

COORDINACIÓN EDUCATIVA Y CULTURAL CENTROAMERICANA

Colección Pedagógica Formación Inicial de Docentes
Centroamericanos de Educación Primaria o Básica

Guía Didáctica de Educación Física Escolar



Guillermo Bolaños Bolaños
Sharon S. Woodburn

VOLUMEN 20

372.86

B687g Bolaños Bolaños, Guillermo Emilio

Guía didáctica de educación física escolar / Guillermo Emilio Bolaños Bolaños, Sharon S. Woodburn. – 1ª. ed. – San José, C.R. : Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana, CECC/SICA, 2009.

144 p. : il. ; 28 x 21 cm. – (Colección Pedagógica Formación Inicial de Docentes Centroamericanos de Educación Básica; n. 20)

ISBN 978-9968-818-67-4

1. Educación física – Estudio y enseñanza.
I. Woodburn S., Sharon. II. Título.

CRÉDITOS

La elaboración y publicación de esta colección fueron realizadas con la contribución económica del Gobierno Real de los Países Bajos, en el marco del **Proyecto Consolidación de las Acciones del Mejoramiento de la Formación Inicial de Docentes de la Educación Primaria o Básica, CECC/SICA.**

María Eugenia Paniagua Padilla
Secretaria General de la CECC/SICA

Zaida Molina Bogantes
Adecuación del Estilo Didáctico del Texto

Juan Manuel Esquivel Alfaro
Director Académico del Proyecto

Grettel R. Calderón A.
Juan Carlos Fallas
Diseño y Diagramación del Texto

Guillermo Bolaños Bolaños
Sharon S. Woodburn
Autores del Texto

Sara Morales.
Ilustraciones del Texto

Maureen Meneses M.
Revisión y Asesoría de Contenidos

Arnobio Maya Betancourt
Coordinador y Asesor de la 1ª
Edición Final y de la Reimpresión

Impresión Litográfica
Editorama, S.A.

Para la impresión de esta 2ª. edición, (1ª. aún para el registro del ISBN) se ha respetado el contenido original, la estructura lingüística y el estilo utilizado por los autores, de acuerdo con un contrato firmado para su producción por éstos y la Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana, CECC/SICA.

DE CONFORMIDAD CON LA LEY DE DERECHOS DE AUTOR Y DERECHOS CONEXOS ES PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN, TRANSMISIÓN, GRABACIÓN, FILMACIÓN TOTAL PARCIAL O TOTAL DEL CONTENIDO DE ESTA PUBLICACIÓN, MEDIANTE LA APLICACIÓN DE CUALQUIER SISTEMA DE REPRODUCCIÓN, INCLUYENDO EL FOTOCOPIADO. LA VIOLACIÓN A ESTA LEY POR PARTE DE CUALQUIER PERSONA FÍSICA O JURÍDICA, SERÁ SANCIONADA PENALMENTE.

PRESENTACIÓN

A finales del año 2002 y comienzos del 2003, así rezan los respectivos colofones, **la Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana, (CECC/SICA)**, publicó y entregó treinta y seis interesantes obras que estructuraron la **Colección Pedagógica Formación Inicial de Docentes Centroamericanos de Educación Primaria o Básica**.

Dichas publicaciones se originaron en el marco del **Proyecto Apoyo al Mejoramiento de la Formación Inicial de Docentes de la Educación Primaria o Básica**, el que se generó y se puso en ejecución, merced al apoyo que ha brindado la Cooperación Internacional del Gobierno Real de los Países Bajos.

Para desarrollar dichas obras, la CECC/SICA realizó una investigación diagnóstica en los países que forman parte orgánica de la institución, la cual permitió identificar, con mucha claridad, no sólo las temáticas que serían abordadas por los autores y autoras de las obras de la Colección, sino también las estrategias que debían seguirse en el proceso de diseño y producción de la misma, hasta colocar los ejemplares asignados en cada uno de los países, mediante sus respectivos Ministerios o Secretarías de Educación.

Los mismos materiales trataron de responder a los perfiles investigados de los formadores y de los maestros y de las maestras, así como a los respectivos planes de estudio.

Como podrá visualizarse en la información producida en función del Proyecto, cuyo inicio se dio en Diciembre de 1999, los programas que se han implementado en el marco del mismo son los siguientes:

- 1°. Desarrollo del perfil marco centroamericano del docente de Educación Primaria o Básica para mejorar el currículo de formación inicial de docentes.
- 2°. Mejoramiento de la formación de formadores de docentes para la Educación Primaria o Básica.
- 3°. Producción de recursos educativos para el mejoramiento del desarrollo del currículo de formación inicial de docentes de la Educación Primaria o Básica.
- 4°. Innovaciones pedagógicas.
- 5°. Investigación Educativa.

La Colección publicada y distribuida, a la que aludimos, pretende ofrecer a los países obras didácticas actualizadas e innovadoras en los diferentes temas curriculares de la Educación Primaria o Básica, que contribuyan a dotar de herramientas estratégicas, pedagógicas y didácticas a los docentes Centroamericanos para un eficaz ejercicio de su práctica educativa.

Después de publicada y entregada la Colección a los países destinatarios, la CECC/SICA ha hecho el respectivo seguimiento, el cual muestra el acierto que, en alta proporción, ha tenido la organización, al asumir el diseño, la elaboración, la publicación y su distribución.

Basada en estos criterios, es como la CECC/SICA y siempre con el apoyo de la Cooperación Internacional del Gobierno Real de los Países Bajos, ha decidido publicar una segunda edición de la colección (36

volúmenes) y a la cual se le suma un nuevo paquete de 14 volúmenes adicionales, cuya presentación de la 1ª edición se hace en éstos, quedando así constituida por 50 volúmenes.

Nuevamente presentamos nuestro agradecimiento especial al Gobierno Real de los Países Bajos por la oportunidad que nos brinda de contribuir, con esta segunda edición de la Colección, a la calidad de la Educación Primaria o Básica de la Región Centroamericana y República Dominicana.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'M. Eugenia Paniagua', written over a horizontal line.

MARIA EUGENIA PANIAGUA
Secretaria General de la CECC/SICA

PRESENTACIÓN DE LA PRIMERA EDICIÓN

En los últimos años, la Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana (CECC) ha venido ejecutando importantes proyectos que, por su impacto y materia, han complementado los esfuerzos ministeriales por mejorar y modernizar la Educación. Los proyectos de más reciente aprobación, por parte del Consejo de Ministros, están direccionados a enfrentar graves problemas o grandes déficits de los sistemas educativos de nuestra región. Este es el caso de Proyecto “Apoyo al Mejoramiento de la Formación Inicial de Docentes de la Educación Primaria o Básica”, cuyo desarrollo ha conducido a una exhaustiva revisión de los diversos aspectos relacionados con la formación de los maestros. Sus resultados son evidentes en cada país y con ello la CECC cumple su finalidad de servir cada vez mejor a los países miembros.

