participación del niño y el tiempo de ejercitación.

En el campo de la formación corporal, un lenguaje expresivo o una sonoridad melódica ayudan a obtener la tensión y relajación necesarias, tanto del movimiento como del contramovimiento.

Toda secuencia de movimientos debe ser breve, intensa, tener una meta y al mismo tiempo ser variada. Es justamente para ello que el maestro necesita tener experiencia de movimiento y conocimientos fisiológicos y, al mismo tiempo, sentido rítmico, dinamismo y, ante todo, capacidad para crear movimientos.

## 3.2 FUERZA ORGÁNICA

Un corazón fuerte y una buena ejercitación de las funciones pulmonares, circulatorias y de la piel garantizan el buen funcionamiento del sistema cardiovascular, de la vida misma. Por ello nunca deben faltar carreras breves y juegos de correr. El rendimiento respiratorio aumenta cuando falta el aliento. Se acentuarán las espiraciones y se evitarán las tensiones y presiones exageradas. Hablar, cantar con la boca cerrada o cualquier otro tipo de canto, permite al maestro establecer pautas para la conducción de la respiración del niño y reconocer deficiencias o inhibiciones. Los ejercicios al aire libre, la natación y el cepillado de la piel, constituyen estímulos necesarios para el sistema cardiovascular y para el sano desarrollo del alumno.

### 3.2.1 Fuerza de los Pies y Capacidad de Rebote

La potencia de los pies se aprecia por la fuerza de flexión de los dedos, y su movilidad por la liviandad, sou-plesse del rechazo y recepción del peso del cuerpo. En nuestra época rara vez se encuentran pies infantiles con movilidad suficiente para una aprehensión total; lograr este grado de movilidad debe ser buscado con todo empeño. El calzado angosto y poco flexible, la sobrecarga exagerada en los períodos de crecimiento y fortalecimiento óseo o caminar exclusivamente en calles empedradas, son factores que contribuyen a alterar el normal desenvolvimiento del pie. Una alimentación mala o exagerada, lo mismo que algunas enfermedades del metabolismo -como por ejemplo el raquitismo- contribuyen a la aparición de insuficiencias musculares y posturales de tipo general. Si los flexores de los dedos no ayudan a la estructuración total de la postura, a ésta le faltará el elemento amortiguante; como consecuencia, la piel se espesa formando callosidades en la planta de los pies. A causa del debilitamiento muscular, la bóveda plantar cede y se producen anormalidades tales como el pie en abanico, el pie plano o el pie pronado. Ya en niños de 8 años se puede observar una grave deformación del pie; la desviación del dedo gordo o hallux-valgus.

Para el sano desarrollo de los pies es indispensable ejercitárselos descalzos, en lo posible sobre césped, arena o una superficie no nivelada. Los movimientos de flexión, aducción y pretensión general de los dedos deberían constituir una exigencia diaria de la educación física infantil. Por ejemplo, pretensión de semillas, piedras, castañas o de una soga o de un aro, estando sentados o de pie; circundar y agarrar el mástil circular al rebotar y saltar desde los peldaños cilíndricos de una escalera, o de la barra sueca. Las tareas de aprehensión desarrollan la pronación de la parte anterior del pie, acentuando la supinación de la parte posterior; esta oposición natural entre las dos partes del pie o contorsión de la bóveda constituye el armazón de apoyo. Por este motivo nosotros ejercitamos la posición de parados

en puntas de pie con pretensión general y aducción de los dedos sobre los peldaños cilíndricos de una escalera, mástil circular o barra sueca.

Fortalecemos los pies por deslizamientos, rebotes en posición de cuclillas, salticados, saltos pequeños o ejercitaciones de pretensión general y especialmente del dedo gordo utilizando una soga, aro o bastón. "Caminar sobre los bordes externos de los pies" no constituye, en cambio, una ejercitación de fortalecimiento del pie sino una sobrecarga para los tendones laterales de la articulación del tobillo.

Los niños deberían observar sus pies y aprender a ver si los dedos tienen movilidad; aprender a moverlos fuertemente con ayuda de las manos y descubrir formas de juego para flexionar y abducir el dedo gordo del pie. Muchas veces, solo por ignorancia padres e hijos desaprovechan las posibilidades de un desarrollo sano y natural. Los profesores de educación física tienen que dar las indicaciones necesarias referentes al calzado adecuado; debe ser de suela flexible y tener espacio suficiente para los dedos. Asimismo recomendarán ejercicios que fortalezcan los pies y los pongan en condiciones de flexionarse y ejecutar un rechazo incluso con zapatos puestos, en lugar de preferir el uso de plantillas para corregir el pie plano. Estas sugerencias contribuirán a difundir el conocimiento general de que existen movimientos determinados para prever y compensar deficiencias a su debido tiempo.

La educación física debe proveer costumbres sanas para la vida diaria. Por ejemplo, la recepción elástica y el rechazo del peso del cuerpo al caminar, al correr o al saltar o en cada búsqueda de rendimiento al saltar. Solo cuando un salto se ejecuta con liviandad se puede obtener un trabajo de fuerza del pie. Resulta decisivo para la formación corporal el desarrollo de una buena sensibilidad de movimiento, tendiente a mejorar su calidad.

El niño que tiene pies débiles debe ejercitarse diariamente, evitando sobrecargas, como los saltos con profundidad, ejercitaciones acrobáticas que impliquen fuerte caída sobre los pies, hasta tanto se logre la necesaria capacidad para sostener el peso del cuerpo. Los períodos de rápidos o fuertes crecimientos de estatura son a menudo períodos de debilitamiento. Niños con pies fuertes comienzan repentinamente a quejarse de dolores en los pies cuando a los diez o doce años "le van quedando chicos los zapatos". Cuanto más pesado sea o se encuentre el niño, mayor importancia tendrá la capacidad de rebote adquirida tanto al caminar, correr o saltar. Esta capacidad debe ser siempre desarrollada en los períodos de crecimiento y durante la adolescencia.

### **3.2.2 Fuerza del Tronco y Disminución de la Proyección de la Pelvis**

Toda debilidad parcial produce debilidad total. La fuerza de los pies y la del tronco se condicionan mutuamente; por ejemplo, una potente contracción de los glúteos eleva la bóveda plantar interna o a la inversa; el pie pronado provoca una posición negativa de las piernas y de la cadera. Una postura muy tensa del tronco y hombros elevados son, frecuentemente, el producto de pies débiles, y todo consejo: "ipárate derecho!", es inútil hasta tanto la bóveda plantar no soporte y apuntale bien el peso del cuerpo.

Los periodos de crecimiento son también períodos de desarrollo; el marcado crecimiento en la estatura exige un mayor desarrollo de la fuerza del tronco para que el diámetro del músculo, es decir, el aumento de la potencia, corresponda al crecimiento en estatura. Los niños que han crecido rápidamente se encuentran en una situación de riesgo, mas expuestos a una conducta pasiva, por mantenerse sentados o en posición de pie durante mucho tiempo; la fuerza dorsal resulta insuficiente para una alineación postural. La consecuencia es la de hombros proyectados hacia adelante y pecho hundido.

Cuando la ventilación pulmonar se encuentra limitada y la oxigenación de los músculos es insuficiente, los niños son pálidos, denotan cansancio, carencia de placer por el movimiento y no procuran por si mismos, como lo hacen normalmente los niños sanos y fuertes, estímulos de movimiento suficientes y, por lo tanto, aquellos estímulos de desarrollo que necesitan especialmente.

Los extensores dorsales y los fijadores producen la elevación y la expansión del tórax, evitan el dorso redondo y la proyección de los hombros hacia adelante. Los músculos abdominales y los glúteos elevan la pelvis por acción conjunta y compensan la tan frecuente y marcada curvatura lumbar en las niñas. Como compensación obligada, se desarrolla una lordosis pronunciada en la parte inferior de la columna al producirse un dorso redondo en la parte superior o viceversa.

La movilidad de la columna vertebral tan propia del hombre en la estructuración de su postura, se observa en las flexiones, extensiones y rotaciones del tronco. Los niños ejercitan esta movilidad haciendo gateo, serpenteos, torsiones y rolando. Las partes más débiles de la columna, estando en posición vertical deben ser reconocidas y compensadas como, por ejemplo, exceso de curvatura en la parte dorsal (cifosis aumentada) o concavidad en la zona lumbar (lordosis aumentada). Arrastrarse, estirarse, suspenderse, contribuyen a lograr el estiramiento de la columna vertebral, tanto en la región dorsal como en la lumbar.

Deben evitarse las flexiones lumbares exageradas, como por ejemplo en la posición de suspensión invertida de manos y pies en las anillas (rana) o en "el puente", en las niñas cuyos músculos abdominales no tienen suficiente capacidad de contracción y manifiestan un tono muscular débil.

Traicionar, empujar, transportar, suspenderse, apoyarse o trepar, son movimientos que contribuyen al fortalecimiento general del tronco; además, muchas veces, se requerirían ejercicios específicos para el desarrollo de la fuerza muscular del abdomen, de los glúteos y de la espalda. Por ejemplo, deslizarse sobre el banco sueco sea decúbito ventral o dorsal, o elevación del tronco y de las piernas desde la posición decúbito ventral; apoyar una pelota sobre la cabeza manteniéndola en esa posición o deslizar un bastón por la espalda. En la posición de sentado con las piernas cruzadas, el niño adquiere la sensación de extensión; más tarde, aprenderá a evitar la hiperextensión debido a una mala posición de la cabeza, sea en posición vertical o decúbito ventral.

Los músculos abdominales deben ejercer -directa e indirectamente- la fuerza de tracción y compresión necesaria para elevar la pelvis y apoyar la inspiración. La lordosis es estéticamente indeseable y, además, desencadena alteraciones orgánicas, debilidad en la digestión y desplazamientos de los órganos. Este defecto postural debería ser compensado antes del periodo de desarrollo, que es un período de aumento de peso. Además de las torsiones del tronco en los ejercicios de trepar y las subidas a los aparatos, como ejercitaciones generales de fortalecimiento del tronco, los niños pueden aumentar la fuerza de sus músculos abdominales con ejercicios específicos: pasar la pelota por encima y por debajo de las piernas extendidas y elevadas, extender y flexionar las piernas por encima y por debajo de un bastón tomado con ambas manos, flexionar, extender, abrir y cerrar y describir círculos con las piernas en forma alternada en posición angular. La posición angular constituye por sí misma una buena ejercitación postural para los músculos abdominales; una vez dominada la capacidad de esfuerzo, se pueden realizar ejercicios en posición decúbito dorsal; apoyar la región lumbar contra el suelo, rápida elevación del tronco a la posición de sentado, alternada con un lento descenso a la posición decúbito dorsal, etcétera.

### **3.3 COORDINACIÓN Y ESTRUCTURACIÓN DE LA POSTURA**

También en las ejercitaciones específicas para los pies o el tronco tiene gran importancia la estructuración de la postura total: no se permitirán hombros elevados, rodillas flexionadas ni respiración forzada. En toda ejercitación para el aumento de la fuerza es decisivo que la respiración sea tranquila y la inspiración y espiración rítmicas y profundas.

En todos los casos, las ejercitaciones deben proveer el sentido de la postura y de una buena alineación. Los individuos faltos de flexibilidad, tensos o torpes carecen de equilibrio al ejecutar las secuencias de movimientos. Las tareas de coordinación requieren un ajuste inconsciente de determinadas secuencias de movimientos, o un control de la descarga exagerada o insuficiente de las fuerzas, como ocurre, por ejemplo, en pruebas de equilibrio, de destreza con pelotas, en los saltos a la cuerda, o en los giros rápidos. Estas tareas de coordinación y de control neuromuscular son a menudo más importantes aún que las específicas ejercitaciones de fuerza. Por ejemplo, algunas contracciones de la musculatura dorsal se eliminan con mayor rapidez mediante ejercicios de equilibrio, quedando así restablecido el equilibrio postural. Es probable que la evidente buena postura de los niños suecos se deba a las múltiples ejercitaciones de equilibrio realizadas en todas las clases de educación física. En ese aspecto la educación física tiene actualmente necesidad de mayor educación que la coordinación. No se trata de ejercitaciones estáticas sino de tareas de movimientos que desarrollen el sentido de la postura, por ejemplo; rebotes, correr, girar sobre el mástil cilíndrico o transportar un objeto de un extremo a otro sobre ese mismo aparato o realizar destrezas con pelotas. Los mástiles cilíndricos son más elásticos y por ende exigen mayor equilibrio que los mástiles comunes; su superficie curva requiere una buena "toma de pies" y reacciones rápidas, condicionando la postura a partir de los pies. En forma inconsciente también se desarrolla la capacidad de adaptación a un elemento en movimiento; a la pelota que vuela en el aire, a la cuerda que gira o al compañero que se desplaza. El niño tiene conciencia de estas tareas, del exceso o carencia de la fuerza empleada, de lo que está bien o mal; en caso contrario, se cae del mástil, interrumpe la carrera porque sus desplazamientos no coinciden con los movimientos de la cuerda, o no puede tomar la pelota después de un giro rápido. El acondicionamiento adecuado de la fuerza favorece, además, el rendimiento respiratorio y cardiovascular. Esto demuestra la interrelación de los efectos inherentes a toda formación corporal; el mayor goce motivado por el movimiento y por el aumento del rendimiento, a su vez, desencadena una sensación corporal más diferenciada.

### **3.4 TAREAS DE EDUCACIÓN DEL MOVIMIENTO**

El niño ingresa en la escuela con una capacidad natural de movimiento -corre, salta, trepa- sin haber recibido una enseñanza especial. La educación del movimiento estudia cada capacidad ya existente y la desarrolla para lograr seguridad y dominio de los movimientos; el niño logra su máximo rendimiento individual cuando adquiere capacidad para la propia creación.

Desde el primer año de escolaridad deben alternarse las ejercitaciones libres con aquellas que exigen determinadas formas de rendimiento. Se trata de desarrollar las posibilidades existentes: capacidad de saltar, correr, arrojar. Alcanzar una altura o velocidad mayor, así como también la mejor realización de los ejercicios, es tan decisivo como la vivencia de adaptación a un compañero o las nociones de espacio o del ritmo del movimiento. La secuencia y la forma del movimiento surgen del tipo de tarea. Si se corre velozmente o describiendo curvas o si se realiza un salto libre o por encima de una varilla, quedarán de hecho establecidas las condiciones que determinarán las diferentes formas de movimientos: la posición del tronco, los impulsos de las piernas o los brazos, el apoyo del pie o la loma de las manos. El sentido de la buena postura, del movimiento adecuado y de la forma acabada se desarrollan en el niño a través del sentido de lo natural y de la secuencia lógica de los movimientos. La riqueza de las tareas de movimientos y de sus variaciones induce con mucha facilidad a los educadores físicos a usar formas sofisticadas o falsamente estilizadas.

La educación del movimiento desarrolla:

- Seguridad de movimiento y capacidad de rendimiento.
- Adaptación e integración.
- Placer por la creación y capacidad de creación.
- Estas tareas se complementan recíprocamente.

### **3.4.1 Seguridad de Movimiento y Capacidad de Rendimiento**

Ambas surgen de la aplicación e intensificación de las actividades que son propias del niño: caminar, correr, saltar, girar, subir peldaños ,trabajo de los pies, trepar con los brazos y con brazos y piernas, apoyarse y suspenderse, equilibrio, traccionar y empujar, levantar y transportar, arrojar y tomar, rolar y pasajes en diferentes posiciones del cuerpo.

La repetición y la variación afinan la sensación de movimiento y la capacidad de coordinación y aumentan así mismo la seguridad de movimiento. Las ejercitaciones realizadas en los primeros años de vida resultan decisivas para lograr resultados que requieren una coordinación compleja: lanzamiento de pelotas pequeñas a distancia, trepar, juegos con pelota, tareas de equilibrio tales como patinaje sobre hielo, esquí y natación. La destreza de movimientos que requieren estas actividades deben ser adquiridas por un ajuste inconsciente en la "edad del aprendizaje", entre los seis y diez años. Caminar y correr deberían ser ejercitados hacia adelante y hacia atrás, cuesta arriba y cuesta abajo, en curvas y en círculos. Asimismo, los juegos de correr, las carreras sobre distancias cortas,

las carreras competitivas o con obstáculos, que exigen habilidad y capacidad de reacción, aumentan la seguridad y el rendimiento. La fuerza y elasticidad de los pies, el paso amplio y la inclinación adecuada del tronco, se desarrollan solo con tareas dirigidas hacia esas metas.

El saltar hacia adelante y hacia atrás, también combinado con giros, carreras o saltos; saltos en alto o en largo, por encima de obstáculos, como pasajes o saltos con apoyo; saltos que surgen de correr y con giros; rápidas y elásticas secuencias de saltos, rápidos rechazos, caídas suaves, desarrollan la capacidad de amortiguación y la potencia y capacitan para obtener un mayor rendimiento en los saltos mayores.

Subir peldaños, trepar con los brazos o con brazos y piernas, apoyarse, suspenderse, columpiarse en aparatos -escaleras, mástiles cilíndricos, barras para trepar o sogas, barras fijas, anillos- capacitan para una gran variedad de formas de trepar. Esta capacidad debe ser lograda antes de los diez años. Subir a y pasar, trepar a y alrededor -y también trepar apoyándose libremente- así como subir a posición de apoyo y dar vueltas en la barra, aumentan la fuerza de tracción y apoyo, y el dominio del peso del cuerpo.