En este caso, ha de recordarse que este valioso proyecto es el producto de los estudios diagnósticos sobre la formación inicial de docentes ejecutados en cada una de las seis repúblicas centroamericanas en el año 1966, los cuales fueron financiados con fondos donados por el Gobierno de los Países Bajos. Entre las conclusiones y recomendaciones formuladas en el Seminario Centroamericano, una de las actividades finales del estudio indicado, el cual fue realizado en Tegucigalpa, Honduras, en septiembre de ese mismo año, los participantes coincidieron plenamente en poner especial atención a la formación de los formadores y en promover la “tercerización” de la formación de los maestros donde no existiere. También, hubo mayoría de opiniones sobre la necesidad de establecer perfiles del formador y de los maestros y respecto a la actualización de los respectivos planes de estudio. Por consiguiente, es apropiado afirmar que el contenido de este proyecto, orientado a mejorar la formación inicial de docentes, se sustenta en los seis diagnósticos nacionales y en el informe regional que recoge los principales resultados del Seminario Regional y la información más útil de los informes nacionales.

Como consecuencia del trabajo previo, explicado anteriormente, y de las conversaciones sostenidas con los funcionarios de la Embajada Real sobre los alcances y el presupuesto posible para este proyecto, finalmente se aprobó y dio inicio al mismo en diciembre de 1999 con los siguientes programas:

- 1. Desarrollo del perfil marco centroamericano del docente de Educación Primaria o Básica para mejorar el currículo de formación inicial de docentes.** Con base en este perfil se construyeron los perfiles nacionales, los que sustentaron acciones de adecuación de los currículos de formación inicial de docentes en cada país.
- 2. Mejoramiento de la formación de formadores de docentes para la Educación Primaria o Básica.** Con el propósito de definir perfiles académicos de los formadores de docentes que den lugar a planes de estudio de grado y de postgrado.
- 3. Producción de recursos educativos para el mejoramiento del desarrollo del currículo de formación inicial de docentes de la Educación Primaria o Básica.** Dirigido a editar obras bibliográficas y a producir materiales interactivos que se empleen en las aulas de formación de maestros.
- 4. Innovaciones pedagógicas.** Consistente en poner en práctica y evaluar innovaciones pedagógicas en el campo de la formación inicial y en servicio de docentes.
- 5. Investigación Educativa.** Desarrollo de investigaciones sobre temas dentro de la formación inicial de los docentes del Nivel Primario.

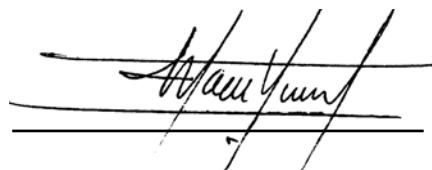
Es oportuno destacar cómo la cooperación financiera y técnica del Gobierno de los Países Bajos, a través de su Embajada Real en San José, Costa Rica, ha sido no solo útil a los Ministerios de Educación del Área, por centrarse en uno de los factores determinantes de la calidad de la Educación, sino también porque ha permitido, en dos momentos, completar una propuesta de trabajo que ha impactado y que ha abierto nuevas vertientes de análisis y reflexión de la formación inicial de docentes para la Educación Primaria.

Con esta Presentación se quiere exaltar la importancia y trascendencia del Programa 3, en el que se enmarca la elaboración de las obras bibliográficas, orientadas a solventar, en alguna medida, la falta de disponibilidad de textos referenciales de actualidad en el campo educativo, que contribuyan a elevar la calidad de la formación profesional de los maestros y la de sus formadores, donde ello sea una necesidad. Además, la colección que se pone en manos de quienes forman educadores para la Educación Primaria y de los estudiantes de pedagogía. Todo esto es producto del conocimiento y la experiencia de profesionales centroamericanos que han consagrado su vida a la Educación y al cultivo de los diversos saberes. Llegar a la definición de las obras y sus títulos fue un largo y cuidadoso proceso en el que intervinieron diversos profesionales de la región, de acuerdo con el concurso establecido y publicado para tales efectos.

Es importante apuntar que las obras que integran esta colección de valor incalculable, cubren los principales temas curriculares y técnicos pedagógicos que deben acompañar a un adecuado proceso de formación inicial de docentes. Por ello, van desde los temas fundamentales de Educación, el Currículo, Ejes Transversales, la Didáctica, la Evaluación, la Supervisión y Administración Educativa, hasta temas metodológicos y estratégicos específicos relacionados con el conocimiento teórico y con la enseñanza de la Ciencias Sociales, la Matemática, las Artes, el Lenguaje, las Ciencias Sociales y la Investigación Educativa. En su elaboración se siguió un proceso de amplia participación, dentro del cual se recurrió a jueces que analizaron las obras y emitieron sus comentarios y recomendaciones enriquecedores en algunos casos y correctivos en otros. En este proceso, los Ministerios de Educación de la región tuvieron un papel fundamental al promover dicha participación.

Esta Secretaría General considera que la rica colección, por la diversidad temática, visión y actualidad, es un aporte sustantivo, muy visible, manejable y de larga duración, que el Gobierno de los Países Bajos, a través de la CECC, le entrega gratuitamente a las instituciones formadoras de educadores y a las dependencias de los Ministerios de Educación, encargadas de este campo. Del buen uso que hagan formadores y formados del contenido de esta colección de obras, va a depender, en definitiva, que el esfuerzo de muchos profesionales, realizado en el marco de la CECC, genere los resultados, el impacto y la motivaciones humanas y profesionales de quienes tendrán en las aulas centroamericanas el mayor tesoro, la más grande riqueza, de nuestras naciones: las niñas y los niños que cursan y cursarán la Educación Primaria. El aporte es objetivo. Su buen uso dependerá de quienes tendrán acceso a la colección. Los resultados finales se verán en el tiempo.

Finalmente, al expresar su complacencia por la entrega a las autoridades de Educación y al Magisterio Centroamericano de obras tan valiosas y estimulantes, la Secretaría General resalta la importancia de las alianzas estratégicas que ha logrado establecer la CECC, con países y agencias cooperantes con el único espíritu de servir a los países del Área y de ayudar a impulsar el mejoramiento de la Educación en los países centroamericanos. En esta ocasión la feliz alianza se materializó gracias a la reconocida y solidaria vocación de cooperación internacional del Gobierno de los Países Bajos y, particularmente, a los funcionarios de la Embajada Real, quienes con su apertura, sensibilidad y claridad de sus funciones hicieron posible que la CECC pudiese concluir con tanto éxito un proyecto que nos deja grandes y concretas respuestas a problemas nuestros en la formación de maestros, muchas enseñanzas y deseos de continuar trabajando en una de las materias determinantes para el mejoramiento de la calidad de la Educación.



MARVIN HERRERA ARAYA
Secretario General de la CECC

ÍNDICE

Presentación	iii
Capítulo I.	
La educación física en la enseñanza primaria	
Los beneficios de la Educación Física escolar.....	3
Los fines y los objetivos de la Educación Física escolar.....	4
El papel de la Educación Física en la formación integral del niño	5
Los actores sociales en la Educación Física escolar	7
Capítulo II.	
Un programa básico para la Educación Física escolar	
Las destrezas motoras básicas	15
Las destrezas cognitivas	18
Las destrezas socio-emocionales	19
Las técnicas didácticas en la Educación Física escolar	19
Las destrezas por enseñar en la Educación Física escolar	23
- Las destrezas motoras	
La coordinación	24
El equilibrio	27
El ritmo.....	30
Las locomotoras	33
Las manipulativas.....	43
- Las destrezas cognitivas	
En cuanto a sí mismo	58
En cuanto al ambiente	64
- Las destrezas socio-emocionales	
La participación	66
El manejo del estrés	72
La comunicación no verbal	74
Capítulo III.	
El juego en el Programa de la Educación Física escolar	
La definición de la palabra <i>juego</i>	79
El juego en la pedagogía	79
El juego espontáneo y el juego dirigido	80
Los juegos competitivos y cooperativos	80
Las normas de seguridad en la enseñanza de los juegos	81
Las técnicas para enseñar juegos en la escuela	82
Los juegos organizados	84

CAPÍTULO IV.
LA CORRELACIÓN DE CONTENIDOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LOS DE OTRAS ASIGNATURAS

El principio curricular de integración	91
La correlación entre áreas académicas	91
La correlación del movimiento y el juego con contenidos de otras asignaturas	92
Actividades para correlacionar las destrezas de Educación Física con otras asignaturas	92

CAPÍTULO V.
LA METODOLOGÍA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

La metodología sugerida para la Educación Física escolar	101
El papel del docente y del alumno en la metodología sugerida.....	105
La evaluación de la Educación Física escolar	105

Capítulo VI.
El planeamiento didáctico en la Educación Física escolar

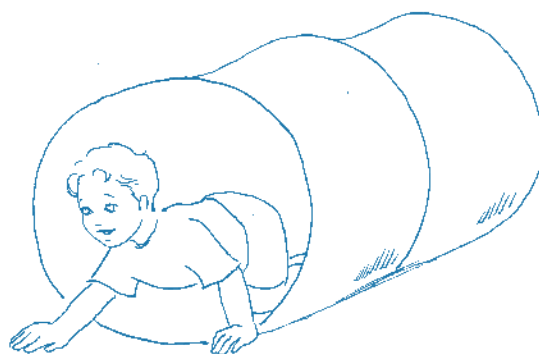
Importancia del planeamiento didáctico.....	115
El proceso de organización del planeamiento didáctico	115
Ejemplos de planes didácticos para la Educación Física escolar	117

CAPÍTULO VII.
EL MATERIAL DIDÁCTICO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

El terreno de juego.....	125
Equipos y materiales didácticos para Educación Física contruidos con desechos	126
Procedimientos y consejos útiles para construir material didáctico para Educación Física	128
Cuidados y conservación del material y equipo didáctico	132

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	133
---	-----

La Educación Física en la Enseñanza Primaria



La Educación Física es parte esencial de la cultura general del alumno, porque contribuye, con los medios que le son propios, a la misión formativa de la escuela. Por esta razón, debe formar parte de todo plan de estudios, dirigido a la formación de los estudiantes de Educación Básica. Dentro de ese plan, esta disciplina aporta destrezas y habilidades físicas, conocimientos y actitudes, así como valores y estrategias para la formación del educando en un sistema educativo en particular. En ella se estimulan el desarrollo de las potencialidades del alumno como ser humano, en los aspectos: físico, cognoscitivo y socioafectivo. La Educación Física como área educativa, prioriza la esfera psicomotora, sin menoscabo de los aspectos socioafectivos y cognitivos del individuo.

LOS BENEFICIOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

La importancia y la trascendencia de la Educación Física escolar no se manifiesta solamente en las lecciones de esta materia sino también en su contribución a la vida colectiva de la escuela y del alumno. Al participar activamente en las actividades físicas, el alumno adquiere destrezas, hábitos y actitudes de convivencia social que perduran aún después de concluir sus años escolares. Estos se convertirán, a futuro, en normas para aprovechar su tiempo libre y para actuar como ciudadano responsable.

La participación en actividades de este tipo, durante la escuela, rendirá frutos en la edad madura tales como una buena salud integral. El carácter y la naturaleza lúdica, propia de la Educación Física, nace del instinto natural del niño hacia el movimiento y de la satisfacción que a este le provocan las experiencias motoras que hace con su cuerpo. Un adecuado enfoque en el desarrollo de la Educación Física logra motivar al niño a producir y rendir mejor, tanto en esa asignatura como en el proceso de aprendizaje en general; al mismo tiempo, al mejorar y aumentar la calidad de ejecución de sus movimientos, eleva la seguridad en sí mismo. Cuando se tiene éxito en el control, modelación y configuración del movimiento se aumenta el rendimiento físico individual.

A la vez, si el alumno recibe Educación Física, bien planeada y ejecutada, adquiere conocimientos sobre el funcionamiento de su cuerpo en movimiento, sobre el ambiente en que se mueve y sobre su relación con otras personas y objetos que son parte integral de sus experiencias. Al introducir los conocimientos particulares de la materia, se aprende un vocabulario específico, lo cual amplía las posibilidades de engrandecer los procesos intelectuales de análisis y síntesis al comparar y diferenciar aspectos inherentes al movimiento, por ejemplo, los movimientos fuertes y débiles, el espacio general y el propio, el tamaño grande y pequeño de los objetos que se manipulan. Además, se estimula la creatividad y la sensibilidad, por la forma y la belleza del movimiento corporal.

En sus manifestaciones educativas de juego y competencia, la Educación Física ofrece a la niñez una excelente oportunidad de formación socio-emocional. El constante cambio de circunstancias que se vive durante el juego, ofrece a los niños oportunidades no sólo de poner a prueba sus energías vitales, fuerza de voluntad, independencia y confianza en sí mismo, sino también pone a prueba su autocontrol, la solidaridad y su espíritu de cooperación.

Las actividades que ofrece la Educación Física proveen una amplia gama de tareas en las que los alumnos, según su nivel de madurez, encuentran una excelente oportunidad para compartir la responsabilidad con su maestro y hasta pueden encargarse de realizarlas por completo. Mediante su práctica, se generan situaciones de aprendizaje que propician la formación de valores y actitudes necesarias para que el niño acepte sus capacidades y sus limitaciones, al mismo tiempo que comprenda el valor de actuar en sociedad, respetando reglas y normas que

rigen el accionar de los grupos y los individuos. De igual forma, esta disciplina forma en el niño una actitud positiva hacia la utilización productiva del tiempo libre y hacia el respeto a su ambiente natural y social.