En posición de apoyo y ejecutando vueltas adelante y atrás, el niño intenta crear ejercitaciones nuevas e individuales mediante variadas combinaciones de movimientos. Saltar a posición de apoyo, vuelta de "pajarito" desde posición de apoyo, subir a la posición de apoyo con impulso y vuelta de "pajarito", ir a la posición de apoyo con brazos extendidos desde la posición de brazos flexionados, en barras y cajones, aumentan la agilidad, la fuerza y la seguridad. El apoyo no será ejercitado como posición que deba mantenerse durante un determinado período -como por ejemplo cuando en posición decúbito abdominal se efectúan "flexiones de brazos"- sino como pasaje en forma elástica y repetida.

Suspender y columpiarse en un aparato son formas de movimiento muy aceptadas por los niños, especialmente en anillos, barras y sogas. Pero también ofrecen oportunidades los mástiles y escaleras horizontales. Cuando se trata de niños poco ejercitados o débiles, debe cuidarse que la fuerza que toma corresponda al peso del cuerpo. Columpiarse hacia adelante y atrás, también con giros laterales y elevar el peso del cuerpo, aumentando el impulso necesario para subir a un obstáculo o pasar por encima de él, debería ser practicado en forma regular y sistemática desde temprana edad, para lograr el dominio de esa actividad antes de la pubertad, que es una época de grandes cambios.

Las ejercitaciones de equilibrio deberían ser variadas y realizadas en todas las clases de educación física. Se necesitan para ello barras suecas y mástiles

circulares. Al comienzo se utilizarán aparatos bajos, luego en piano inclinado y más adelante aparatos altos. Deben ejercitarse secuencias de movimientos, sin interrupción: caminar, rebotar y correr, con tareas adicionales, tales como transportar, pasar por encima de un obstáculo o girar. El desarrollo del sentido postural y de equilibrio dependerá de como es dirigida la actividad.

Las tareas de traccionar, empujar, levantar, transportar, se encuentran en los juegos con compañero, bastón o soga. "¿Quién de los dos es más fuerte?", "¿Cuál de los grupos puede arrastrar traccionando al otro hasta la pared?", "fideo tino", "caballitos", "como dos compañeras pueden levantar a una tercera" o "sillita de oro", desarrollan fuerza, resistencia, capacidad de tensión sostenida y gradación de la fuerza.

Para arrojar y tomar se necesitan pelotas pequeñas y grandes, livianas y pesadas. La puntería se ejercita primero en blancos fijos y móviles, y luego realizando lanzamientos a distancia y con puntería. Los lanzamientos deben ser variados y ejercitados repetidamente, picando la pelota, jugando con un compañero o contra la pared; con ejercitación repetida y suficiente. Las niñas pueden llegar a ser tan seguras como los varones en este aspecto. El lanzamiento con impulso se aplica al lanzamiento de la pelota a distancia entre compañeros. Lo que proporciona capacidad de juego es la seguridad en tomar y arrojar en situaciones diversas y con distintos impulsos.

El rolar y los pasajes desde distintas posiciones del cuerpo, como vueltas y medias lunas, constituyen ejercitaciones propias de los niños. La souplesse en las caídas, tanto hacia adelante como hacia atrás, debe ser ejercitada y pulida por medio de ejercitaciones variadas. La vuelta se combina con el salto, con el fuerte rechazo o con un giro. El conejito y la vertical con cambio de pierna (tijera) proveen la fuerza de apoyo y sentido de tonicidad del tronco necesarios para la vertical, media luna y otros ejercicios. Algunas combinaciones de movimientos como vertical y vuelta, correr y vertical pueden ser ejercitadas cuando hayan sido dominadas las formas básicas.

### **3.4.2 Adaptación y Capacidad de Integración**

La actividad se desarrolla utilizando las tareas ya mencionadas y, además, mediante juegos con un elemento y movimientos con un compañero. Estas ejercitaciones también desarrollan la capacidad de juego propia del niño. La pelota que pica o vuela por el aire, el aro que va rodando, la cuerda que gira, el bastón que se mantiene en equilibrio o el compañero que se mueve, obligan al niño a adaptarse a los movimientos y cualidades de sus pares. El aumento o disminución de la fuerza y la relajación o aflojamiento determinan las diferentes

formas de movimiento y caracterizan su secuencia rítmica. Es más importante la realización y logro de tareas sencillas que la constante creación de tareas nuevas. El empleo natural del elemento esta determinado por su peso y forma y no por las posibilidades de las ejercitaciones, en cuyo caso, el juego, que tiene su valor como tal, se hace artificioso y pierde su valor formativo.

Una vez que el niño ha adquirido seguridad en el lanzamiento y toma de la pelota, combina estos movimientos con la carrera, el giro y el salto, realizándolos ininterrumpidamente. El amplio impulso previo y la recepción correcta son condiciones indispensables para la fluidez y el ritmo de los movimientos, así como la regularidad del impulso del movimiento y la adaptación rítmica de la carrera con respecto al balanceo de los brazos en el lanzamiento y toma de la pelota. Lo que resulta difícil para niños de seis años será ya dominado por los de ocho y motivo de libre creación para los de diez, y doce años: combinaciones con desplazamientos hacia adelante y atrás y con giros y múltiples variaciones del impulso, corriendo con compañeros o grupos. Al picar, el vaivén de la pelota aumenta y disminuye el movimiento, que también se adapta a los desplazamientos y varia con los giros.

Una niña corre con el aro que gira, lo lleva describiendo curvas y círculos y pasa por dentro de él, sin alterar el rolado o tratando de ser más veloz que el mismo aro,. La soga gira alta y baja, su ritmo debe ser retomado en el rebote, saltando o corriendo. También aquí, de acuerdo con la seguridad obtenida, surge un juego nuevo: un ritmo de salto más lento o más rápido, cambios de paso durante las vueltas de la soga, giros combinados con correr hacia adelante y atrás. Tomando la soga por las dos puntas, con una mano, la niña revolea la soga en sentido horizontal tratando de saltar sobre ella en sentido contrario, y se adapta a ese movimiento circular. En la soga larga, entrar y salir corriendo obligan a adaptarse a la serie de giros que realiza la soga.

Mantener el bastón en equilibrio sobre la punta de los dedos, desplazarse con el bastón, arrodillarse y levantarse, arrojarlo y volver a una posición de equilibrio, requieren sensibilidad táctil y capacidad de reacción.

También correr con una compañera, salticar en grupo, circundar y cambiar de lugar durante los desplazamientos, son tareas naturales de adaptación y acondicionamiento rítmico. Del libre juego con compañera o grupal deriva el juego formal de movimientos rítmicos.

### 3.4.3 Placer y Capacidad de Creación

Estas aptitudes son estimuladas con las formas básicas y no solamente mediante el juego rítmico musical. Cuando hay seguridad en correr, saltar y girar y cuando el movimiento de una compañera, la curva de un círculo y el diseño de una fila pueden ser reproducidos, comienza la creación del juego de movimientos rítmicos y las variaciones en el uso del espacio. Moverse más rápida o lentamente, tensión y relajación hacia adelante o hacia atrás, hacia o con una compañera, permiten luego el juego de movimientos, el juego de movimientos con una canción y la danza de movimientos.

Tan pronto como el niño se une a sus compañeros, propone juegos de movimientos cuyos elementos domina, tales como el puente o el arco, la cadena o "tarántula", las rondas, etc. El llamado del niño y las respuestas de sus compañeros, la palabra y el canto proveen estímulos y acompañamiento. Cuanto más se domine la relación tono, lenguaje y movimientos, tanto más se desarrollará la capacidad de fantasía de los movimientos.

También el canto y la música requieren oportunidades y guía. En la misma forma como el niño aprende hasta los diez años a reproducir algo visto u oído por medio de la palabra, como, por ejemplo, cuando escribe una composición, también puede reconocer, reproducir o crear una melodía. Así lo han demostrado, en forma especial, nuestros trabajos preliminares con niños considerados "con pocas condiciones musicales". Tocar un instrumento, sobre todo la flauta dulce, acrecienta la agudeza de la percepción auditiva. Con ese instrumento puede lograrse, con pocas notas, un juego de conjunto de dos y tres voces y en esta forma iniciar a los alumnos en el aprendizaje de escuchar a los demás y proporcionarles seguridad en la conducción de la propia voz. Tocar conduce a "escuchar" y a su vez, "escuchar" conduce a tocar. Responder con un instrumento al llamado de un niño permite un intercambio con variados matices que lleva al descubrimiento de la melodía. Dos melodías creadas por niños de 9 años, son ejemplos de la capacidad creadora de todo niño.

*Por Linde Lerich. 9 años*





Tocar la flauta dulce conduce al canto, incluso a aquellos niños que tienen inhibiciones para cantar; en ambos casos la respiración condiciona la melodía. En forma inconsciente el niño es llevado a producir sonidos por medio del instrumento y a dar sonoridad a la voz.

El Orff-Schulwerk proporciona la base para estimular en todo principiante el goce del juego con instrumentos afines al movimiento: un conjunto de campanillas, pequeños bombos, triángulos y tambores. Hemos incluido los tamboriles en las clases de educación física y educación musical porque incitan a los niños al juego. Los niños de 8 a 10 años, al cabo de poco tiempo acompañan ya sus ritmos de correr y saltar con los tamboriles. También lo hacen con ritmos libremente creados con música de flauta dulce. Una mano que "juega" o un golpe de dedo que "rebota" sobre el tamboril crean sonidos respectivamente ajustados a diferentes sensaciones de movimientos. Así, se encadenan los movimientos, uno con otro, del movimiento surge el sonido y del sonido, a su vez, el movimiento.

En la opereta, por ejemplo, la melodía surge del ritmo de las palabras. Los niños perciben si la melodía "corre" o "salta", tienen la sensación de la secuencia del movimiento, adoptan una forma establecida o crean ellos mismos una nueva. El acompañamiento musical en educación física debe ser tan adecuado al niño como la enseñanza musical misma. El cantar monótono se transforma en liviano y sonoro y los movimientos inseguros adquieren fluidez. ¡Cuan rápidamente aprenden los niños a reconocer la diferencia!

Las combinaciones sencillas de movimientos y la utilización clara del espacio caracterizan el juego de la danza infantil. Los elementos del movimiento no son acabadamente ejercitados como formas aisladas sino elaborados, constituyendo unidades de juego: encontrarse, girar el uno alrededor del otro o danzar en forma semejante a una cadena, encontrarse en un círculo o la combinación de correr y saltar o saltar y girar. Tal como sucede en la música, la forma surge de una capacidad aumentada de juego de movimientos. Breves secuencias de juegos de movimientos conforman una totalidad mayor. Solo así la actividad sigue siendo juego en relación con la vivencia de cada uno de los participantes: juego creado grupalmente, sin propósito de demostración o pose.

Es conveniente que alternen los que cantan y los que danzan. La melodía se desprende de la palabra, el canto se amplía con flautas dulces, campanillas y bombos, para constituir el acompañamiento musical. Todo acompañamiento debe ser movimiento sonoro. También el niño toma conciencia de este proceso: de la alternancia de las fuerzas, del pulso, la pesadez- y la liviandad, sea al crear música o al danzar. La formación corporal y la educación del movimiento conducen a la unidad de movimiento y expresión, así como también a la unidad de movimiento y música como exteriorización de vivencias globales que permiten al educando desarrollar su capacidad de entrega, captación y fuerza creadora.

## Proceso de Comprensión y Análisis

- En grupos de tres personas planear 10 ejercicios de acuerdo a cada una de las partes del cuerpo (fuerza pies, fuerza tronco, fuerza brazos, etc)
- Especificar sobre coordinación, seguridad de movimiento, adaptación, placer y capacidad de creación y hacer una relación global si es imprescindible para un buen aprendizaje de la gimnasia infantil.

# UNIDAD 4: Estructuración del Programa

## Núcleo Temático y Problemático

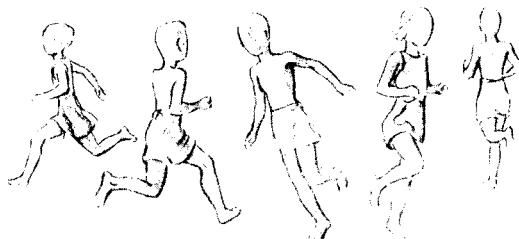
- Planes de Clase

## Proceso de Información

### 4.1 PLANES DE CLASE

#### 4.1.1 Plan de Clase # 1

*Correr Libremente y Saltar alto*

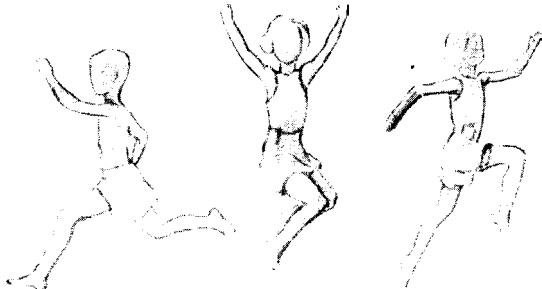


Caminar naturalmente alrededor del gimnasio. Correr alrededor del gimnasio; alternadamente, correr lo más rápido posible y caminar.

La marcha y la carrera -y sus variaciones- tienen un valor fundamental y por este motivo deben realizarse en todas las clases. Proporcionan el entrenamiento necesario a la circulación y a la respiración, constituyen el medio más sencillo y natural para favorecer la educación del ritmo y la resistencia y, además, siempre provocan alegría. La carrera debe efectuarse en forma individual, sin exigir uniformidad en el paso.

Cuando se permite a los niños correr libremente por el gimnasio no se sienten sujetos unos a otros y se logra una carrera libre y natural. Al mismo tiempo aprenden a estar alertas y a esquivar hábilmente a los compañeros que se les

enfrentan. En la carrera alrededor del gimnasio -cuando corren lo más ligero que les es posible- debe insistirse en que se mantengan bien cerca de la pared. Los niños de esta edad no son resistentes, por lo tanto debe alternarse frecuentemente la carrera y la marcha, lo que también contribuye a entrenar la atención y a acrecentar la capacidad de reacción.



El maestro indicará "¡Correr por donde quieran, suavemente y sin ruido!, ¡Saltar bien alto!, ¡Correr otra vez alrededor del gimnasio!, ¡Marchar!, ¡Correr lo más rápido que puedan!, ¡Caminar!, ¡A sus lugares!". Ahora practicar "Pararse sobre las manos".

#### *Parada Sobre las Manos*

Desde la primera clase el maestro debe enseñar a los niños que cuando se practica "pararse sobre las manos" se debe siempre dar frente a una de las paredes laterales, de este modo tendrán más espacio para moverse y desaparecerá el riesgo de golpearse unos a otros con los pies.



Los niños comenzarán a practicar después de una explicación muy breve. El maestro descubriría pronto quienes lo hacen mejor e invitará a los demás niños a observarlos. Es necesario indicar que para "pararse sobre las manos" la pierna que se impulsa hacia arriba debe estar extendida y que debe llevarse la cabeza bien atrás. Los niños a esta edad, evidentemente, no son muy audaces, pero, sin

embargo, pueden tomar demasiado impulso y sobrepasar la vertical. Se les debe enseñar que para contrarrestar el excesivo impulso solo se requiere desplazar una mano hacia adelante.

El maestro dará las siguientes indicaciones: "¡De frente a la derecha!, ¡Pararse sobre las manos!, ¡Al principio no impulsen tan arriba las piernas!, ¡Tengan cuidado de no pasarse!, ¡Confíen en sus brazos!".

### *El Zoológico*

En la primera clase el maestro deberá reunir a los niños a su alrededor, describir y mostrar -el mismo o por intermedio de un alumno- los movimientos de los distintos animales, describir su aspecto, como se mueven, se arquean, saltan, etc.



La clase puede dirigirse del siguiente modo: "En el zoológico hay muchas clases de animales. Vemos al oso que camina levantando sus patas y dejándolas caer pesadamente y que cabecea de modo que todo el cuerpo parece balancearse. ¡Muéstrenme ahora si ustedes pueden caminar como verdaderos osos!". Los niños comienzan a imitar libremente la marcha del oso. Se debe permitir entonces vivir lo más posible ese propio mundo de fantasía.

Luego el maestro los vuelve a reunir y continua: "Vemos ahora al mono que salta sobre sus cuatro patas y directamente hacia arriba. Y a la liebre, que anda a grandes saltos y se aplana contra el suelo para descansar (a la indicación del maestro, los niños se acuestan y descansan), y también vemos al gato, que al saltar parece un resorte, y que de pronto arquea el lomo y se estira sobre las patas manteniendo alta la cabeza para poder observar a un perro que se acerca", "Ahora vemos a la foca que se desliza hacia adelante con las manos hacia atrás y

arrastrándose por el suelo. Miren como avanza orgulloso el gallo, con la cabeza erguida y como levanta las patas y las extiende hacia adelante y como aletea (los niños mantienen los brazos al costado moviendo únicamente las manos hacia arriba y abajo). Vean como se desliza por el aire el gavilán (corren con pasos cortos y deslizados, manteniendo los brazos al costado).

A veces deja las alas completamente quietas, como si descansara, y otras veces aletea para tomar impulso. Miren las curvas que describe, como si fuera un aeroplano, elevando un ala y bajando la otra. Vean como retoza aquel caballito (saltan en cuatro patas), por momentos se para sobre las manos y levanta las patas, después se para sobre las patas y levanta las manos. Luego vemos a los monos que trepan en sus jaulas (suben y bajan por el espaldar); algunos trepan lentamente y otros lo hacen más rápido. Ahora nos cruzamos con un coche. Miren que arrogantemente trotta el caballo y que bien guía el cochero (imitan alternativamente al caballo y al cochero)".