El docente de Educación Básica debe tener presente que entre más regularidad y variedad tengan las clases de Educación Física, los efectos de estas actividades en el desarrollo del niño como ser integral serán más duraderos y profundos. El programa de Educación Física debe adecuarse a los intereses y necesidades de los niños, de manera que la participación en sus actividades contribuya a su crecimiento armónico. Esto permitirá que se eliminen o atenúen defectos motores o malestares propios del proceso de crecimiento del niño, además que se compense la falta de movimiento o el sedentarismo, producto de la vida moderna. Asimismo, ese programa educativo debe contribuir también a la formación de hábitos y actitudes que serán de gran utilidad y valor para el niño y la niña en su vida adulta.

LOS FINES Y LOS OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

La Educación Física, tal y como se pretende plantear en este trabajo, otorga gran importancia a la incorporación del maestro de grado en el desarrollo del programa de esa área, pues, se asume que en la escuela, esta actividad no debe ser sólo de especialistas. Por el contrario, se propone que en las instituciones en las que no hay docentes especialistas, los maestros de grado asuman la orientación y el desarrollo de esta asignatura. Si bien, como ya se planteó, no se pretende fortalecer la formación de especialistas, tampoco se trata de plantear un simple listado de actividades de juego o de ejercicios físicos. Por el contrario, en esta visión diferente que presentamos de la Educación Física, ésta se concibe como un programa de actividades físicas de movimiento, escogidas con mucho cuidado, de acuerdo con las características de los escolares, para que puedan satisfacer sus necesidades y estimular el desarrollo de sus destrezas básicas motoras, en un ambiente natural, sano y placentero, sin olvidar la influencia de esas actividades en los aspectos socioafectivos y cognitivos. Es decir, en la nueva visión la Educación Física, se concibe al individuo desde una perspectiva integral.

Este punto de vista implica que se debe tener como meta o punto culminante la formación de un alumno con capacidad física-cognitiva y socio-afectiva, de tal forma que le permita realizar en forma eficiente las diferentes actividades que lleva a cabo en su vida diaria. Un propósito fundamental en el desarrollo de esta disciplina es fortalecer la adquisición de habilidades y destrezas básicas motoras; elevar el rendimiento físico como respuesta a las exigencias cotidianas, e inculcar la formación de valores y actitudes positivas para convivir en una sociedad dinámica y moderna. Esta fundamentación teórica, denota que la Educación Física debe trascender la visión enfocada en el interés exclusivo por los aspectos físicos y concebirse como una disciplina amplia, orientada a influir también en aspectos sociales, psicológicos, morales, afectivos y cognitivos del educando. Se puede afirmar, así, que los fines y objetivos de la Educación Física se enfocan en la formación integral del individuo mediante el desarrollo de un proceso de aprendizaje y enseñanza equilibrado en el que se estimulan los dominios psicomotor, afectivo-social y cognitivo.

De acuerdo con lo anterior, los objetivos y fines que se plantean para la Educación Física en el nivel de la educación básica deben responder a la perspectiva de una Educación Física que se concentra en la formación de un ser humano íntegro y moderno. En esta perspectiva, al integrar al docente de educación básica como guía y actor

fundamental en el desarrollo del programa de Educación Física escolar, se pueden señalar los siguientes objetivos para las lecciones de la Educación Física, en el nivel de educación básica:

- Desarrollar las destrezas básicas motoras de los educandos, mediante la participación en actividades o experiencias de aprendizaje relacionadas con el movimiento corporal y los contenidos de otras asignaturas.
- Desarrollar diferentes dimensiones de la percepción sensoriomotora: visuales, auditivas, táctiles y quinesísticas.
- Desarrollar la expresión corporal y la autoimagen, así como la iniciativa individual, el autocontrol y la creatividad.
- Formar valores y actitudes fundamentales para la convivencia social mediante la participación en actividades físicas individuales, en parejas, en grupos pequeños y en juegos dirigidos.

EL PAPEL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DEL NIÑO

Durante el período escolar, la Educación Física es el área educativa encargada de la educación del movimiento. No obstante, antes de iniciar la escuela, el niño ha vivido experiencias relacionadas con el movimiento corporal en el medio familiar y comunal, las cuales han influido en su desarrollo motor. El proceso por el cual el niño refina y desarrolla su capacidad de movimiento, para adaptarse a las experiencias de su medio ambiente, comienza antes de nacer y culmina con su muerte. Esto significa que el movimiento es el medio por el cual él aprende y mejora la capacidad de rendir en todos los ámbitos de desarrollo de su personalidad, es decir en lo físico, en lo socioafectivo y en lo cognitivo. Esto implica que la Educación Física juega un papel fundamental en el desarrollo del individuo en esos aspectos esenciales de su personalidad.

El aspecto físico

El crecimiento físico durante el período de la primera niñez es muy rápido. En este aspecto se produce un crecimiento de los músculos, los huesos largos y los órganos internos; a la vez se da también un cambio de peso y talla. A partir de los seis años la velocidad del crecimiento se atenúa, pero se mantiene una constante de ese desarrollo hasta los once años aproximadamente, cuando se inicia la pubertad. Durante estos años, el niño necesita desarrollar sus destrezas de movimientos fundamentales, tales como: correr, saltar, brincar, hacer caballito, lanzar, apañar, y otros. Al mismo tiempo, se incrementa su fuerza muscular, su resistencia, su flexibilidad y su agilidad y otras características que contribuyen a que su rendimiento físico le permita un accionar eficiente y eficaz en su vida diaria. La sistematización de las actividades de movimiento, dirigidas por el docente de educación básica durante el período escolar, permite que el desarrollo físico de los alumnos sea un proceso armónico gradual y acorde con sus características, en ese aspecto.

La actividad física sistemática, en este periodo, también ayuda a contrarrestar algunos efectos negativos de la vida moderna de los niños. En la actualidad, es más común verles dedicar su tiempo en las actividades pasivas y sedentarias, tales como, hacer tareas escolares y ver televisión. En muchas familias se ha perdido la costumbre de

ir al parque a jugar juntos o de permitir a los niños un rato diario para jugar afuera. Esto ha producido un aumento en la obesidad infantil y consecuentemente un aumento en los casos de la diabetes infantil y del asma crónica. Muchos niños no juegan al aire libre porque no saben cómo practicar las destrezas y no conocen los juegos tradicionales. La Educación Física debe orientarles sobre cómo realizar estas actividades para que puedan aprovechar su tiempo libre y mejorar los diferentes aspectos de su salud.