Después de la descripción de cada animal, los niños realizarán de inmediato los movimientos imitativos. Es conveniente describir pocos animales cada vez, pues en esa forma se podrán introducir elementos nuevos en cada clase. El ejercicio se podría finalizar con la indicación "¡Correr a sus lugares!, ¡Sentarse como el sastre!"

#### *Posición de Sastre*

Sentados con piernas cruzadas (posición del sastre). Alternar las posiciones de descanso y de atención. Sentados con piernas cruzadas. Cambiar la posición de las piernas.

En la posición sentada con piernas cruzadas, en descanso, los niños deben sentarse cómodamente, apoyando los brazos, bien relajados, sobre los muslos y con las manos superpuestas.

En la posición de atención, se sentarán erguidos, el tronco derecho y sin tensión, los brazos al costado del cuerpo y las manos ahuecadas como si sostuvieran una pequeña pelota.

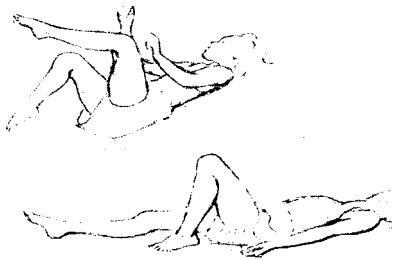


El cambio de posición de las piernas se hará sin que estas toquen el suelo, manteniendo los brazos ligeramente levantados al costado, de modo que ayuden a conservar el equilibrio durante el movimiento.

El maestro dirá "¡Sientan que están bien sentados!, ¡Sin encorvarse!, ¡Listos!, ¡Sentados derechos!, ¡Dejen caer los brazos naturalmente al costado!, ¡Descansen!, ¡Atención!, ¡Cambio la posición de las piernas!, ¡Otra vez!, ¡Otra vez!, ¡Acostarse con la cabeza hacia ese lado!, ¡Ya!, ¡Hacer la "bicicleta" con las piernas!"

#### *La "Bicicleta"*

Acostados, piernas flexionadas. Alternar la "bicicleta" con la posición de descanso. Los niños pasan de la posición sentada con piernas cruzadas a la posición acostada con las piernas flexionadas, cambiando de frente, girando 90°, en la dirección que indica el maestro y comienzan de inmediato el movimiento de "bicicleta". Los brazos deben descansar en el suelo, sin tensión. La "bicicleta" debe realizarse en completa relajación, por cuyo motivo la extensión de las piernas no debe ser total. Cuando el maestro indique "¡ Descanso!", las piernas caen pesadamente al suelo.



"¡No endurezcan los brazos!, ¡Sientan que las piernas están sueltas!, ¡Cierren los ojos!, ¡Hagan la "bicicleta" como en sueños!, ¡Descansen!, ¡Bicicleta!, ¡Descanso! Para terminar el maestro indicará "¡En cuatro patas, ya!" y los niños ruedan hasta colocarse en esa posición, mirando al frente.

*Gateo*

Arrodillados con apoyo de manos. Gateara a la voz ejecutiva desplazan hacia adelante una mano y la rodilla opuesta de manera que se forme un "lado largo" y un "lado corto", luego gatean libremente, siguiendo cada uno su propio ritmo. Tan pronto como puedan mirarán hacia atrás, por encima del hombro del lado de la rodilla adelantada. El gateo debe ser suficientemente rápido, adelantando poco las manos, para que el tronco pueda balancearse suavemente de un lado a otro.



El maestro indicará "¡Adelanten una mano! (El maestro deberá mostrar). ¡Ahora la rodilla opuesta!, ¡Miren hacia atrás!, ¡Sigan solos!, ¡Sentarse y descansar!, ¡De pie!, ¡Salticar!"

*Salticado Libre*

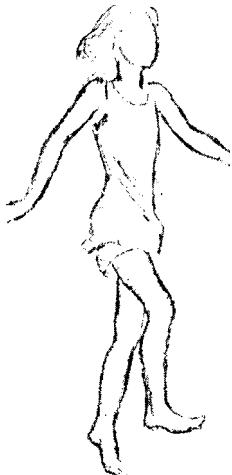
Salticar Libremente por el Gimnasio. Caminar dando palmadas y golpeando el suelo con los Pies.

Salticar es realizar un pequeño salto con cada pie, con movimientos elásticos y suaves. Los pies solamente se elevan un poco y los brazos, extendidos, se balancean naturalmente.

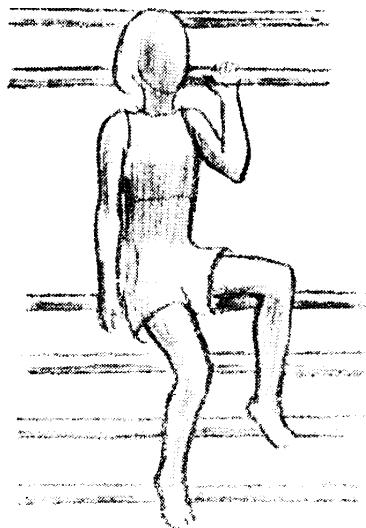
Una falta común es avanzar al mismo tiempo el brazo y la pierna del mismo lado. Esto puede evitarse si al comienzo de la ejercitación no se llama la atención sobre los brazos y se hace practicar únicamente el movimiento de los pies. De esta manera, automáticamente, los brazos se moverán en forma coordinada.

Durante la ejecución del ejercicio -caminar dando palmadas y golpeando el suelo con los pies- el maestro marchará delante de los niños indicando el ritmo.

"¡Salticar!, ¡Por cualquier parte!, ¡Dejen deslizar los pies cerca del suelo!, ¡Ahora caminemos!, ¡Síganme!, ¡Golpeemos las manos suavemente!, ¡Golpeemos los pies!, ¡Caminemos otra vez a los espaldares!"



En la primera clase se fijará el lugar que cada niño ocupará en los espaldares durante todo el año. Los niños treparan libremente varias veces hasta familiarizarse con el aparato. Luego, cuando se le deberá indicar la posición sentada de costado que tomará en el travesaño inferior del "hueco". La mano que esta más cerca del aparato (la mano de adentro), toma por abajo el travesaño superior del "hueco"; el otro brazo cae libremente al costado del cuerpo; en un comienzo los pies se apoyan en el espaldar. El maestro debe ayudar a los niños que tienen miedo. A continuación bajarán y bailarán libremente por el gimnasio hasta que el maestro indique "¡Vuelvan a trepar al espaldar y sentarse sobre el otro costado!".



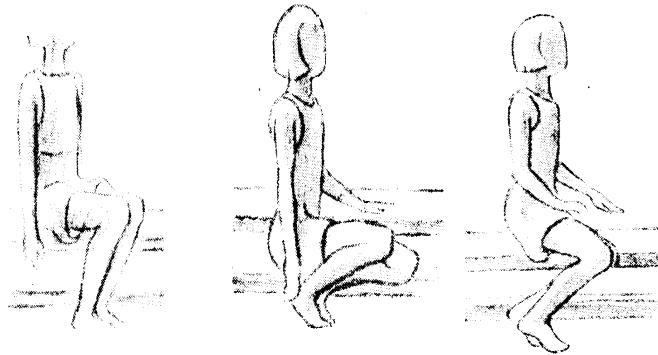
"¡Trepas con cuidado!, ¡Sentarse de costado!, ¡No se tomen tan fuerte, apoyándose lo menos que puedan!, ¡Miren a Carina, que bien sentada está!, ¡Bajen!, ¡Bailar en cualquier lugar!, ¡Arriba otra vez!, ¡Sentados del otro lado!".

Mas adelante deberá decir "¡Veamos si son capaces de no apoyar los pies y balancear las piernas!, ¡Ahora probemos si es posible soltar las manos y quedar bien sentados!, ¡Bajarse!, ¡Sentarse de costado sobre los bancos!".

### *Flexión Elástica de las Rodillas y Posición Sentada de Costado sobre el Banco*

En cuclillas al costado del banco. Flexión elástica de las rodillas y pasar, cada cuatro tiempos, a la posición sentada de costado sobre el banco, en descanso.

Desde la posición sentada de costado sobre el banco deslizarse a la posición en cuclillas y comenzar de inmediato la flexión elástica de las rodillas, sin separar las piernas. Se debe indicar a los niños que es importante mantener derecha la espalda y no inclinar hacia adelante. La mano de adentro debe quedar apoyada suavemente sobre el banco. Una falta muy común es que los niños se apoyen pesadamente sobre el banco y no flexionen profunda y elásticamente las rodillas.



Sentados de costado en el borde del banco los niños deben apoyar la mano sobre el banco, deslizar el cuerpo a la posición en cuclillas, flexionar las rodillas!, ¡Uno!, ¡Dos!, ¡Tres!, ¡Arriba!, ¡No debe oírse cuando se sientan!, ¡Otra vez!, ¡Media vuelta!, ¡Sentarse del otro lado!"

### *Corrido o Salticado con Parada sobre un Pie*

Correr o Saltar con los Pies juntos sobre el Banco. Alternar con Pararse sobre un Pie. Según se indique, los niños se paran sobre los bancos y comienzan a correr con pasos cortos y suaves o a saltar con los pies juntos.

Cuando el maestro dice "¡Alto!", los niños se paran inmediatamente sobre un pie. Y seguirán las siguientes indicaciones "!Subir a los bancos y correr!, ¡Pasos cortitos, suaves, que no se oigan!, ¡Quietos!, ¡Tratar de quedarse quietos, sin

endurecerse!, ¡Ahora hacer saltitos con los pies juntos!, ¡Suaves, lindos saltitos!, ¡Los brazos junto al cuerpo!, ¡Ahora correr otra vez!, ¡Quietos!, ¡A bailar!"

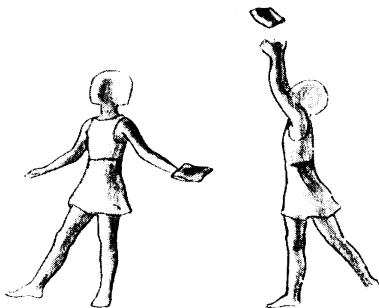
### *Bailar*

Los niños se colocan de pie sobre los bancos, cuando el maestro dice "¡A bailar!", bajan, forman un círculo y bailan. Al decir "!A los bancos!", los niños corren rápidamente a sus puestos. Los que llegan primero ganan. Finalmente al indicar "¡A sus lugares en la hilera!", todos corren a ubicarse sobre sus marcas en el gimnasio. "¡Preparen las bolsitas!", el primero de cada hilera reparte las bolsitas a los demás.

### *Ejercicios de Lanzamiento (con bolsitas)*

- Arrojar la bolsita hacia arriba, en su lugar

En las primeras clases los niños practicarán con absoluta libertad hasta adquirir soltura en el manejo de la bolsita. Al comienzo solo se prestará atención a que tomen suavemente la bolsita con las manos.



Más adelante se les darán otras indicaciones, como, por ejemplo, que el equilibrio se mantiene mejor si se coloca hacia atrás el pie del mismo lado de la mano que arroja la bolsita. También se les puede enseñar a tomar impulso balanceando el brazo hacia atrás antes del lanzamiento y a flexionar elásticamente las rodillas cuando se balancea el brazo hacia el frente, de modo que todo el cuerpo participe en el lanzamiento.

Cuando se inicia la enseñanza los niños tienden a arrojar la bolsita demasiado alto; debe indicar entonces que es preferible arrojar y recoger la bolsita varias veces seguidas sin que se caiga. Es necesario ejercitarse ambas manos por igual.

"¡Comenzamos!, ¡Alto!, ¡La bolsita en la otra mano!, ¡Continuar!, ¡En parejas, para lanzamientos largos, ya!".

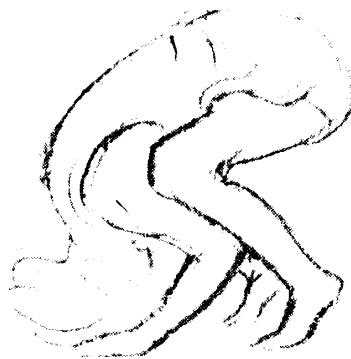
*Lanzamiento Bajo al Frente*

En filas enfrentadas, cada uno frente a su compañero. Una de las filas tiene una bolsita en la mano. Se efectúa un lanzamiento bajo, de una fila a la otra. La posición inicial es la misma que para el ejercicio anterior, pero el lanzamiento debe hacerse hacia el frente y lo más bajo posible, de manera que la bolsita se deslice por el suelo hacia el compañero de enfrente. Al desprenderse de la bolsita las rodillas estarán bien flexionadas y todo el peso del cuerpo sobre el pie de adelante; el brazo se extenderá lo más posible de manera que la punta de los dedos del último impulso al lanzamiento.

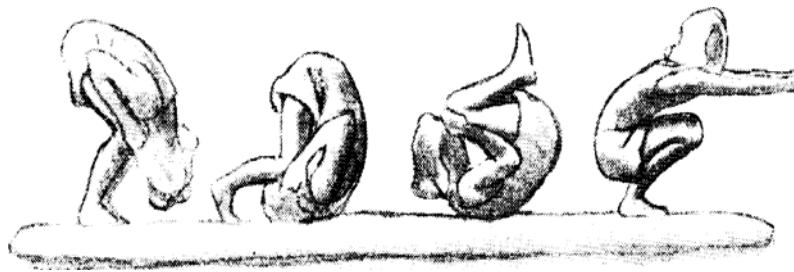
Las instrucciones serán las siguientes: "¡Comenzar!, ¡Recojer las bolsitas!, ¡Colocar las colchonetesi, ¡Sentarse en el centro del gimnasio listos para hacer la vuelta adelante!"

*Vuelta adelante sobre la Colchoneta*

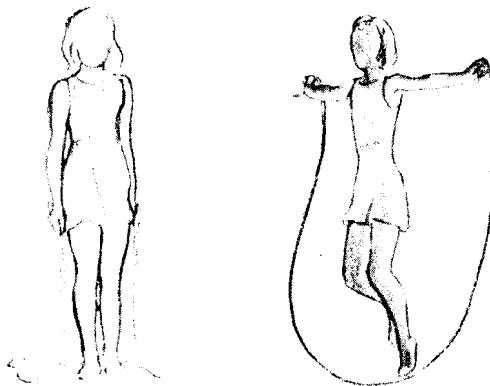
Los niños se sientan en hileras frente a la colchoneta. La primera vez el maestro atenderá separadamente a cada fila y ayudará a cada niño a colocar bien la cabeza entre las rodillas para que la vuelta no se haga sobre la cabeza. Generalmente los niños pueden dar la vuelta tomándose las rodillas con las manos. Los menos ágiles, por supuesto, apoyan las manos sobre la colchoneta. Los pies deben mantenerse ligeramente separados. Después de realizar el ejercicio se sientan del lado opuesto de la colchoneta y enfrentando a sus compañeros. La ejercitación prosigue alternadamente de un lado hacia el otro de la colchoneta.



Los niños que tienen dificultad serán ubicados en las hileras externas para que el maestro les ayude, hasta que adquieran seguridad.

*Formación*

La lección finaliza, ubicados los niños nuevamente en sus lugares, cuando el maestro dice "¡Hemos terminado por hoy!", a lo que los niños responden " ¡Gracias!

**4.1.2 Plan de Clase # 2***Saltos con Cuerda*

Saltar a la cuerda en su lugar, manteniendo un pie al frente. A medida que los niños se cambien de ropa, podrán entrar al gimnasio, buscar cada uno su cuerda y comenzar de inmediato a practicar libremente.

Se ejecutarán pasos suaves de carrera pasando sobre la cuerda, en un determinado lugar y manteniendo siempre el mismo pie al frente. La cuerda debe ser suficientemente larga para permitir a los niños llevar fácilmente los brazos al costado.

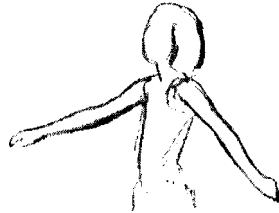
Desde un comienzo deben acostumbrarse a mantener los brazos en esa posición mientras hacen girar la cuerda. Si al comienzo algún niño tuviera dificultad para saltar, podrá acortar el largo de la cuerda para facilitar su manejo. La cuerda debe

impulsarse de atrás hacia adelante y de arriba hacia abajo, y el movimiento debe realizarse principalmente en las muñecas, sin que por ello los brazos se mantengan rígidos.

Después de un momento el maestro dará la indicación "¡A sus lugares!" y luego, "¡Recoger las cuerdas!". Los niños sostienen la cuerda en la mano derecha y el primero de cada hilera las recoge.

#### *Balanceo alternado de Brazos, oblicuo, al frente y atrás*

El balanceo debe efectuarse con los brazos flojos y extendidos y las manos ligeramente cerradas con los pulgares hacia adelante. El ejercicio tiene como finalidad relajar los hombros, objetivo que debe ser comprendido por los niños. El maestro debe mostrar la diferencia entre "llevar" los brazos, cuando se contraen los hombros, y "balancear" los brazos, relajando los hombros.

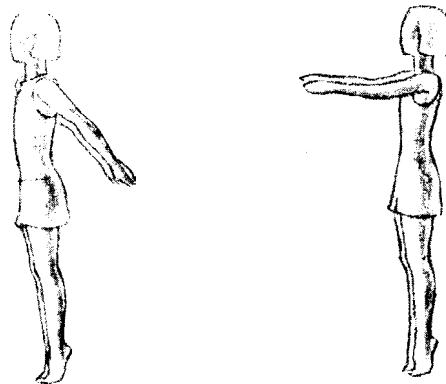


Tan pronto como se hayan recogido todas las cuerdas de saltar, el maestro dirá: "¡Firmes!", observando si todos los niños están bien parados, atentos y con buena postura. Podrá agregar "¡Levanten la cabeza, mantengan juntos los pies!". La posición de firmes se utilizará frecuentemente, en parte para recordar a los niños la postura correcta, sin tensión, y, en parte, para concentrar su atención, cuando por razones prácticas sea necesario comenzar al mismo tiempo un movimiento. Sin tardanza seguirá la indicación "¡Balanceo!", comenzando de inmediato el ejercicio, realizado simultáneamente por los niños y el maestro. Este ayudará a los alumnos indicando o contando "¡Balanceo, balanceo, o bien, ¡Uno, dos, tres, cuatro!", con voz reposada y uniforme que dé a los niños la sensación de cierto peso en el movimiento. Podrá agregar "¡Los brazos deben sentirse pesados!," "¡Balanceen los brazos extendidos y sin rigidez!"

El ejercicio siguiente se ejecutará sin interrupción a la voz correspondiente y sin necesidad de indicar especialmente que el balanceo de brazos debe cesar.

*Flexión y Extensión Elástica de Rodillas y Pies*

"¡Ahora flexionemos elásticamente las rodillas!". El maestro y los niños inmediatamente comienzan a flexionar elásticamente las rodillas y los pies balanceando al mismo tiempo los brazos al frente y atrás.



Se inicia el ejercicio elevando los talones y llevando los brazos atrás, luego se flexionan las rodillas, manteniendo las piernas juntas, y se apoyan los talones en el suelo balanceando los brazos hacia el frente. Se prosigue con extensión de las rodillas y elevación de los talones, continuando el balanceo de los brazos hacia el frente. La elevación de los talones coincide con la elevación de los brazos al frente o atrás y la flexión de las rodillas con el pasaje de los brazos al costado del cuerpo. El ejercicio se realizará en forma continua y rítmica. El maestro indicará "Abajo, abajo, abajo!", en forma uniforme y sin interrupción. Cuando el ejercicio ha sido suficientemente practicado, se da la siguiente indicación "¡Corran libremente!"

*Ejercicios de Atención durante la Carrera*

Tomar rápida o lentamente diversas posiciones, por ejemplo, sentada con piernas cruzadas, acostada, etcétera.

Los niños corren libremente por el gimnasio, ejercitándose en reaccionar rápidamente a las indicaciones del maestro. Por la entonación de la voz apreciarán como debe ser ejecutado el movimiento, rápida o lentamente. La forma de ejecución de los movimientos será libre.

El maestro dirá: ¡Correr libremente por cualquier parte del gimnasio!, ¡Sentarse!, ¡Correr!, ¡Pararse sobre un pie!, ¡Correr otra vez!, ¡Acostarse!, ¡Correr!, etc. Puede hacer infinitas variaciones. Con la premisa "¡A sus lugares!" de inmediato se realizará el ejercicio siguiente.

*Los Vientos, La Lluvia y La Tormenta*

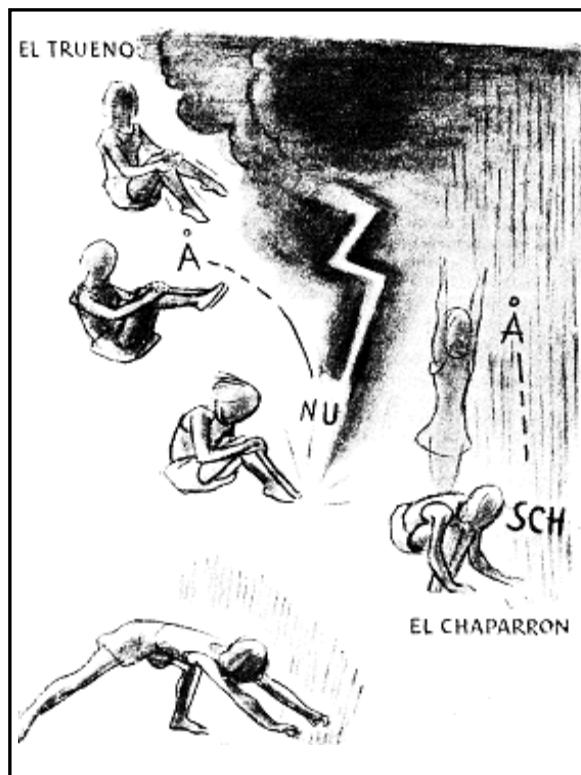
El maestro indicará: "¡Ahora seremos como el viento, la lluvia y la tormenta!, ¡Somos el tibio viento sur; suave y débil como una ligera brisa...!". Se debe balancear paralelamente los brazos a derecha e izquierda por delante del cuerpo, acompañando el movimiento de brazos con una pequeña flexión y extensión elástica de rodillas.



¡Ahora somos el viento oeste, que suele soplar con bastante fuerza...!. Balancear los brazos a mayor altura, de modo que el brazo de afuera llegue hasta la altura de la oreja, y acelerar el movimiento de flexión y extensión de rodillas. "¡Y otras veces sopla muy levemente...!", los brazos realizan un movimiento muy pequeño. "¡Ahora vuelve a soplar fuerte!", los brazos se balancean alto otra vez!. "¡Y ahora llega el viento norte, que silba y aulla y hace remolinos...!". El maestro se debe parar con los pies separados, lleva los dos brazos bien afuera para tomar impulso y balancearlos de un lado al otro; el movimiento se acompañará con una torsión e inclinación del tronco hacia adelante y una flexión y extensión de las rodillas. "¡Ui-

"ui-oui-ui-ui!", hacen los niños imitando al viento. "¡Ahora haremos el remolino!", juntan rápidamente los pies, toman impulso con los brazos y el cuerpo y giran sobre sí mismos, mientras gritan

"¡Ahuiii-ahuiii-ahuiii!". "¡Ahora amaina el viento y comienza a llover!, ¡Es una lluvia fina, fina!", los niños hacen rebotar suavemente los dedos en la cabeza. "¡Llueve ahora alrededor de nosotros!", se agachan y hacen rebotar suavemente la punta de los dedos en el suelo, a un costado, al frente y al otro lado, repitiendo luego en dirección opuesta. "¡Ahora llueve más fuerte!", se escucha el ruido de los dedos al golpear en el suelo. "¡Y ahora cae un chaparrón muy fuerte!", los niños se ponen de pie, balanceando ambos brazos hacia arriba con los puños cerrados y se estiran hacia arriba lo más que pueden sobre la punta de los pies; inmediatamente y con fuerza tiran abajo los brazos por el costado, al mismo tiempo que flexionan profundamente las rodillas e inclinan el tronco hacia el frente. Así continúan extendiéndose y flexionándose varias veces, imitando el ruido del chaparrón que cae, "oh-hussj, oh-hussji!", "Comienza a tronar!", los niños se sientan en el suelo, flexionan las piernas, se toman las rodillas con las manos y golpean el suelo con los pies como si fuera un tambor.

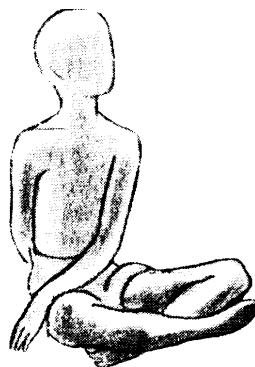


Cuando el maestro dice "¡Ahora cae el rayo!", golpean fuertemente el suelo con ambos pies al mismo tiempo. A la indicación "¡Acostados!, ¡Descansen!", los alumnos caen relajados al suelo y "dormitan". Luego se indica en forma suave y tranquila: "¡Ahora nos despertamos, nos levantamos y nos desperezamos como lo solemos hacer todas las mañanas!", los niños estirándose, extenderán los brazos hacia arriba. Después de haber realizado varias veces este movimiento podrán desplazarse libremente por el gimnasio imitando los vientos. Cuando se indique la llegada de la lluvia y del rayo se detendrán dando frente al maestro. Y al escuchar "¡A sus lugares!, ¡siéntense como el sastre!", se detendrán dando frente al maestro.

### *Torsión del Tronco*

Sentados con piernas cruzadas. Torsión continuada del tronco de un lado a otro. Al realizar la torsión, los brazos siguen el movimiento, flojos y sin tensión, como lanzados de un lado a otro. Se mantendrá la mirada al frente durante todo el movimiento. Debe controlarse que la torsión, ayudada por el impulso de los brazos, llegue al máximo, y que la espalda no se encorve durante el ejercicio.

"¡A sus lugares! , ¡Sentarse como el sastre!", los niños se sientan con las piernas cruzadas, en posición de descanso, con los codos apoyados libremente sobre las piernas y las manos superpuestas. Se sentarán cómodamente, sin tensión, pero sin exagerar el relajamiento de la espalda. Cuando el maestro dice "¡Listos!", enderezar la espalda y colocar los brazos al costado del cuerpo, como si sostuvieran en las manos una pequeña pelota. A la voz de ¡Rotar! (el maestro deberá sentarse al frente de la clase), los alumnos comienzan de inmediato el movimiento hacia el lado señalado (izquierdo) siguiendo el ritmo indicado, "¡Rotar-rotar-rotar!", con voz reposada y uniforme. El maestro podrá formular indicaciones tales como "¡Miren siempre hacia adelante!, ¡impulsen los brazos alrededor del tronco!, ¡No encorven la espalda!".



Es conveniente interrumpir el movimiento entre la primera y la segunda torsión para controlarlo y para que los niños puedan apreciar si sus hombros y brazos están relajados. La mano de adelante debe tocar el suelo y los hombros deben estar bajos. Se mantendrá una posición erguida pero sin tensión. Para terminar el ejercicio se da la indicación de pasar al próximo "¡De espaldas!", etc. sin interrumpir el movimiento.

### *"Puente"*

Acostados, piernas flexionadas. "Puente" con apoyo en la cabeza. El maestro deberá mostrar, con la ayuda de un alumno, como deben tomar la posición acostada con las piernas flexionadas, como deben apoyarse las manos atrás, cerca de las orejas, y que los pies deben estar bien separados. Todo esto será practicado por los niños. Despues se mostrará como debe elevarse la espalda apoyando bien las manos y los pies y llevando la cabeza hacia atrás hasta apoyarla en el suelo. Los niños practicarán libremente varias veces y luego lo harán con la ayuda del comando del maestro. Es común que los niños de espaldas rígidas logren elevarse desplazando hacia adelante las rodillas. Esta falta debe ser observada. El maestro dirá "¡No lleven hacia adelante las rodillas!, ¡Tírense hacia atrás!, ¡prueben!, ¡poco a poco lo van haciendo mejor!". También indicará que al volver a la posición inicial la espalda debe apoyarse suavemente. El ejercicio debe controlarse grupo por grupo. El "puente" es un excelente ejercicio, proporciona flexibilidad sin violencia, y agrada a todos los niños.

Cuando el maestro indique "¡De espaldas!", los niños ruedan sobre si mismos y quedan de espaldas, con las rodillas flexionadas y la cabeza en la dirección señalada. Luego se dirá "¡Puente!, ¡Arriba!, ¡Abajo!", repitiéndose el ejercicio cuatro o cinco veces. Despues se indicará "¡Ahora hacer la bicicleta!".

### *"Bicicleta"*

Acostados piernas flexionadas. "Bicicleta" con brazos y piernas. Alternar con descanso.

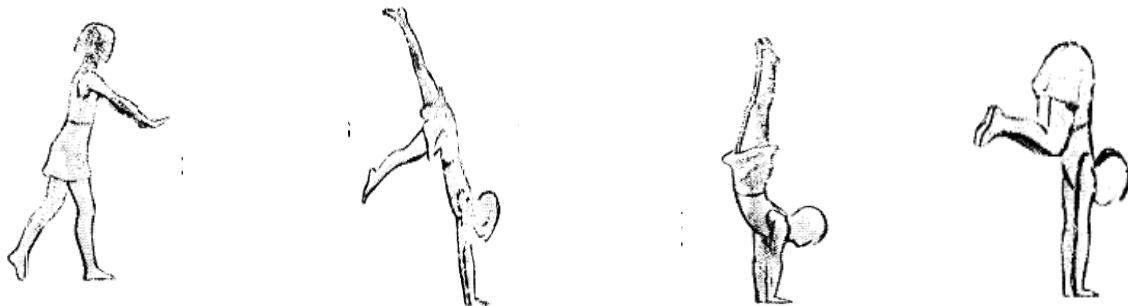
Se ejecuta un movimiento de "bicicleta" con brazos y piernas. Este es un verdadero ejercicio de relajación, que afloja los brazos y las piernas y enseña a los niños a comprender que es la relajación. A la indicación "¡Descanso!", se dejarán caer pesadamente los brazos y las piernas en completa relajación. Contrólese especialmente que los niños no mantengan tensos los brazos. Es conveniente que los alumnos entrecierren los ojos, sin apretar los párpados, porque ello ayuda a sentirse completamente relajados.

Cuando se indique "¡Ahora haremos la 'bicicleta!', los niños iniciarán inmediatamente el ejercicio, y a la voz de "¡Descanso!", dejarán caer los brazos y las piernas. "Ahora hacemos nuevamente la bicicleta!, ¡Completamente flojos!, ¡Cierren los ojos!".

Luego se indicará "¡De pie!, ¡Pararse sobre las manos!", los niños se pondrán rápidamente de pie y comenzarán a practicar el ejercicio de frente a una de las paredes laterales, para tener más espacio.

#### *Parada sobre las Manos*

Se debe recordar que la pierna que se impulsa hacia arriba debe estar extendida y que la cabeza debe mantenerse alta. Cuando ya eleven bien las piernas se indicará que traten de extenderlas y juntarlas en el aire y que al bajarlas las flexionen de manera que ambos pies toquen el suelo simultáneamente. El maestro puede demostrar esto último con la cooperación de un buen ejecutante. Sostendrá al alumno tomándolo con una mano de los tobillos y apoyando la otra a la altura del estomago, mientras este baja las piernas flexionando las rodillas, de modo que el peso se mantenga el mayor tiempo posible sobre los brazos. Cada hilera debe ejecutar por separado, por lo menos una vez en cada clase, para controlar y corregir la ejecución.



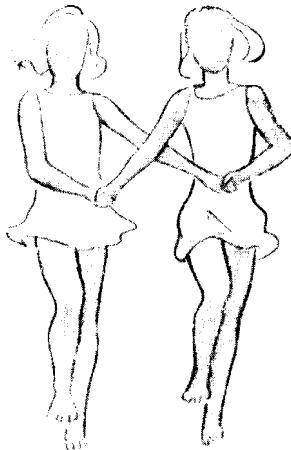
"¡Elevar las piernas bien extendidas!, ¡Levantar la cabeza!, ¡Sentarse!, ¡Mostrar ahora la primera hilera!, ¡La segunda!, etc...". Mientras continúa la práctica del ejercicio se indicará "¡Correr alrededor del gimnasio, ya!"

#### *Corrida libre con cambios de velocidad*

Correr libremente alrededor del gimnasio. Alternar con correr lo más rápidamente posible. Saltar libremente por el gimnasio, individualmente y por parejas, tomándose las manos con los brazos cruzados ("trenza"). Caminar en punta de pie.

Desde el comienzo se enseñará a los niños que a la indicación de "¡Correr libremente alrededor del gimnasio!", a partir de la formación en cuatro hileras, deben proceder en la siguiente forma las hileras numero tres y cuatro dan media vuelta antes de comenzar a correr, en tanto que las hileras uno y dos corren directamente hacia el frente. Los niños deben aprender a correr naturalmente, con suavidad y sin ruido y manteniendo la distancia al frente. Las piernas deben llevarse flojas hacia atrás y los brazos deben flexionarse sin tensión. Exceptuando estos requisitos la forma de correr será libre. En la carrera rápida, los niños corren cada uno a su manera, lo más cerca posible de la pared.

Cuando se indica ¡Trenza! (se tomaran de manos como "los patinadores"), se toman de las manos con el compañero que tienen más cerca, cruzando los brazos, y sin perdida de tiempo, comienzan a salticar alrededor del gimnasio.

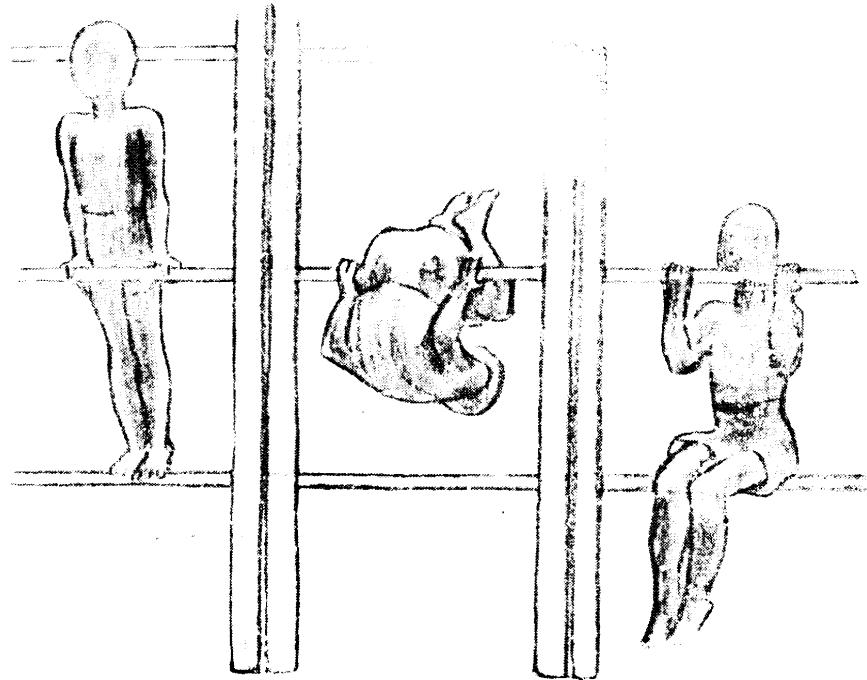


### *Vuelta adelante en el Cuadro*

Los niños se sentaran en hilera frente a los cuadros. El maestro enseñará primero la vuelta adelante con la ayuda de un niño que sea capaz de ejecutarla. Luego hará ejecutar por hileras, ayudando y prestando apoyo a cada alumno.