El aspecto social

Así como el aspecto físico tiene un gran desarrollo en la niñez, el crecimiento social también es significativo en ese período de la vida. Antes de ingresar a la escuela, el niño se ha desarrollado dentro de una sociedad restringida a su familia. Entrar a la escuela significa iniciar una etapa nueva en el marco de un grupo social más amplio, nuevo y diferente. El niño no conoce a las demás personas con las que comparte ahora, ni el ambiente al que se acaba de integrar. Por esta razón, debe actuar con patrones nuevos de comportamiento, para aprender así a interactuar con otros niños de su misma edad y madurez intelectual, así como con otros adultos ajenos a su familia. Se inicia una vida de compartir y trabajar con otros; la atención de los mayores ya no es sólo para él, su mundo aumenta en todos los aspectos, tanto ambientales como humanos. En esta nueva convivencia social la Educación Física es un medio ideal para que el escolar trabaje, aprenda y coopere con los demás en su grupo.

Sin duda, la Educación Física es una excelente oportunidad para que los niños desarrollen sus contactos sociales mediante la participación en actividades físicas propias de esta área educativa. Las lecciones de Educación Física son momentos valiosos para que los niños actúen, guiados por su maestro, a veces como líderes, a veces como seguidores. En estas experiencias los niños pueden sugerir o proponer formas de organización siguiendo criterios para fijar reglas, etc. Es decir, están aprendiendo mediante experiencias de movimiento a comportarse en su grupo con patrones de comportamiento social positivo, y a futuro, en la sociedad en la que compartirán como ciudadanos.

El aspecto emocional

El equilibrio de las emociones se manifiesta como parte del comportamiento social y es evidencia de un adecuado desarrollo emocional del niño. Durante las experiencias de movimiento ofrecidas en las lecciones de Educación Física, los niños llegan a valorar sus capacidades y actitudes emocionales al descubrir lo que pueden hacer o lo que no pueden hacer. Esto les permite tomar conciencia que eso determinará ser aceptado o no por el grupo. El equilibrio emocional hace que los niños adquieran una personalidad fuerte y vigorosa capaz de crearle una autoimagen positiva, a la vez que manifiesta una relación social adecuada con las normas establecidas en la escuela y en el grupo social al cual pertenece.

La Educación Física provee al niño escolar muchas y variadas experiencias de movimiento y juego con las cuales ellos tendrán la oportunidad de conocerse mejor a sí mismos, plantearse metas razonables y aprender a dominar sus emociones, tales como el enojo, el odio, el egoísmo, el temor y la excitación. Las múltiples dificultades familiares, conjuntamente con mayores exigencias escolares y la falta de oportunidades para distraerse y para usar,

de manera constructiva, la energía infantil, han causado un incremento en el nivel de estrés en los niños. La Educación Física moderna también le proporcionará técnicas para controlar el estrés, con el fin de combatir esta condición negativa nueva, síntoma de los males del mundo moderno.

El aspecto cognitivo o intelectual

Actualmente, la visión que se tiene de la Educación Física supera la equivocada imagen que se tenía antes y según la cual esta clase era una pérdida de tiempo, o que era sólo un rato de recreación, o solo era preparación para el deporte. En la escuela, el maestro de grado tiene en esta área educativa, un medio efectivo para formar integralmente a sus alumnos, dándole espacio al desarrollo intelectual de estos. Es un hecho, que las experiencias de movimiento motivan y contribuyen a aumentar la capacidad cognitiva de los escolares.

La investigación científica ha demostrado que el desarrollo motor del niño puede contribuir, de manera significativa, en el proceso de aprendizaje de la lectura, la escritura y de la matemática. Esto nos permite asumir que la Educación Física escolar es un área educativa imprescindible en la formación educativa de los niños. Cuando los niños participan en las clases de Educación Física, aumentan su radio de acción y conocen, por ejemplo, gran cantidad de objetos, personas, dimensiones y colores. También adquieren conceptos tales como: lejos, cerca, arriba, abajo, rápido, lento, etc. Además, pueden comparar, observar, escuchar, tocar, descubrir; al mismo tiempo, pueden experimentar el placer de moverse y llegar a comprender que el movimiento es fuente de buena salud y alegría. Se puede asegurar que las experiencias de movimiento que ofrece la lección de Educación Física motivan, refuerzan y aumentan el potencial cognitivo de los escolares.

LOS ACTORES SOCIALES EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

En el proceso educativo intervienen varios actores; todos y cada uno de ellos adquieren un significado y papel particular, dependiendo del enfoque curricular que prive en el sistema educativo respectivo. En un enfoque curricular dinámico en el cual la Educación Física escolar, asume un rol fundamental en la acción educativa, se destacan tres actores esenciales: el alumno, el docente de grado y los padres de familia. Los dos primeros son responsables directos de la generación y vivencia de las experiencias de aprendizaje, mientras los terceros son colaboradores indirectos e importantes dentro del proceso.

El alumno

La Educación Física escolar, como cualquier otra área educativa, considera las características generales de los alumnos, a la vez que trata de satisfacerlas mediante el planteamiento de experiencias motoras y juegos adecuados a cada nivel escolar. Como asignatura, dentro de un plan de estudios, la Educación Física toma en cuenta las características y necesidades de los escolares de todos los niveles y adecua sus contenidos programáticos y sus es-

trategias, en procura de alcanzar los rasgos ideales del perfil del ciudadano que se pretende formar en los diferentes niveles educativos, los cuales se plantean en la política educativa del Estado.

Se asume que el alumno es el sujeto primordial de las experiencias de aprendizaje. Él es, por lo tanto, el elemento fundamental de su propio aprendizaje. Por esta razón, debe ejercitar su iniciativa y creatividad. El alumno en la Educación Física escolar asume un papel más activo, el cual le requiere aprender a aprender. Dentro de esta perspectiva, las relaciones de apoyo mutuo entre ellos adquieren relevancia. Así, por ejemplo, aquellos que manifiestan mayores habilidades o capacidades en diversos aspectos pueden ser auxiliares de sus compañeros, durante el proceso de aprendizaje en cada uno de esos aspectos particulares.

Durante el tiempo de escolaridad se atienden niños cuya edad va desde los seis hasta los doce años. Para comprender las implicaciones técnico-didácticas de la asignatura, es necesario que el maestro de grado conozca las características generales principales que poseen los escolares, comprendidos en los diversos períodos de estas edades. Seguidamente se ofrecen cuadros en los que se señalan esos rasgos, a la vez que se sugieren actividades de movimiento propios para cada grupo de niños, de acuerdo con su edad.

Escolares de 6 a 8 años de edad

Características generales	Actividades sugeridas
<ul style="list-style-type: none"> • Demuestra gran actividad • Individualista, posesivo, imitador, imaginativo, dramatizador. • Mantiene la atención por poco tiempo. • Se interesa por actividades rítmicas sencillas. • Desea ser elogiado. • Se fatiga rápidamente. • Sus patrones de movimientos son rudimentarios. 	<ul style="list-style-type: none"> • Actividades dosificadas: lentas, rápidas, fuertes, débiles • Énfasis en acciones centradas en grupos musculares grandes. • Actividades locomotoras: correr, saltar, esquivar. • Juegos de proeza. • Actividades manipulativas (lanzar, apañar) con objetos grandes, tales como: bolas, globos, bastones, aros, bolsillos. • Juegos organizados con reglas elementales en los que se incorporan las destrezas básicas. • Actividades para desarrollar un vocabulario básico de términos relacionados con el movimiento, el cuerpo y el espacio. • Actividades para desarrollar la creatividad: imitación de personas, oficios, animales, objetos. • Ritmos básicos par e impar • Actividades físicas que integran rondas, cantos, cuentos, rutinas de movimiento sencillas.