Los alumnos, de pie sobre el travesaño inferior, apoyan las manos sobre el segundo con los pulgares hacia adelante; luego flexionan el tronco y las piernas acercando la cabeza a las rodillas, y giran hacia adelante quedando suspendidos con la cabeza hacia abajo; finalmente, continúan girando, arrollándose como un "ovillo", hasta quedar sentados sobre el travesaño inferior, sin que los pies toquen el suelo. El maestro observará en seguida que alumnos son capaces de ejecutar el ejercicio por si solos y les permitirá que continúen practicando varias veces seguidas, mientras él ayuda a los demás. Cuando se compruebe que los niños

pueden ejecutar la vuelta adelante sin dificultad, sentándose fácilmente sobre el travesaño de abajo, se les autorizará aprobar la vuelta sobre el travesaño más alto, y más adelante, desde algo más arriba, podrán ejecutar varias vueltas seguidas desplazándose hacia abajo.

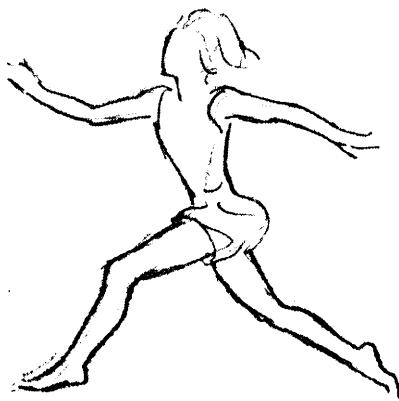


#### *Pasos de "Gigante", de una Pared a la Otra*

Los pasos de "gigante" deben ser altos y largos, tratando de asentar los pies sobre el piso, suavemente y sin ruido. Los brazos deben balancearse en sentido opuesto a las piernas y ayudar a elevar el cuerpo, para que se tenga la impresión de que este se mantiene en el aire.

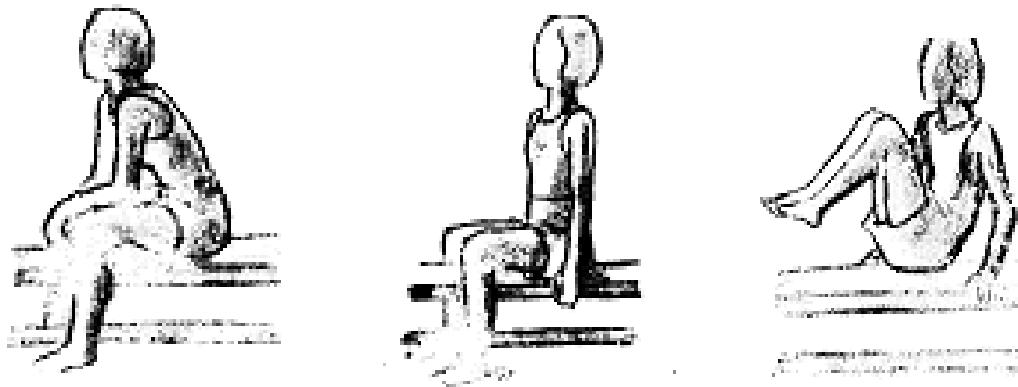
Cuando el maestro indica "¡Correr hacia esa pared!", los niños corren y se paran junto a la pared señalada. Al decir "¡Pasos de gigante niñas!", éstas atravesarán el gimnasio con largos pasos, como si saltaran por encima de zanjas.

Cuando hayan recorrido la mitad del gimnasio, se indicará "¡Varones!", y estos comenzarán en seguida. El ejercicio se realiza una sola vez, ida y vuelta. Al indicar "¡Correr a sentarse en los bancos!", los niños corren y se sientan sobre los bancos junto a los espaldares.



### *Giro con Rodillas Elevadas*

Sentados a horcajadas. Girar con las rodillas bien elevadas. Cuando se indique "¡Prepararse para girar sobre los bancos!", los niños transportan los bancos y los colocan transversalmente y a igual distancia entre sí. Para transportar los bancos los alumnos que están colocados al comienzo y al final de la hilera tomarán el banco por sus extremos y los demás por los bordes laterales. Cuando hayan ubicado los bancos en sus lugares, los niños se sentarán a horcajadas sobre los mismos, apoyando los pies justamente debajo de las rodillas, en la dirección previamente fijada, por ejemplo, "hacia la ventana". Para girar apoyarán las manos sobre el banco, un poco por detrás de la espalda, y, elevando las rodillas al máximo, darán una o varias vueltas seguidas con el impulso de las manos. El ejercicio finalizará siempre con la posición de descanso.



"¡Listos!, ¡Girar una vuelta!, ¡Hacia el otro lado!, ¡Ahora hacer tres vueltas seguidas!, ¡Listos!, ¡Sentarse!, ¡Descansar!".

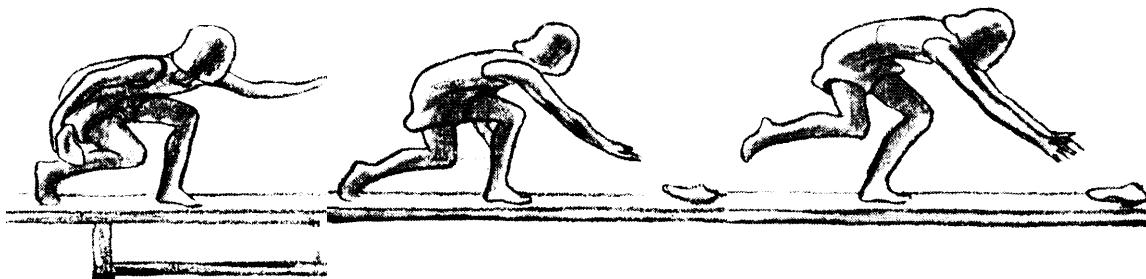
### *Marcha de Equilibrio*

Marcha de equilibrio sobre el banco con una bolsita sobre la cabeza (sin dar vuelta el banco). Volver a sus lugares salticando.

Al indicar "¡Buscar las bolsitas para la marcha de equilibrio!", los niños corren a sentarse en hiladas dando frente a los extremos de los bancos, mientras el primero de cada hilera busca y reparte las bolsitas. Cuando se indica "¡Comenzar!", el primero de cada hilera sube al banco, se coloca la bolsita sobre la cabeza y camina hacia adelante, calmado y relajado, tratando de que no se le caiga la bolsita. Al llegar al extremo, desciende manteniendo la bolsita en su posición, luego la toma, con las manos y vuelve a su lugar; salticando. El ejercicio se ejecuta "en seguidilla", de modo que el siguiente alumno comienza en cuanto el anterior ha efectuado algunos pasos sobre el banco. Debe controlarse que los niños mantengan la cabeza erguida cuando colocan sobre ella la bolsita y que no se pongan tensos cuando caminan. Se puede intercalar algún pequeño juego de competición, como el siguiente "¡Caminar alrededor de su banco con la bolsita en la cabeza!, ¡Ahora jugamos!, ¡Veamos cuantos conservan la bolsita sobre la cabeza cuando yo diga alto!, ¿Qué hilera gana?, ¡Alto!, ¡A sus lugares detrás de los bancos. Sentarse!"

*Arrojar la Bolsita a lo Largo del Banco, Correr Detrás de la Misma y Tomarla Antes que Caiga.*

De pie sobre un extremo del banco, se arroja la bolsita de modo que se deslice rápidamente hacia el otro extremo. Tan pronto como la bolsita ha sido lanzada, el niño corre para tratar de alcanzarla antes de que se caiga del banco. La bolsita debe estar plana en la mano en el momento de ser arrojada y el niño debe inclinarse hacia adelante, continuando el movimiento lo más lejos posible, para dar la impresión de que la bolsita se le desliza de la mano.

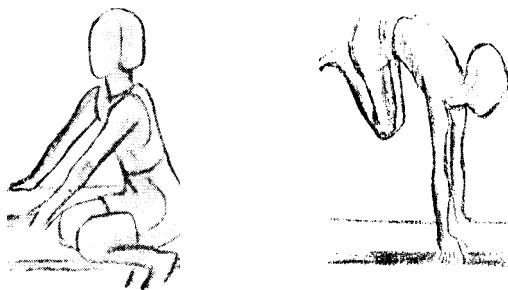


"¡Ahora arrojar la bolsita!, ¡Comenzar!". El ejercicio se realiza "en seguidilla". Cuando el maestro dice "¡Recoger las bolsitas!", los niños corren a sentarse donde

estaban al comenzar el ejercicio, y el mismo que repartió las bolsitas las recoge. "¡Ahora saltos de conejo!"

#### *En Cuclillas al Costado del Banco. Volteo de Lado a Lado*

El maestro reunirá a los niños alrededor de un banco para mostrar el ejercicio y lo ejecutará él mismo o lo hará ejecutar por un alumno aventajado. Se colocará de costado junto a un extremo del banco, luego flexionará profundamente las rodillas hasta quedar casi sentado sobre los talones y tomará con las manos los bordes del banco. El volteo se inicia desplazando ligeramente las manos hacia adelante, y enseguida, mediante un pique con los pies juntos, se eleva el cuerpo y se pasa al otro lado del banco. Levantándose de inmediato y desplazando nuevamente las manos se ejecuta el volteo hacia el otro lado. Este ejercicio es básico para enseñar a los niños a sostenerse sobre los brazos y a realizar una caída elástica. El volteo se realiza en zig-zag, sin interrupciones, en forma suave y uniforme, aproximadamente seis veces seguidas. Para graduar la dificultad se ejecutará a lo largo del banco el menor numero de saltos posible. Otra forma de aumentar la dificultad es tratar que los niños se mantengan lo más que puedan sobre los brazos y queden casi parados sobre las manos con las piernas flexionadas.



Las indicaciones son las siguientes: "¡Comenzar!, ¡Sientan que están bien apoyados sobre las manos!, ¡Al caer quedar bien sentados sobre los talones durante un instante!", finalmente dirá "¡Listos para la mancha alrededor del banco!"

#### *"Mancha" Alrededor del Propio Banco*

Cuando el maestro da la indicación "¡Listos para la "mancha" alrededor del banco!", todos los niños corren a sentarse a horcajadas, como para el ejercicio de "Girar sobre si mismos". Cada grupo juega separadamente. Al comienzo el maestro elige al que "mancha". Cuando indica "¡Comenzar!", los niños se alejan del que "mancha" corriendo rápidamente alrededor del banco pero manteniéndose siempre cerca del mismo. Cuando un niño ha sido tocado se

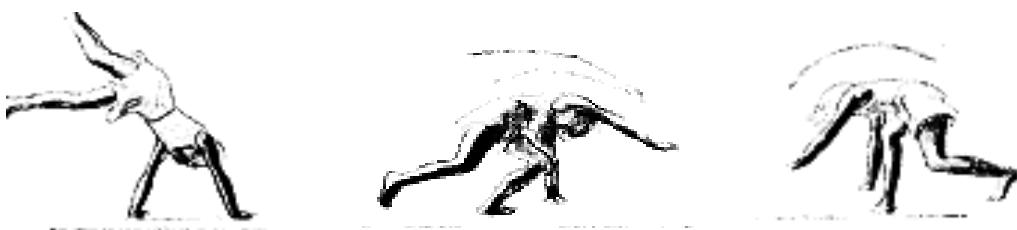
convierte en "mancha" y el juego continua así sin interrupciones. No se puede "manchar" a un compañero por encima del banco.

A la voz "¡Retirar los bancos!", los niños colocan los bancos junto a los espaldares, y al decir "¡A sus lugares!", corren y se colocan sobre sus marcas.

### *"Media Luna"*

La "media luna" siempre debe ejecutarse atravesando el gimnasio y en forma completamente libre. Se indicará solamente que debe mantenerse el mismo frente, tanto al ir como al volver (dirigidos siempre hacia el maestro, que debe colocarse al frente de la clase). Se ejecutará dos o tres veces seguidas hacia el mismo lado y luego en dirección contraria.

Después de varias semanas de práctica, es conveniente enseñar algunos detalles de ejecución para lograr que los niños desplacen coordinadamente las manos y los pies. La forma más sencilla es la "media luna baja", es decir con las piernas cerca del suelo. Al girar a la derecha, se apoya primero la mano derecha y luego se coloca la izquierda más adelante. Ambas manos permanecen en el suelo mientras se desplazan por el aire, primero la pierna izquierda y luego la derecha. Las manos pierden sucesivamente contacto con el suelo cuando la pierna derecha realiza su recorrido y el cuerpo gira dando la espalda al maestro (En la media luna a la derecha, el cuerpo rota a la derecha y viceversa). Poco a poco se aprende que, en el momento de desprenderse del suelo, el último pie debe tomar un pequeño impulso. Los niños dominan pronto la "media luna baja" y atraviesan el gimnasio, ida y vuelta, con mucha rapidez.



Así mismo, rápidamente pueden ejecutar la "media luna" partiendo de la posición de pie. Aprenderán entonces a tomar impulso desde el comienzo, es decir, cuando la pierna que impulsa el movimiento se eleva (pierna izquierda si la "media luna" es a la derecha). Este ejercicio agrada a todos los niños y es excelente para todas las edades. En los grandes inferiores solo tendrá forma de juego, conformándose el maestro con que se eleven un poco las piernas, con cierto impulso y ligeramente extendidas. La ejercitación de la "media luna" se realiza de la siguiente manera:

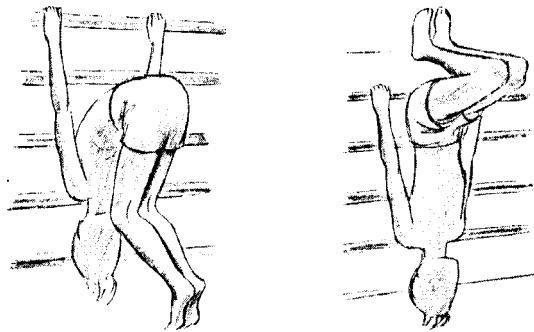
Estando los niños en sus lugares, el maestro indica "¡Listos para la media luna!", todos corren hacia los costados, dos hileras a cada lado, y se sientan sobre los bancos de las paredes laterales. A la indicación "¡Comenzamos!", inician los alumnos de un costado (siempre el mismo), en tanto que los otros permanecen sentados, observando. Cuando estos han practicado varias veces, ida y vuelta, el maestro indica "¡Cambio!", los que estaban sentados comienzan la ejecución y los otros corren a sentarse. El maestro estimulará y hará las correcciones necesarias, permitiendo que algunos alumnos muestren como debe ser el ejercicio correcto. En esta forma la enseñanza se hace de manera rápida y efectiva.

### *Formación*

"¡A sus lugares!, ¡Firmes!, ¡Terminamos por hoy!"

#### **4.1.3 Plan de Clase # 3**

##### *Suspensión Invertida en el Espaldar con Piernas Flexionadas*



Los alumnos entran al gimnasio corriendo y desplazan los bancos de una pared lateral hacia la otra, para dejar libres los espaldares. Luego colocan las colchonetas en el centro del gimnasio en sentido transversal. El maestro debe asignar de antemano a cada niño las tareas que debe cumplir (por ejemplo, la colchoneta debe ser manejada siempre por la hilera numero 1). Luego se ubicaran, por parejas, en los lugares que les corresponde junto a los espaldares y practicarán el ejercicio en forma alternada.

La primera vez que se ejecute el ejercicio, el maestro reunirá a todos los alumnos junto a un espaldar y mostrará la forma de ejecución con la ayuda de uno de ellos. Indicará que para realizarlo bien deben pararse frente al espaldar, cerca del mismo, flexionar profundamente el tronco recogiendo bien la cabeza, aflojar

ligeramente las rodillas y, simultáneamente, llevar los brazos hacia atrás y arriba contra el espaldar, tomándose, por arriba, del travesaño más cercano a las manos. Luego, deberán dejarse caer un poco, de modo que los brazos se extiendan y queden así suspendidos, con la espalda bien pegada al espaldar.

Se toma entonces un pequeño impulso con los pies contra el suelo, con lo que se logra elevar las piernas y llegar con relativa facilidad a la posición invertida en suspensión. Al comienzo el maestro ayudará a cada niño a llevar los brazos hacia atrás y arriba y a tomarse con las manos del espaldar, sosteniéndolo por las muñecas durante el impulso y la elevación de las piernas. Después dejará que los alumnos practiquen libremente.

La mayoría aprende el ejercicio sin dificultad, pero algunos niños suelen ponerse tensos y de ese modo no alcanzan al espaldar con los brazos. A estos niños no se les debe obligar a ejecutar el ejercicio, sino que es necesario estimularlos y ayudarlos. Resulta algunas veces eficaz permitirles que se tomen primero con una mano, pues en cuanto sienten que ésta se ha tomado firmemente del espaldar, la tensión desaparece y el otro brazo se eleva automáticamente. Después de haber practicado durante algunas clases, casi todos los alumnos logran suspenderse bien. Al comienzo de la enseñanza el ejercicio se ejecutará una vez y se volverá a la posición de pie. Más adelante se realizará varias veces seguidas, sin interrupción; desde la posición suspendida se bajan las piernas y sin soltar las manos se toma impulso con los pies para elevarse nuevamente.

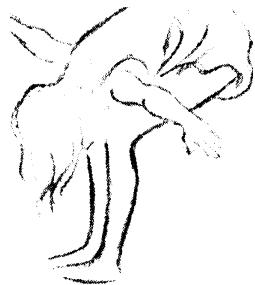
"¡Traten de llegar al suelo sin hacer ruido!, ¡Reboten suavemente y arriba otra vez!". El ejercicio finaliza con la indicación; "¡A las colchonetas!"

### *Trabajo con Colchonetas*

Vuelta adelante, tomando las rodillas con las manos. Mas adelante, vuelta con los brazos extendidos al costado.

Los niños se sentarán en dos o cuatro hileras a lo largo de la colchoneta. Como este ejercicio ya fue enseñando en el Plan # 1, se efectuará rápidamente, de a cuatro por vez. Luego se sentarán en cuatro hileras del lado opuesto de la colchoneta. Después de haber practicado varias veces, ida y vuelta, aprenderán a levantarse juntando los pies y apoyando una mano sobre la colchoneta. Más adelante tratarán de levantarse extendiendo ambos brazos al frente, como si éstos tiraran el cuerpo hacia arriba. El maestro enseñará después como se realiza la vuelta adelante con los brazos extendidos al costado, haciéndose un "ovillo" para caer directamente sobre la espalda, suavemente y sin ruido. "¡No se debe oír ningún ruido cuando la espalda toca la colchoneta!". No es necesario obligar a

ningún niño a mantener los brazos al costado, pues aprenden rápidamente a realizar la vuelta de esta manera cuando observan la facilidad con que la realizan los demás.

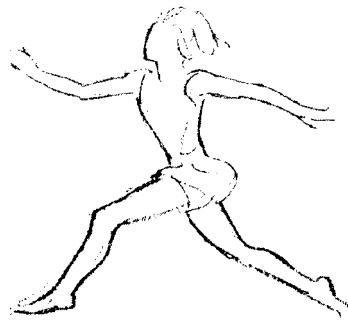


El ejercicio termina cuando el maestro indica "¡Retiren las colchonetas!, ¡A sus lugares!, ¡Sentarse!". Los mismos niños que trajeron las colchonetas las retiran.

#### *Pasos de "Gigante"*

Correr libremente por el gimnasio. Pasos de "gigante" de una pared a la otra.

"¡Correr libremente, por donde quieran!, ¡Correr a colocarse junto a aquella pared! ¡Paso de "gigante" ¡Niñas!"



¡Varones!, ¡Otra vez! ¡Niñas! ¡Varones! ;A sus lugares!; ¡Preparar las bolsitas!

#### *Lanzamiento de la Bolsita Hacia Arriba, en su Lugar*

Los niños se ubican en sus marcas y el primero de cada hilera reparte las bolsitas a sus compañeros cuando el maestro indica: "¡Preparen las bolsitas!"

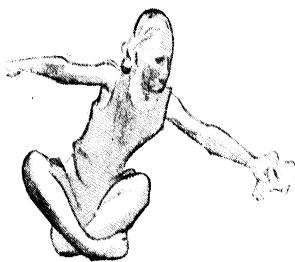
Sosteniendo la bolsita en la mano derecha y colocando atrás el pie del mismo lado, los niños comienzan en seguida el lanzamiento. Para arrojar la bolsita, se balancea el brazo para tomar impulso, primero hacia atrás y luego hacia adelante y arriba, y se realiza simultáneamente una pequeña flexión elástica de las rodillas, haciendo participar todo el cuerpo en el movimiento. La bolsita se recobra con las dos manos y el mismo brazo que realice el anterior lanzamiento se balancea nuevamente hacia atrás para tomar impulso y repetirlo. El brazo izquierdo se ejercitará igual número de veces que el derecho. El ejercicio se gradúa en dificultad haciendo recobrar la bolsita con una sola mano, es decir, con la misma mano que ejecuta el lanzamiento. Debe tomarse entonces con la palma de la mano hacia abajo, con los dedos blandos y las muñecas flojas.

"¡Tomar la bolsita con la mano derecha!, ¡Colocar el pie derecho atrás!, ¡Con la otra mano!, ¡Ahora arrojar y recoger con la misma mano!, ¡Sentir que toman la bolsita con suavidad!, ¡No airarla demasiado alto!, ¡Recobrar la bolsita con la palma de la mano hacia abajo!". Los niños se ejercitarán libremente o bien siguiendo las indicaciones del maestro "¡Arrojar!, ¡Recobrar!"

Cuando se dé la indicación: "¡Sentarse como el sastre!", los niños tomarán la posición sentada con piernas cruzadas, en descanso y para no jugar con la bolsita, inmediatamente la colocarán delante de los pies.

*Sentados con Piernas Cruzadas. Colocar la bolsita al costado, lo mas lejos posible*

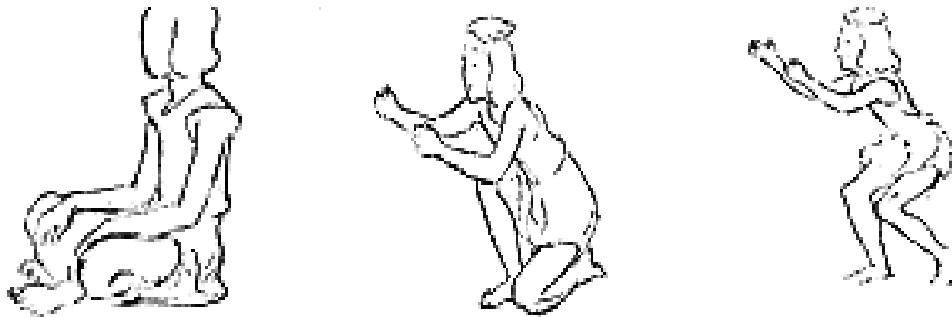
Este ejercicio tiene como finalidad lograr un estiramiento natural y es, al mismo tiempo, un excelente ejercicio de equilibrio. Desde la posición sentada con piernas cruzadas se coloca la bolsita al costado, lo más lejos posible, elevando la cadera y el brazo del lado opuesto para mantener el equilibrio y se vuelve inmediatamente a la posición inicial. La bolsita se recobra luego con la misma mano procediendo en idéntica forma. Se ejecutará después hacia el otro lado y se repite el ejercicio varias veces seguidas.



Deberá controlarse que los niños no busquen apoyo en el suelo, sino que se estiren lateralmente manteniendo el equilibrio, y que depositen la bolsita como si fuera una pluma, recobrándola con la misma facilidad.

"¡Mantener la bolsita en esta mano!, ¡Colocarla ahora bien lejos al costado y volver a enderezarse!, ¡Recojer la bolsita y colocarla al otro lado!, ¡Lejos, lejos y volver!, ¡Ahora vamos a mantener la bolsita en equilibrio sobre la cabeza!".

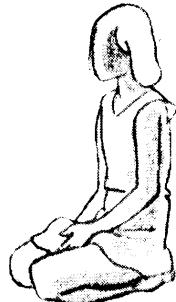
*Sentados con Piernas Cruzadas. Ponerse de Pie y Volver a la Posición Sentada Tratando de Mantener la Bolsita Sobre la Cabeza.*



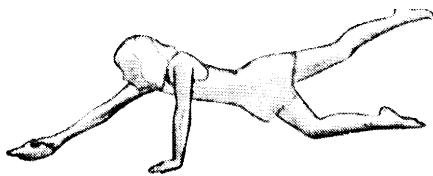
Se coloca la bolsita bien apoyada sobre la cabeza. Este ejercicio se practica libremente, con la única condición de que la bolsita se mantenga sobre la cabeza. Si se cayera se la coloca nuevamente para continuar practicando.

El maestro deberá proponer las siguientes indicaciones "¡Colocar la bolsita sobre la cabeza!, ¡Ponerse de pie con mucho cuidado para que la bolsita no se caiga!, ¡Pueden levantarse como quieran!, ¡Ahora sentarse otra vez!, ¡Cuidado!, ¡Repitan varias veces, ya!". Finaliza con la indicación "¡Sentados sobre los talones mirando hacia esa pared, ya!"

Arrodillados, sentados sobre los talones. Colocar la bolsita al frente, lo más lejos posible.



Desde la posición sentada con piernas cruzadas, los niños llevan las piernas hacia el costado y se sientan luego sobre los talones en la dirección indicada, colocando la bolsita sobre los muslos. El ejercicio consiste en tratar de colocar la bolsita al frente lo más lejos posible. Se apoya la mano libre al frente, se traslada el peso del cuerpo sobre esa mano y estirándose lo más que se pueda se coloca la bolsita al frente. Al mismo tiempo se elevará, bien extendida la pierna opuesta a la mano que lleva la bolsita, para lograr un total estiramiento del cuerpo. El ejercicio se realiza lentamente para lograr la relajación y el equilibrio requeridos. Se vuelve de inmediato a la posición sentada sobre los talones y se repite el movimiento con el objeto de recobrar la bolsita. Se ejecuta luego con la otra mano.



"¡Tomar la bolsita con la mano derecha!, ¡Ahora colocarla al frente lo más lejos posible!, ¡Volver!, ¡Recojer la bolsita con la misma mano!, ¡Ahora hacer lo mismo con la otra mano!, ¡Bien lejos!, ¡Volver!, ¡Practicar solos!", finalmente "¡A los espaldares, listos para la 'alcancía'!"

#### *"Alcancía"*

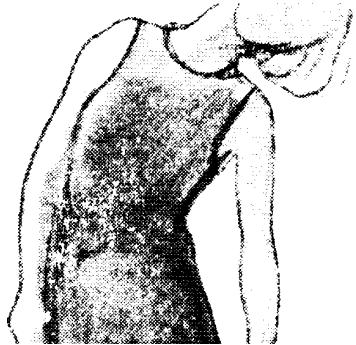
Los niños se ubican en hileras, frente al espaldar. El primero de cada hilera tiene una bolsita en la mano y a la indicación del maestro "¡Listos, ya!", corre hacia el espaldar, trepa y se toma del travesaño inferior del "hueco", tira la bolsita por el "hueco", baja rápidamente, recoge la bolsita, vuelve a su lugar, entrega la bolsita al compañero que le sigue en turno y, finalmente, corre a sentarse al final de la hilera. Gana la competencia el grupo que termina primero. Para evitar el transporte innecesario de los bancos, no se volverán a su lugar después del ejercicio de suspensión invertida realizado anteriormente.

"¡Listos para la alcancía!, ¿Qué hilera será la ganadora?; ¡listos a sus lugares, ya!, ¡Recoger las bolsitas!".

#### *Flexión Lateral Alta Continuada*

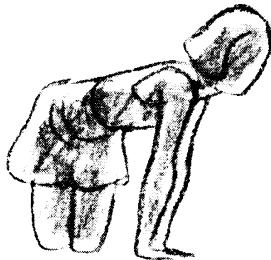
Arrodillados. flexión lateral alta continuada. Formados, en sus lugares, tomar la posición arrodillada en forma libre. Comenzar el ejercicio con flexión lateral de la

cabeza de un lado a otro y aumentar progresivamente la amplitud del movimiento hasta que participen los hombros. Los brazos deben seguir el movimiento en forma natural. La flexión deberá ejecutarse siempre en el plano transversal.



Son faltas comunes dejar caer la cabeza hacia adelante, elevar los hombros y contraer los brazos de modo que se eleven lateralmente. "¡Arrodillados!, ¡Flexión lateral de la cabeza! ¡Flexión!".

Flexión!, ¡Flexión!, ¡Ahora los hombros también!, ¡Flexión!, ¡Flexión!, ¡Flexión!. Arrodillados, alternar con la posición "en cuatro patas en punta de pie" ("arquear el lomo como el gato"), con giro de 90 grados.



Partiendo de la posición arrodillada los niños colocan las manos al costado y con un salto y giro de 90 grados "arquean el lomo como el gato". Al decir "Volver a la posición arrodillada", hacen una torsión y vuelven a la posición inicial. Repetir varias veces hacia un costado y luego hacia el costado opuesto.



"¡Arquear el lomo!, ¡Arrodillarsel, ¡Otravez!, ¡Arquear el lomo!, ¡Arrodillarse!, ¡Al otro lado!, ¡Arquear el lomo!, ¡Acostados mirando hacia abajo, con la cabeza hacia este lado!"

### *El "Botecito"*

Desde la posición arrodillada los niños pasan directamente a la posición acostada, haciendo al mismo tiempo un giro de 90 grados en la dirección indicada. La posición acostada mirando hacia abajo, en descanso, debe ser de completa relajación, el mentón se apoya sobre las manos superpuestas y los codos se dirigen al frente de modo que eleven los hombros. Las piernas deben descansar pesadamente en el suelo, con los talones dirigidos hacia afuera. Desde la posición acostada en descanso se pasa al "botecito" se arquea el cuerpo elevando las piernas y flexionando el tronco hacia atrás para poder tomar con las manos las puntas de los pies o los empeines. Debe levantarse bien la cabeza y también los pies, de modo que las rodillas se separen del suelo y todo el cuerpo forme de ésta manera un arco suave y uniforme. Esta posición no debe mantenerse demasiado tiempo, sino que debe alternarse frecuentemente con la posición de descanso.

"Acostados mirando abajo, con los talones hacia afuera!, ¡Pesadamente, flexionen las piernas hacia atrás y tómense la punta de los pies!, ¡A ver si hacen un lindo botecito!, ¡Acostados, descansar!, ¡Ahora, otra vez el bote!, ¡Atrás la cabeza!, ¡Descansar!, ¡De espaldas!"..

### *Acostados con Piernas Flexionadas. Ponerse de Pie, Ejercitación Libre*

Desde la posición acostada mirando hacia abajo los niños ruedan suavemente hasta la posición acostada de espaldas y flexionan las piernas. Se ponen de pie tratando de no apoyar las manos en el suelo. Partiendo de la posición acostada con piernas flexionadas se extienden las piernas para flexionarlas luego rápidamente, al mismo tiempo que se lleva el tronco hacia adelante y se impulsan los brazos hacia el frente como para arrastrar el cuerpo hacia arriba y llegar a la posición de pie. Todo el movimiento se hará sin tensión y como balanceándose

hacia arriba. Este ejercicio es un ejemplo típico de lo que se puede lograr coordinando la técnica y el ritmo propio del cuerpo.



¡Tratar ahora de ponerse de pie sin apoyarse!, ¡Practicar muchas veces!, ¡Flexionar hacia el frente y dejar que los brazos los tiren hacia arriba!, ¡No se debe poner tensos!. El ejercicio termina con la indicación "¡Saltar como resortes de acero!"

*Saltar Como "Resortes de Acero" y Como "Muñecos de Trapo"*

"¡Estirarse en el aire!, ¡Saltar lo más alto que puedan!; Ahora como muñecos de trapo alrededor de sus lugares!, ¡Dejar flojos los brazos y no separar los pies!, Sentir que están completamente flojos!, ¡Otra vez como resortes!, ¡Como muñecos!, ¡Sentarse frente a las sogas!"



*Balancearse Sobre un "Foso"*

Los niños en hileras se sientan frente a las sogas. A ambos lados de estas se marca una línea con tiza que indicará el "foso". El primer alumno de cada hilera toma una soga, retrocede con ella lo más posible y elevando los pies del suelo se

balancea sobre el "foso" manteniendo las piernas y los brazos flexionados para aterrizar suave y silenciosamente del otro lado. Sin detenerse corre unos pasos hacia adelante y dando media vuelta se sienta, con las piernas cruzadas, de frente a sus compañeros. El alumno siguiente toma la soga y realiza a su vez el balanceo.

En un período más avanzado puede aumentarse la dificultad de la siguiente manera: llevar la soga hacia atrás tomándola lo más arriba posible con los brazos extendidos, dar un pequeño salto con los pies juntos y elevarse hasta quedar suspendidos con los brazos en extensión; al balancearse sobre el "foso" ejecutar un pequeño giro de la cadera para lograr mayor impulso, realizar una media vuelta en el aire y caer suavemente del otro lado, de frente a sus compañeros.

#### *Suspendidos en las Sogas, Vuelta Hacia Atrás*

De pie entre dos sogas, asir una con cada mano a la altura de los hombros, tomar impulso con los pies y elevando lo más posible las rodillas hacia arriba, girar lentamente hacia atrás hasta apoyar los pies del lado opuesto. Solo cuando los pies; han tocado el suelo se sueltan las manos, al mismo tiempo que se flexionan ligeramente las rodillas. La primera vez que se ejecuta el ejercicio el maestro deberá ayudar a cada uno de los alumnos. Más adelante cada niño practicará libremente hasta que se indique "¡Cambio!", entonces correrá a sentarse al final de la hilera y comenzará a practicar el alumno siguiente.

Cuando el maestro indique "¡Retirar las sogas!, ¡Sentarse junto a los bancos!", el ejercicio se interrumpe, los mismos niños que colocaron las sogas las retiran y los demás corren a sentarse sobre los bancos.

#### *Marcha Sobre la Barra de Equilibrio del Banco, con Ayuda de un Compañero*

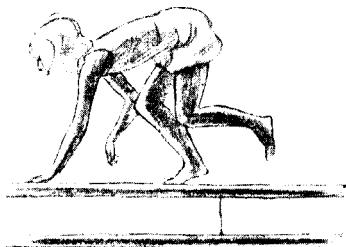
Cuando el maestro indica "¡Preparen los bancos para equilibrio!", se ubican los bancos en el centro del gimnasio, en sentido transversal, con suficiente distancia entre uno y otro y con la barra de equilibrio hacia arriba. Para dar vuelta a los bancos, se colocará un alumno en cada extremo y los demás se distribuirán a lo largo del mismo. Tomando el banco por el asiento lo levantan, lo hacen girar para tomarlo enseguida por la barra de equilibrio y apoyarlo suavemente en el suelo. Luego todos corren a sentarse en dos hileras frente al extremo que se indique.