Escolares de 8 a 10 años de edad

Características generales	Actividades sugeridas
<ul style="list-style-type: none"> • Mayor coordinación motora. • Deseo de mostrar sus capacidades motoras. • Fuerte sentido de competencia. • Actitud positiva ante la unión de grupo. • Deseo de colaboración. • Muestran mayor responsabilidad en su aprendizaje. • Su tiempo de atención es más prolongado. • Participación en actividades físicas vigorosas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Énfasis en acciones centradas en grupos musculares grandes: correr, saltar, trepar, tracción. • Actividades dosificadas: lentas, rápidas, fuertes, débiles. • Manipulación de material didáctico: bolas, aros, cuerdas. • Práctica de destrezas con equipo estacionario: bancos, llantas, vigas. • Actividades en parejas y grupos pequeños competitivas que incorporan las destrezas. • Actividades cooperativas en grupos pequeños que incorporan las destrezas para compartir con compañeros y el maestro. • Actividades físicas en que se aplica el vocabulario relacionado con el cuerpo, el movimiento y el espacio. • Práctica de posiciones corporales de buena postura.

Escolares de 10 a 12 años de edad

Características generales	Actividades sugeridas
<ul style="list-style-type: none"> • Diferenciación entre géneros. • Crecimiento desigual hombre-mujer. • Mayor cohesión en juegos colectivos. • Períodos de atención mayor. • Gusto por juegos reglados. • Inclinación hacia la perfección en sus actividades. • Necesidad de estímulos. • Gusto por la competencia en equipos. • Sensible a la crítica y al ridículo. • Pérdida de la gracia infantil. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de actividades de mayor dificultad de realización física en que se mejora la técnica de las destrezas básicas. • Actividades en que se aplican los conceptos más complejos en relación con el cuerpo, el movimiento y el espacio. • Actividades de logro de metas en equipo. • Estimulo hacia el liderazgo: actividades y juegos para ejercitar papeles de líder o seguidor. • Práctica y análisis de reglamentos.

EL DOCENTE DE EDUCACIÓN BÁSICA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA

Es imprescindible que el docente de grado tenga plena conciencia de que la Educación Física escolar, representa un factor fundamental en el desarrollo integral de sus alumnos. La nueva misión de la Educación Física escolar, otorga al docente de grado un papel preponderante, como guía u orientador del aprendizaje en esa área educativa.

Esto implica que, en esta nueva concepción, el maestro de Educación Básica es el responsable de desarrollar el programa de Educación Física y contribuir junto con ello a la formación integral de sus alumnos. Su papel se convierte en el de un facilitador del aprendizaje, más que en un director de ese aprendizaje. Para cumplir adecuadamente ese papel, debe ser creativo e impregnar dinamismo a las lecciones de Educación Física, lo que lo convierte en un gran motivador de la autorrealización y formación integral de sus alumnos. La vocación docente, los rasgos de liderazgo, así como las buenas relaciones con los demás actores del proceso educativo, deben ser también características esenciales, complementadas desde luego, con el conocimiento de técnicas didácticas propias para la enseñanza de la Educación Física escolar.

El conocimiento que tenga el docente de sus alumnos, en el plano de las destrezas básicas motoras y de otras condiciones, será de gran utilidad a la hora de planificar las lecciones de trabajo escolar en relación con la Educación Física. Esto lo conseguirá el maestro mediante la realización de diagnósticos elementales, tal como se explica en los Capítulos IV y V.

Los padres de familia en la Educación Física escolar

Generalmente, a los padres de familia no se les da el valor real que tienen en el proceso educativo de sus hijos y particularmente, en un programa de Educación Física escolar. Sin embargo, estos actores, antes de involucrarse en un programa de esa área educativa, deben comprender el valor e importancia que tiene esa en el desarrollo de los niños tanto en el plano físico como en el social y el cognitivo. Deben tener claro que las lecciones de Educación Física no son períodos de tiempo recreativo o para romper la rutina académica escolar. La búsqueda de la información sobre esta materia debería ser el primer paso para involucrarse en ese proceso. Cuando los padres de familia se encuentren debidamente informados acerca de los beneficios que obtendrán sus hijos al participar en las actividades de Educación Física, apoyarán con entusiasmo la incorporación de esa área educativa en la formación de sus hijos. El estímulo que reciben los niños de sus progenitores es de gran beneficio para la implementación de la Educación Física. En este sentido, se debe mantener un constante contacto entre la escuela y el hogar.

Una vez concluido el estudio de este capítulo, los estudiantes apoyados por el capacitador docente de cátedra podrían efectuar actividades como las siguientes, para fortalecer la comprensión e internalización de los contenidos, al aplicarlos en situaciones concretas. Con el propósito de analizar la situación de la Educación Física en su país:

1. Entrevista y posterior discusión.
 - 1.1 Actividades educativas de su región, con el fin de recabar algunas opiniones sobre la situación de la Educación Física como área educativa del plan de estudios.
 - 1.2 Autoridades del sector salud de su región, para conocer la opinión de ellos acerca de los beneficios de las actividades de movimiento y juego en el desarrollo físico de los niños como medio de prevención sanitaria.
 - 1.3 Padres de familia de su región, para conocer la opinión de ellos acerca de las clases de Educación Física en las escuelas a las que asisten sus hijos así como el aporte de la familia hacia la escuela en esa materia.
2. Sesiones o visitas de observación. Con el propósito de corroborar la calidad y regularidad de las lecciones de Educación Física en la escuela primaria.
 - 2.1 Realice por lo menos una visita a una escuela y observe las clases de Educación Física que reciben los niños.
 - 2.1.1 Tome nota de las actividades y las reacciones de los niños durante las mismas.
 - 2.1.2 Converse con el docente de grado acerca de la Educación Física; cuál es su papel en la misma; recabe información del director de la escuela sobre la Educación Física, el lugar que ocupa la Educación Física en el plan de estudios, y el papel del maestro de grado en las lecciones de esa asignatura.

Con la información se organiza una discusión grupal para exponer los resultados de sus investigaciones y generar reflexiones sobre la práctica, importancia, y necesidad de la Educación Física en la escuela, asimismo sobre el papel del maestro de grado en esa práctica educativa.