El ejercicio se realiza por parejas, mientras uno camina sobre la barra de equilibrio el otro se desplaza a su lado tomándole la mano para prestarle un ligero apoyo. Al llegar al extremo del banco el niño que ejecuta el equilibrio baja con suavidad y ambos corren a ubicarse al final de la hilera, alternando luego de lugar.

"¡Caminar libremente y con naturalidad!, ¡Arriba la cabeza!, ¡Apoyarse livianamente!", al terminar indica "¡Ahora damos vuelta los bancos!, ¡Todos del mismo lado!, ¡Listos para correr en cuatro patas!".

#### *Correr en "Cuatro Patas" Sobre el Banco*

Los niños dan vuelta al banco después del ejercicio de equilibrio haciéndolo "rodar" y sin levantarlos. Todos los que trabajaron en el banco se colocan de un mismo lado, lo toman por la barra de equilibrio y apoyando un pie sobre el borde del asiento que está próximo a ellos lo hacen girar hasta que quede de costado. Luego toman el borde del asiento y empujan con el pie la barra de equilibrio hasta que quede en posición.



Tan pronto como hayan dado vuelta el banco, corren todos a ubicarse en una hilera dando frente al aparato. El primero comienza de inmediato a correr en "cuatro patas" sobre el banco, apoyándose ligeramente sobre los brazos. Al llegar al extremo baja con un salto en profundidad hacia el costado, flexionando las rodillas al caer.

Al indicar el maestro "¡Ahora hacer volteos laterales!", los niños pasan sin interrupción al ejercicio siguiente.

#### *Volteo Lateral Sobre el Banco, de Lado a Lado, Tomando Impulso con los dos Pies*

Se repite, en primer término, el ejercicio del segundo Plan. En cucillitas al costado del banco, volteo de lado a lado. Luego se realiza el volteo desde la posición de pie al costado del banco. Se comienza con un pequeño pique con los pies juntos y tomándose inmediatamente de los bordes del banco se pasa al otro lado; al caer se hace un nuevo pique o rebote para volver a pasar sobre el banco hacia el lado opuesto.

El ejercicio se hace en zig-zag a lo largo del banco con seis saltos seguidos, aproximadamente. Una falta común es que los niños olvidan realizar el pique entre uno y otro pasaje y solamente se flexionan al frente, de manera que al no tener impulso el movimiento resulta duro y sin elasticidad. Este volteo es un medio eficaz para enseñar a reaccionar rápidamente, lo que, en general, suele ser muy difícil. Además es un ejercicio activo que agrada mucho a los niños.

"¡Ahora se harán volteos laterales sobre el banco!, ¡Recordar que deben hacer un pique antes de cada pasaje!, ¡Que no se oiga el pique!"

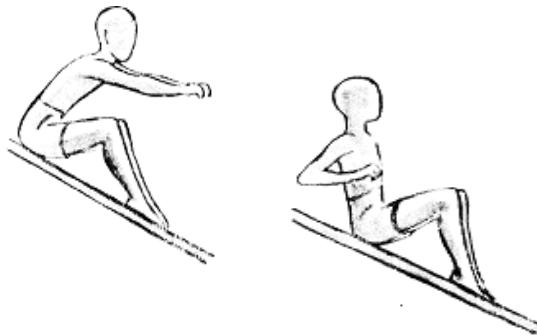
*"Remar", Deslizándose por un Banco Inclinado*

Las hileras uno y dos enganchan sus bancos en los espaldares, en tanto que las hileras tres y cuatro buscan un cajón y lo ubican en el centro de la pared lateral opuesta. El cajón debe tener cinco secciones y colocarse transversalmente.

En la primera clase se debe enseñar cuidadosamente como se engancha y se quita el banco del espaldar, de modo que los niños lo aprendan bien. El maestro enseña a cada grupo por turno mientras los otros niños, que están sentados, observan. Tratándose de niños de esta edad son necesarios cuatro alumnos para enganchar el banco en el espaldar, colocando dos a cada lado. Los que están más cerca de la pared se ocupan de los ganchos del banco, lo cual es importante sobre todo cuando se saca el aparato del espaldar. La mayor dificultad reside en desenganchar los bancos, y ello se logra mejor si primero se empuja el banco contra el espaldar y, después, el niño que está más cerca dobla los ganchos pasando las manos por debajo del travesaño en que se apoya el banco. De este modo difícilmente se apretaran los dedos.

También junto al cajón los niños tendrán obligaciones fijas. Debe establecerse quienes empujarán el aparato hasta su lugar, quienes se ocuparán de la tapa, etc. Para esta ultima tarea debe designarse, a causa de su peso, a cuatro niños de los mas altos. Para levantar la tapa se colocarán dos en cada extremo del cajón; con una mano tomarán la agarradera y con la otra el borde superior. De este modo se evita que se dé vuelta, lo que ocurre con facilidad si solo dos niños la levantan. Cuando los aparatos han sido colocados, los niños se sientan de inmediato frente a ellos.

Los ejercicios de remar, y trepar al cajón y volteo lateral se realizarán simultáneamente.

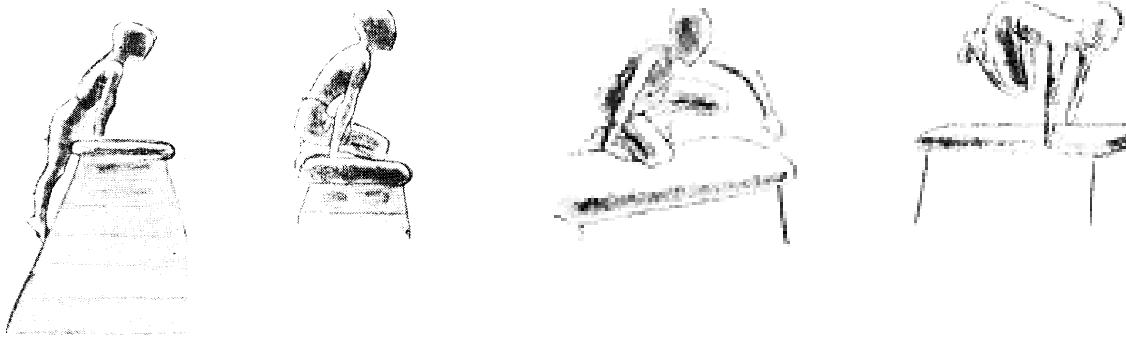


Los niños que reman se sentarán junto a los bancos. El primero de la hilera debe correr al espaldar, trepa hasta la altura del banco y se sienta sobre él con las piernas flexionadas. Luego, se debe inclinar hacia adelante y tomar los remos. El movimiento de "remar" se realiza deslizando hacia abajo los pies y los glúteos alternativamente, y ejecutando con los brazos el movimiento de llevar los remos hacia el frente y atrás.

Cuando el primer alumno llegue abajo, el segundo debe estar listo para sentarse sobre el banco. El pasaje del espaldar al banco se realiza de espaldas a este último.

#### *Trepar al Cajón y Volteo Lateral*

Los niños deben correr hasta el cajón, colocado transversalmente, hacer un pique con los pies juntos, apoyar las manos en el centro del aparato, elevarse y colocar las rodillas entre las manos. A fin de efectuar el volteo, se apoyará un pie sobre el cajón, al propio tiempo que se coloca la mano del mismo lado frente a la otra. Luego se elevan las dos piernas juntas sosteniendo el peso del cuerpo con los brazos y se cae del lado opuesto del cajón con un salto con profundidad, suavemente ejecutado y sin ruido. El salto se practicará hacia ambos lados. Si se utiliza el cajón con cinco secciones no hay peligro de que los niños tomen demasiado impulso y pierdan el equilibrio.



Cuando el maestro considere que se han practicado suficientemente ambos ejercicios, "remar" y "volteo lateral", indicará "¡Ahora cambiar!", y los niños correrán a sentarse frente a los aparatos respectivos antes de comenzar el ejercicio siguiente.

Al finalizar se retiran los aparatos, todos los niños ocupan sus lugares en la formación y comienzan a practicar "pararse sobre las manos" y "media luna".

### *Parada Sobre las Manos y Media Luna"*

¡De frente a la ventana!; Mirar al frente!, ¡Tratar ahora de juntar las piernas derechitas en el aire!, ¡Flexionar las piernas para bajar!, ¡No se debe oír cuando colocan los pies en el suelo!"

"¡Ahora hacer la "media luna"!, ¡Siempre frente a esta pared!, ¡Tratar de impulsar las piernas bien extendidas!".

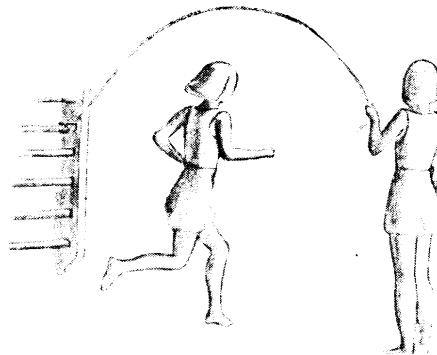
### *Formación*

"¡A sus lugares!, ¡Firmes!, ¡terminamos por hoy!".

Recordar que es necesario observar si los niños mantienen una actitud erguida y natural en la posición de firmes.

#### **4.1.4 Plan de Clase # 4**

##### *Salto a la Cuerda*



Pasar corriendo por debajo de una cuerda que gira. Alternar con salto a la cuerda con pies juntos. Al entrar los alumnos al gimnasio el maestro hará girar una cuerda atada al espaldar por uno de sus extremos. Los niños deben tratar de pasar corriendo por debajo de la cuerda sin interrumpir la carrera. La cuerda debe

sostenerse con suavidad de manera que si un niño queda enganchado, inmediatamente se desprenda de las manos. En un principio el maestro graduará la velocidad con que hace girar la cuerda, de acuerdo a la destreza de los niños, pero luego lo hará con la velocidad apropiada y los alumnos deberán adaptarse a ella. Si algún niño no reaccionara rápida y adecuadamente puede intentarse hacerlo correr con otro más diestro, tomados de la mano si fuera necesario.

Ya en la segunda clase, si es posible, se utilizarán varias cuerdas; cada hilera forma entonces un grupo aparte y los niños se turnan para hacerla girar. Este ejercicio se alterna con salto con pies juntos. En este caso, los niños corren y "entran bajo la cuerda", saltan 46 veces seguidas y luego salen.

#### *Vuelta atrás Sobre la Colchoneta y Vuelta Adelante Sobre la Tapa del Cajón*

En el centro del gimnasio se colocará una colchoneta, en sentido transversal, y a un costado de ella, una tapa de cajón, en sentido longitudinal. Los alumnos se sentarán en cuatro hileras, detrás de la colchoneta.



Para ejecutar la vuelta atrás los niños se sientan en el borde de la colchoneta con las piernas extendidas hacia afuera de la misma. Desde esa posición iniciarán el impulso, llevando el tronco al frente para rodar de inmediato hacia atrás, al mismo tiempo que flexionan las piernas lo más posible y colocan las manos en el suelo, detrás de los hombros y con los dedos dirigidos hacia adelante, en la misma forma que para el "puente".

Frecuentemente los alumnos no colocan las manos sobre la colchoneta, limitando así el impulso. Poco a poco, y progresivamente, deberán terminar la vuelta hacia atrás apoyando los pies en el suelo, en lugar de las rodillas, como sucede en un comienzo. La primera vez que se realiza el ejercicio el maestro deberá ayudar a

cada uno de los alumnos, tomándolos por debajo de los hombros o de las caderas y levantándolos un poco para facilitar la vuelta.

Terminado este ejercicio los niños deben correr hacia el cajón sobre el que realizan una vuelta adelante partiendo de la posición de pie. Luego se sientan en la hilera que les corresponde para ejecutar nuevamente la vuelta atrás.

Cuando el maestro indica "¡Retirar los aparatos!", los mismos niños que los colocaron los retirarán, mientras los demás practican "pararse sobre las manos". "¡A sus lugares!", es la orden siguiente. Todos ocupan su lugar en la formación para iniciar el próximo ejercicio. "¡Firmes!, ¡Flexión elástica de las rodillas!"

### *Flexión Elástica de las Rodillas*

De pie. Flexión y extensión elástica de las rodillas y tobillos con balanceo de brazos al frente y atrás.

Al principio debe, ordenarse únicamente la ejecución del movimiento de piernas y luego, cuando los alumnos lo ejecuten correctamente, se agregará el movimiento de brazos, es decir, balanceo de brazos al frente y atrás hasta la altura de la cintura, aproximadamente. El movimiento de piernas se realizará elevando ligeramente los talones.

En un comienzo los niños no pueden combinar el movimiento de brazos y piernas, y se detienen con las rodillas extendidas cuando los brazos oscilan hacia atrás. Por esto se debe empezar practicando solamente el movimiento de piernas, como se indicó anteriormente, y luego, cuando éste se realiza automáticamente, se agrega el movimiento de brazos, lográndose así una coordinación natural. Debe tratarse que los niños sientan que los movimientos de los brazos y de las piernas están perfectamente coordinados y que se ayudan mutuamente.

"¡Firmes!, ¡Flexión elástica de las rodillas y tobillos!, ¡Hacer como el profesor!, ¡Ahora balancear también los brazos!, ¡El movimiento de las piernas debe ser suave y continuado!, ¡No se debe balancear los brazos demasiado alto!"

### *Salto Libre*

Salto libre en el lugar con impulso de brazos y posición sentada con piernas cruzadas. (Ejercicio preparatorio para el pique con pies juntos). Levantarse con impulso de brazos.

El salto se realiza de la siguiente manera: se toma impulso llevando los brazos hacia atrás, al mismo tiempo que se flexionan ligeramente las rodillas y se inclina un poco el tronco al frente. Inmediatamente y sin interrumpir el movimiento, se impulsan energicamente los brazos al frente y se salta lo más alto posible directamente hacia arriba, llegando a una completa extensión del cuerpo en el aire. Se cruzan los pies para bajar dejándose caer suavemente, sin ruido y sin apoyar las manos, hasta la posición sentada con piernas cruzadas.



Se ponen de pie manteniendo las piernas cruzadas mientras los brazos llevados hacia adelante y arriba "impulsan el cuerpo" hasta esa posición. Este ejercicio debe practicarse muchas veces seguidas, de manera que los niños comprendan claramente lo que significa la ayuda de los brazos para obtener impulso en el pique y en qué forma "llevan" a todo el cuerpo consigo. Del mismo modo deben comprender como es posible lograr el equilibrio del cuerpo en su trayectoria hacia abajo, manteniendo los brazos al frente ligeramente flexionados en el codo y todo el cuerpo sin tensión. El salto no puede realizarse eficientemente cuando los brazos se mantienen tensos y rígidos.

Cuando se enseña el ejercicio el maestro debe situarse al frente de la clase y ejecutar el movimiento simultáneamente con los alumnos.

"¡Ahora saltar, para sentarse se debe hacer con las piernas cruzadas!, ¡Arriba!, ¡De pie!, ¡Ahora practicar varias veces!, ¡Ayudarse con los brazos!. El ejercicio termina en la posición sentado con las piernas cruzadas. Cuando se indica "¡Arrodillados!", los niños llevan las piernas al costado y se ponen de rodillas para comenzar la "flexión lateral", cuando se indique ¡Flexión de cabeza!"

*Flexión Lateral Alta Continuada*

El maestro debe colocarse al frente de la clase y ejecutar al mismo tiempo que los alumnos. Arrodillados "¡Flexiones laterales de cabeza!, ¡Flexión!, flexión!, flexión!, ¡Hombros ya!, iabajo!, iAbajo!, iAbajo!, iSolamente la cabeza!, etc. "¡Dejarse caer y acostarse lateralmente, hacia esa pared, Ya!"

*Acostados lateralmente, en descanso. Alternar con posición extendida lateral con apoyo*

Desde la posición arrodillada se dejan caer suavemente a la posición acostada lateral, en descanso, con la cabeza en la dirección indicada. Desde esa posición apoyan la mano de abajo en el suelo, extienden el brazo y elevan el cuerpo hasta que las piernas, el tronco y la cabeza queden en línea recta. Los dos pies apoyados en el suelo quedan un poco separados, uno delante del otro, para mantener el equilibrio y el brazo de arriba se coloca sobre el costado del cuerpo.

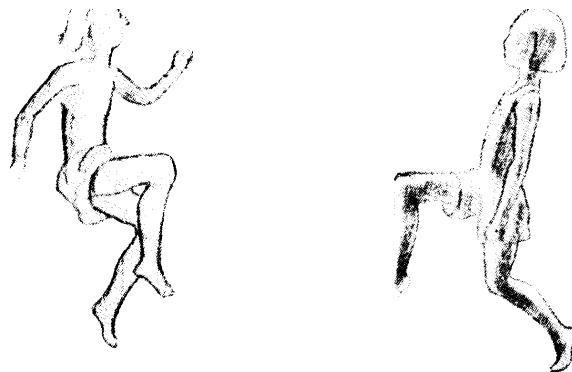


Se vuelve a la posición acostada y se flexionan ligeramente las piernas para obtener una completa relajación.