CAPÍTULO II

Un Programa Básico para la Educación Física Escolar



El aprendizaje de las destrezas básicas es la meta principal en la educación primaria. Al igual que las otras asignaturas que se imparten en este nivel tienen un conjunto de destrezas para aprender, la Educación Física incluye un grupo de destrezas por desarrollar. Así, por ejemplo, en Estudios Sociales se promueve el aprendizaje de la lectura de mapas, mientras en Matemática, los alumnos aprenden a contar, sumar y multiplicar. Por su parte, en Educación Física, se busca el dominio de tres tipos de destrezas: las motoras, las cognitivas y las socio-afectivas. Estas destrezas debe adquirirlas el alumnado en la escuela primaria, ya sea orientado por el maestro especialista o, en su lugar, con el apoyo del maestro de grado.

Por la razón anterior, al plantear aquí un programa de Educación Física para la escuela primaria, este se basa en la interacción entre esas tres áreas por desarrollar en el ser humano (la motora, la cognitiva y la socio-emocional). Sin embargo, en la edad escolar, especialmente en los primeros años, el área motora es el eje alrededor del cual las otras dos áreas se desarrollan y encuentran su razón de estar en el programa de Educación Física. (Ver Fig. 1) Seguidamente se presentan en detalle las destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas básicas, que todo niño debe aprender en Educación Física, durante la educación primaria.

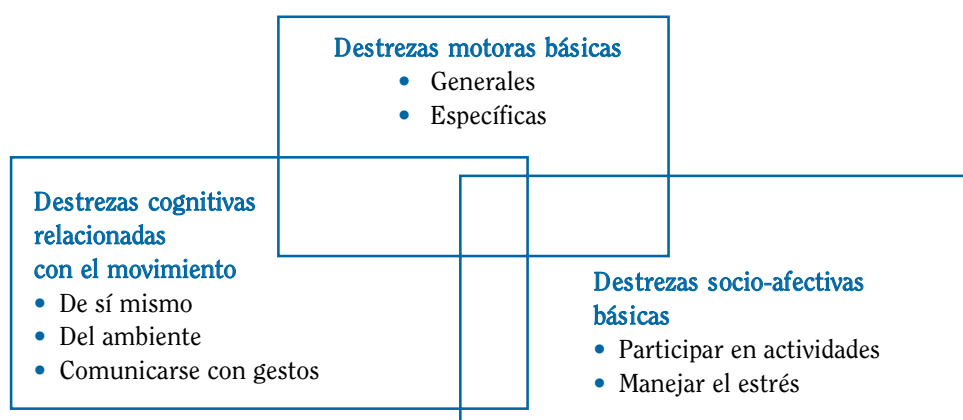


Figura 1. La interacción de las tres áreas del programa de la Educación Física escolar.

LAS DESTREZAS MOTORAS BÁSICAS

La Educación Física no debe ser sólo una lección recreativa, dedicada a actividades de esparcimiento en la que se estimula la valentía, el coraje, la cohesión de grupo y otras cualidades loables en la vida. Más importante, debe constituirse en el momento ideal para que todos los niños tengan la oportunidad de aprender a aprovechar su cuerpo como un medio para mejorar su salud física y mental. Sin duda, el aprendizaje y el dominio de las destrezas motoras les garantiza la posibilidad de una mejor calidad de vida en el presente y a futuro.

Las destrezas motoras aprendidas a temprana edad son las que se usan en la vida adulta. Por ejemplo, quienes aprendieron a nadar o a montarse en bicicleta en la edad preescolar o escolar, generalmente pueden hacerlo

DESTREZAS GENERALES			DEESTREZAS ESPECÍFICAS	
<p>Coordinación</p> <p>Coordinar los movimientos de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los brazos • Las piernas • Las cuatro extremidades 	<p>Equilibrio</p> <p>Mantener el equilibrio en:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posiciones estáticas • Posiciones dinámicas • Aparatos 	<p>Sentido rítmico</p> <p>Moverse con ritmos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pares • Impares • Con acentos 	<p>Locomotoras</p> <p>Destrezas pares:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brincar • Correr • Saltar <p>Destrezas impares:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Galopar • Hacer caballito • Deslizarse 	<p>Manipulativas</p> <p>Lanzar objetos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De manera elemental • Por debajo del hombro • Por encima del hombro <p>Recibir objetos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apañar <p>Mantener posesión de objetos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rebotar <p>Golpear objetos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con partes del cuerpo • Con una paleta • Con un bate • Patear

Figura 2. Las 24 destrezas motoras que los niños en la escuela primaria necesitan aprender en Educación Física.

todavía en la tercera edad. Asimismo, la motivación para participar en actividades físicas que se adquiere en la edad escolar, permite seguir interesado en estas actividades en las etapas posteriores de la vida. Esto ocurre sencillamente porque se siente placer y ganas de participar en las actividades en que hemos tenido éxito en otros momentos. Por esta razón, es importante que el maestro de grado proporcione a sus alumnos una oportunidad sistemática para aprender las destrezas básicas motoras, y que, igual que hace en las otras materias, controle el progreso en el dominio de ellas, para asegurarse de que este aprendizaje esté ocurriendo eficazmente.

En este programa de Educación Física se dividen las destrezas motoras en dos categorías: las generales y las específicas (Ver Fig. 2). Las generales buscan el desarrollo de las cualidades físicas presentes en todo tipo de movimiento, mientras las específicas se usan en situaciones de juego particulares. Por ser estos dos tipos de destrezas motoras el eje central del programa de Educación Física, se ofrece a continuación, una explicación más amplia sobre cada uno de ellos.

Las destrezas motoras generales

En estas destrezas se exigen cualidades físicas que son necesarias para el desarrollo motor óptimo en las edades escolares: el equilibrio, la coordinación y el sentido rítmico. Estas cualidades son inherentes a todo

movimiento eficaz del ser humano y, por lo tanto, se consideran la médula de todas las destrezas motoras. Su desarrollo depende de la cantidad y variedad de experiencias que los educandos tengan, además de las cualidades innatas que resultan de factores genéticos. La clave para su óptimo desarrollo está en la participación de los niños en muchas y diversas actividades que exijan el control corporal y la concentración durante su realización.

La coordinación puede ser de tipo general, en todo el cuerpo, o entre varias partes del cuerpo, tales como entre los brazos o entre las piernas. Además, existe coordinación entre los órganos sensoriales y los músculos, por ejemplo, entre la vista y las manos o la vista y los pies. Cada uno de estos tipos de coordinación debe entrenarse por aparte con una variedad de actividades motoras.

En cuanto al equilibrio, existen dos tipos fundamentales: el estático y el dinámico. El equilibrio estático nos permite mantener nuestra postura en posición de pie o sentada, cuando no hay movimiento. Entre mayor número de puntos de apoyo que se coloquen como bases, más estable es la posición estática. El equilibrio dinámico está presente en los movimientos que efectúan un cambio de posición del cuerpo, tal como ocurre en todos los movimientos locomotores (por ejemplo, correr, saltar, galopar). Su desarrollo es importante porque, con el uso de este equilibrio dinámico, podemos prevenir accidentes.