"Dejarse caer y acostarse lateralmente, Ya!, ¡Apoyen la mano cerca del cuerpo y extiendan!, ¡Vuelvan a caer!, ¡Extiendan!, ¡Descansen!", etc. "¡Arriba!, ¡Corran y salten!".

*Galopar*

Trotar como caballitos. Caminar en puntas de pie, Galopar. Se trota con pasos cortos, elevando energicamente las rodillas. El galope se ejecuta elevando bien las rodillas y cambiando el paso en el aire.

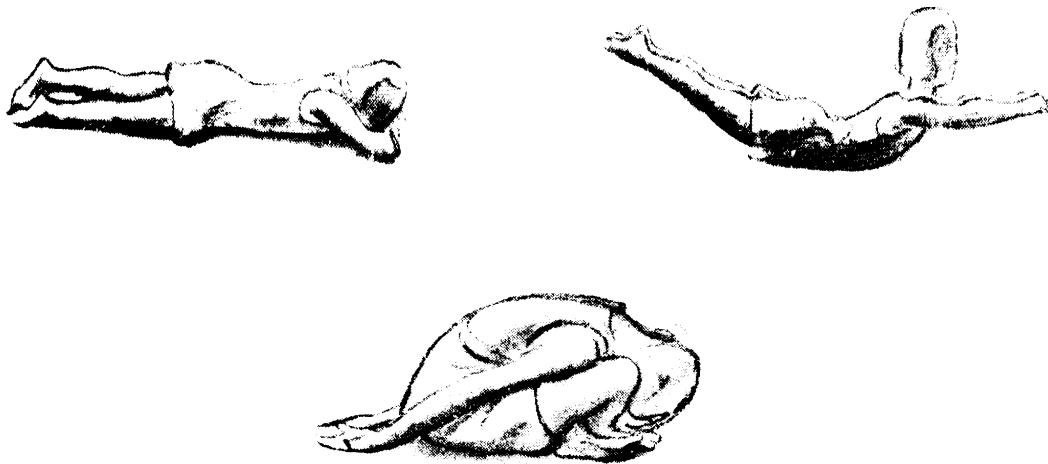


"¡Trotar como caballitos por cualquier parte del gimnasio!, ¡Mover la cabeza! ¡Caminar en punta de pie!, ¡Bien arriba!, ¡Pasos cortos!, ¡Y ahora una carrera al galope, como verdaderos caballos de circo!, ¡Por donde quieran!, ¡Cruzándose!"

"¡A sus lugares!, ¡Acostados mirando hacia abajo, con la cabeza hacia ese lado! ¡Ya!"

*Acostados Mirando Hacia Abajo, en Descanso. Alternar con la Posición Extendida en Arco con Brazos Arriba*

Los niños toman la posición acostada, la cabeza en la dirección indicada por el maestro. Las manos se suponen, el mentón se apoya sobre la mano de arriba y los talones se dirigen hacia afuera, el cuerpo en total relajación.



Al indicarse "¡Extensión!", se extienden los brazos, y se elevan los brazos y las piernas. Los brazos se llevan hacia arriba y algo hacia afuera con las palmas de las manos hacia abajo, las piernas se elevan con las rodillas y los tobillos extendidos y se levanta bien la cabeza. El movimiento es como un suave estiramiento desde la punta de los pies hasta los extremos de las manos. Al indicarse ¡Descanso!, los alumnos caen pesadamente al suelo en relajación total. Repetir cuatro o cinco veces

¡Acostados!, ¡Extender!, ¡Descansar!, ¡Extender!, ¡Descansar!, ¡Sentir que están acostados pesadamente sobre el suelo!, ¡Bien relajados!,, etc.

"¡Rueden hasta quedar de espaldas!"

#### *"Bicicleta" con Brazos y Piernas*

Desde la posición acostada mirando hacia abajo los niños ruedan en la dirección que se indique y quedan de espaldas, comenzando de inmediato a hacer el movimiento de bicicleta con brazos y piernas, los que debieran mantenerse sueltos y flojos.

¡Rodar hacia el frente y quedar de espaldas!; ¡Bicicleta!, ¡Descansar!, ¡Bicicleta!, etc...¡Sentarse como el sastre!

#### *Flexión del Tronco al Frente*

Sentados con las piernas cruzada. Flexión del tronco al frente. Los niños se incorporan y se sientan con las piernas cruzadas, la espalda bien derecha y los brazos al costado del cuerpo. Al flexionar el tronco al frente deslizan los brazos hacia atrás hasta que descansen sobre el suelo en completa relajación, y con las palmas de las manos hacia arriba. Simultáneamente llevan la cabeza hacia abajo hasta que quede entre las rodillas. La extensión se hace lenta y suavemente, enderezando bien la espalda y deslizando los brazos hacia la posición inicial.

"¡Sentados como el sastre!, ¡Flexión al frente!, ¡Dejar deslizar los brazos hacia atrás!, ¡Arriba!, ¡Abajo!, ¡Arriba!, ¡Sentados derechos pero naturalmente, sin tensión!, ¡La cabeza bien arriba!, etc..."

"¡De pie!, ¡Ahora hacer la media luna"

*Parada Sobre las Manos y Media Luna*

"Pararse sobre las manos" y "Media luna", este ejercicio se realizará bajo la vigilancia del maestro. "¡Ahora la "media luna"!, ¡siempre de frente a la pared!, ¡Ahora "pararse sobre las manos"!, ¡Mirar al frente!, ¡Extender bien las piernas!"

"¡Correr a los bancos!, ¡Sentarse!, ¡Ahora preparar los bancos para hacer equilibrio y nos sentamos luego delante de los espaldares!, ¡Listos para "lanzarnos" al espaldar!"

*Lanzarse al Espaldar, Ejercitación Libre*

Se trasladan los bancos al centro del gimnasio, preparándolos para el ejercicio de equilibrio (sin dar vuelta) y de inmediato los niños se sientan a tres o cuatro pasos de sus respectivos espaldares.



Para realizar este salto al espaldar se toma impulso con una carrera corta y se pica con un pie, lanzándose hacia arriba para tomarse con las manos del espaldar, apoyando al mismo tiempo el pie contrario al que realice el pique sobre uno de los travesaños.

El salto no debe ser muy alto, es suficiente apoyar el pie en el tercer travesaño. Los niños poco decididos se inhiben al llegar al espaldar y se detienen antes de saltar. Para corregir esta falta es conveniente, en las primeras clases, dejar los bancos junto a los espaldares, para que los niños apoyen el pie suavemente sobre el banco en lugar de hacerlo sobre el travesaño. De esta manera toman confianza rápidamente. También en este caso el impulso debe tomarse con una carrera corta. Cuando se trate de alumnos más reacios, en un principio, puede suprimirse la carrera de impulso. En este caso se colocarán junto al espaldar y saltarán directamente hacia el aparato.

"¡Ahora nos lanzamos a los espaldares!, ¡Picar lejos!, ¡Arriba!, ¡Quedarse un momento en el aire!"

El lanzarse es una forma natural de movimiento que los niños realizan frecuentemente en sus juegos. Es un tipo de ejercicio sumamente importante que ejercita en alto grado el ritmo, la flexibilidad y el sentido del movimiento, dando al niño la satisfacción de superar una situación de cierto riesgo. Estos ejercicios, con sus diferentes variaciones, deben emplearse con la mayor frecuencia posible.

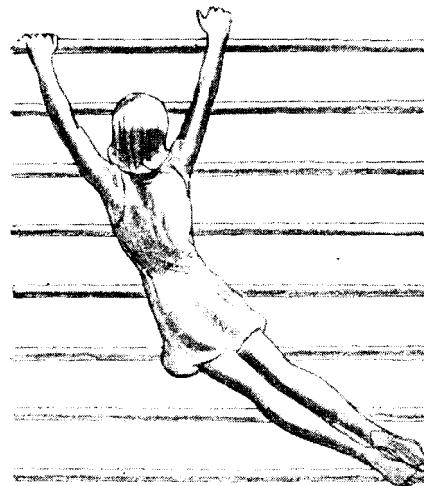
### *Balanceo Lateral*

Suspendidos de frente en el espaldar. Balanceo lateral. Alternar con posición sentada lateral en el "hueco" del espaldar.

En la primera clase los niños solamente trepan y toman la posición suspendida de frente en el espaldar. Se debe cuidar en esta posición que el cuello "se mantenga largo", sin hundirse entre los hombros, y que los pies permanezcan juntos y bien cerca del aparato. El ejercicio se repetirá varias veces.

Mas adelante los niños se "lanzarán al espaldar" para tomarse del travesaño inferior del "hueco", con las manos bien separadas, y comenzarán enseguida a balancearse lateralmente. Cuando se indique "Sentarse y descansar", se sentarán de costado en el travesaño inferior del "hueco".

Permaneciendo en esa posición tratarán de soltar las manos, y aún, de balancear las piernas hacia el frente y hacia atrás sin tomarse con las manos. Ambos ejercicios se alternarán varias veces. En la suspensión de frente es falta muy común mantener las manos demasiado juntas y asimismo, alejar las piernas del espaldar durante el balanceo y separar los pies.



"¡Ahora lanzarse hacia el espaldar!, ¡Tomar del travesaño inferior del hueco!, ¡Balancear el cuerpo de un lado a otro!, ¡Sentarse y descansar!, ¡Tratar de soltar las manos!, ¡Sentarse bien derechos, ¡Balancear las piernas!, ¡Ahora suspender y balancear otra vez!, ¡Sentarse del otro lado!".

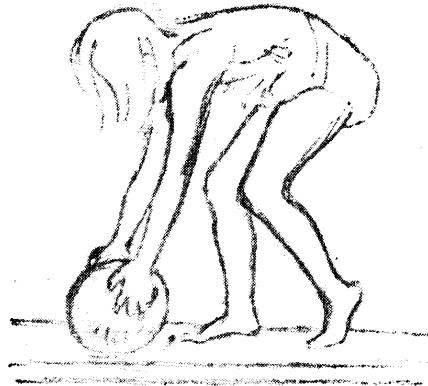
¡Bajar y correr a sentarse en una hilera, detrás de los bancos!, ¡El primero busca las pelotas y el segundo las sillas de la barra!".

#### *Rodar una Pelota Grande Sobre el Banco y Saltos con Pies juntos Sobre la Silla*

Se hará rodar la pelota sobre el banco con pequeños y suaves movimientos de los dedos, tratando de que no pierda en ningún momento el contacto con la mano. Al llegar al extremo del banco se arroja la pelota al alumno que sigue, quien estará ya preparado para comenzar.

Luego, los niños pasan del banco a la silla, para saltar sobre ella con los pies juntos, tres veces, ida y vuelta.

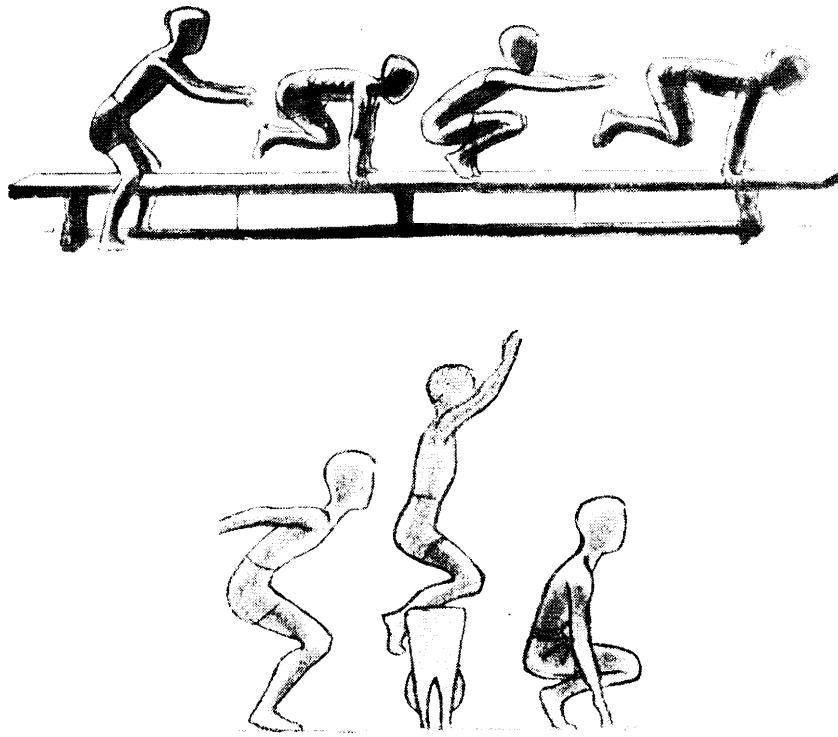
Para ejecutar este salto tomarán impulso con los brazos y caerán con las rodillas bien flexionadas, apoyando ligeramente los dedos en el suelo. Luego correrán a sentarse al final de su hilera, detrás del banco. Se retiran las sillas, se guardan las pelotas y los niños se preparan para el próximo ejercicio.



#### *Salto a lo largo del Banco con Apoyo de Manos Separando y Juntando alterativamente los Pies*

Los niños se pararán a horcajadas en un extremo del banco. Se desplazarán a lo largo del mismo en la siguiente forma: tomándose de los bordes impulsarán el cuerpo hacia arriba y caerán en cucillas sobre el banco. Luego, apoyando las manos más adelante repetirán el movimiento para volver a la posición inicial. De

esta manera se continúa a lo largo del banco. Este salto se realizará "en seguidilla", de modo que cuando el primer alumno llega a la mitad del banco, el segundo debe comenzar.



Este ejercicio puede realizarse en las siguientes formas:

- Con saltos pequeños y rápidos, desplazando las manos muy poco cada vez. De este modo llegarán a hacerse aproximadamente seis saltos a lo largo del banco.
- Tratando de sostener el peso del cuerpo sobre las manos y de levantar bien las caderas, es decir, procurando quedar un instante con los pies en el aire en cada salto.
- Haciendo saltos largos y rápidos, "zambulléndose" o lanzándose hacia adelante. De esta manera el banco se recorre en tres saltos.

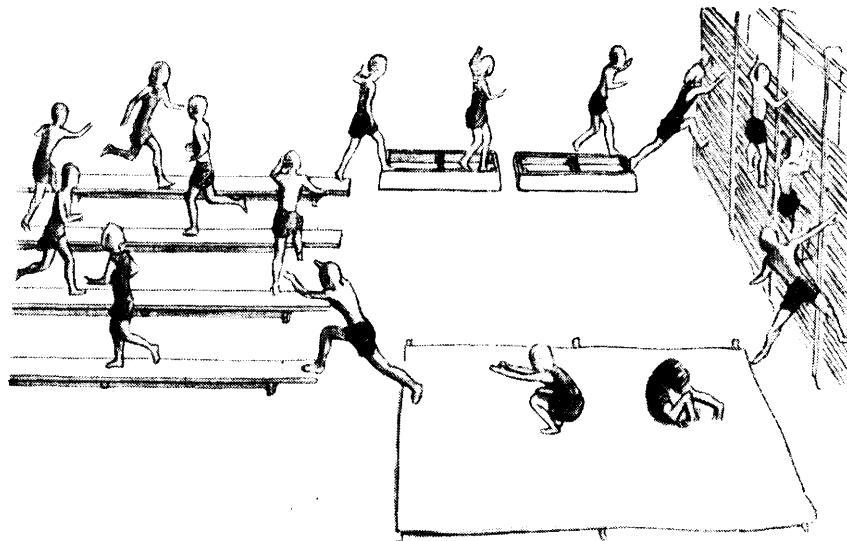
### "Naufragio"

Es esta una forma de juego gimnástico en la que el alumno debe desplazarse o pasar de un aparato al otro sin pisar el suelo, "sin caer al agua". El que "cae al agua" debe colocarse al final de la hilera y comenzar nuevamente. El juego se

realiza en forma continuada, de modo que en una clase los niños pueden hacer el recorrido completo varias veces.

Se colocan los bancos algo más cerca de lo que se hace habitualmente, a igual distancia, de modo que los niños puedan saltar de uno a otro sin dificultad. Luego se colocan algunas secciones del cajón y una colchoneta en la forma indicada en la ilustración de abajo.

El "naufragio" puede variarse infinitamente de acuerdo con las instalaciones del gimnasio y la habilidad de los niños. En la disposición señalada, los niños deben correr a lo largo de los bancos y pasar de uno a otro con un salto.



Desde el ultimo banco pasarán, cuidadosamente, a caminar en equilibrio sobre el borde de una sección del cajón. Seguirán luego por el borde de otra sección y de allí se lanzan al espaldar para pasar rápidamente de uno a otro descendiendo oblicuamente. Luego, saltaran "sobre el zanjón" del espaldar a la colchoneta, donde, contentos por haberse salvado del "naufragio", dan una vuelta adelante.

#### *Formación.*

"¡A sus lugares!, ¡Firmes!, ¡Hemos terminado por hoy!"

## Proceso de Comprensión y Análisis

- En grupos de 5 personas, buscar mínimo 5 niños de diferentes clases sociales de 6 a 9 años. Elaborar y aplicar un test de habilidades básicas.
- Ejecutar algunos planes de clase para desarrollar algunos ejercicios de la gimnasia infantil.
  - Parada de cabeza
  - Rollos hacia adelante, atrás
  - Rueda, giros, zancadas
- Entregar resultados y conclusiones al tutor.

## BIBLIOGRAFÍA GENERAL

M. Carlquist y T. Amylong. Gimnasia Infantil En Busca del Ritmo en la Gimnasia. Ed. Paidos.

Helmut Schulz. Gimnasia para Varones y Mujeres de 8 a 17 años. Ed. Kapelusz

Liselott Diem. Gimnasia y Juego de Movimientos Rítmicos para Niñas. Ed. Paidos.