El sentido rítmico está muy ligado a la coordinación y a la fluidez de los movimientos. Se mide en el tiempo y se divide en dos tipos: el par y el impar. El ritmo par tiene la misma duración entre los movimientos que componen una serie; por ejemplo, generalmente aplaudimos con un ritmo par. En contraste, el ritmo impar tiene una duración desigual dentro de una serie de movimientos, porque hay una pausa o se pone un acento en uno de ellos durante la secuencia, por ejemplo, alzar la rodilla al hacer caballito.

Las destrezas motoras específicas

En este programa, se presentan dos conjuntos de destrezas específicas: las locomotoras y las manipulativas. Las destrezas no locomotoras, consideradas el tercer tipo de movimientos que comúnmente se desglosan en las taxonomías del movimiento, las incluimos dentro de la destreza cognitiva “Identificar y usar los movimientos del cuerpo”.

DESTREZAS COGNITIVAS		DESTREZAS SOCIO-EMOCIONALES		
En cuanto a sí mismo Identificar y usar: <ul style="list-style-type: none"> • Los movimientos del cuerpo • Las partes del cuerpo • La lateralidad conceptual 	En cuanto al ambiente Identificar y usar: <ul style="list-style-type: none"> • El espacio • Las relaciones espaciales 	Participar en actividades <ul style="list-style-type: none"> • Individuales • En parejas y grupos pequeños • De juegos organizados 	Manejar el estrés <ul style="list-style-type: none"> • Aplicar la técnica de imágenes • Aplicar la técnica de conciencia corporal 	Comunicarse con gestos <ul style="list-style-type: none"> • Las ideas • Las emociones

Figura 3. Las 5 destrezas cognoscitivas y las 7 socio-emocionales que los niños en la escuela primaria necesitan aprender en educación física.

Las destrezas locomotoras se subdividen en destrezas pares e impares. Las pares son aquellas que se ejecutan con un ritmo par. En este programa se incluyen en esta categoría los movimientos de brincar, correr y saltar. Es importante señalar que los niños deben dominar las destrezas pares antes de trabajar en las destrezas que se hacen con un ritmo impar, tales como: hacer caballito, galopar y deslizarse, ya que las impares combinan en su ejecución elementos de las pares. Por ejemplo, hacer caballito es una combinación de un paso y un brinco. Si el niño tiene dificultad con la destreza de brincar, difícilmente tendrá éxito con la destreza de hacer caballito.

Al introducir, por primera vez, las destrezas locomotoras en la clase, el docente observará que algunos niños pueden realizar correctamente los movimientos con los pies, pero necesitarán trabajar en la acción de los brazos. Otros en cambio, tendrán que comenzar por aprender primero los movimientos correctos con los pies y luego los de los brazos. Cuando se introduzcan las destrezas manipulativas, se observará lo contrario, en el sentido de que primero se aprenden los movimientos de los brazos y luego los de los pies. Generalmente, el grupo de alumnos va a ser muy heterogéneo en su nivel de inicio de movimiento, lo que implica la diversidad en el nivel de pericia durante las lecciones. Para superar esta situación, se puede referir a la sección sobre técnicas didácticas de este capítulo y al Capítulo IV que trata la metodología de la educación física escolar. En esos apartados se explica la mecánica del trabajo por subgrupos y el método de enseñanza mutua dentro de la clase, que ayudan a satisfacer las necesidades individuales y colectivas del grupo.

LAS DESTREZAS COGNITIVAS

Por razones netamente didácticas, las destrezas cognitivas se dividen en dos tipos: el primer grupo abarca el conocimientos de sí mismo relacionado con los aspectos motores y el segundo, el conocimiento del ambiente (Ver Fig. 3). En la primera categoría se incluye la identificación y el uso de los nombres de las partes del cuerpo, de los diferentes movimientos que el cuerpo es capaz de realizar y de las dimensiones de la lateralidad conceptual. El segundo grupo de destrezas comprende los conocimientos de distintas características del ambiente en que se mueve el ser humano. Específicamente abarca los tres tipos de espacio (el propio, el general y el de trabajo), los tres patrones o vías que el cuerpo hace al desplazarse (rectos, curvos y en zig-zag), los tres niveles del espacio (alto, medio y bajo) y las distintas relaciones espaciales que existen entre las personas y los objetos que se usan en las actividades físicas (adelante-atrás, arriba-abajo, de lado).

El objetivo principal de este conjunto de destrezas cognitivas es, en primera instancia, desarrollar y ampliar en el alumnado, su vocabulario. Posteriormente, lo utilizará en forma correcta para describir y razonar lo que está haciendo en las lecciones. También permitirá una mayor integración de conocimientos con otras asignaturas del plan de estudios, lo que a su vez, aumentará el interés por ellas. Por ejemplo, hay varios temas de ciencias que podrían aprovechar las experiencias de las lecciones de educación física, entre ellos, el estudio del uso de palancas, el intercambio de gases en el sistema cardiorespiratorio y distintas trayectorias de los objetos. Un vocabulario adecuado ayudará a los niños a comprender mejor estos temas y a comunicar sus ideas sobre ellos en forma más clara.

LAS DESTREZAS SOCIO-EMOCIONALES

Estas destrezas son fundamentales en la vida de los niños, sencillamente porque para la gran mayoría de ellos, lo más interesante y agradable en la vida es jugar. Por medio de las actividades físicas y los juegos, se fomenta el desarrollo de hábitos, de conductas y de actitudes positivas, siempre y cuando el maestro las incluya de manera concreta y a propósito, dentro del planeamiento didáctico. Esto quiere decir también, que es necesario estar consciente del progreso en el desarrollo de las destrezas socio-emocionales, mediante la valoración sistemática de lo que está ocurriendo en las lecciones.

En esta tercera categoría de destrezas, se ofrece una guía para desarrollar tres tipos de destrezas socio-emocionales (Ver Fig. 3). Primero, las relacionadas con la participación, las cuales tratan las conductas necesarias en tres tipos de actividades: individuales, en parejas y grupos pequeños y juegos organizados. Son necesarias porque el alumnado, especialmente los varones, si no participan en la actividad física en su tiempo libre, corren el riesgo de ser rechazados por sus compañeros. El parámetro que los varones utilizan con mayor frecuencia, para la aceptación social, es el nivel de habilidad física del compañero. Es decir, el varón torpe que no sabe participar en la actividad física generalmente es eliminado rápidamente del grupo social. Por tanto, en el programa escolar, la inclusión sistemática de actividades específicas para desarrollar las destrezas de participación es muy importante.

El segundo tipo de destrezas socio-emocionales concierne a aquellas que ayudan a bajar el nivel de estrés, producido por diferentes factores de la vida moderna, como la tensión en un hogar con problemas económicos, las frustraciones en las relaciones interpersonales con los miembros de la familia, las altas exigencias en la escuela que no están acorde con las capacidades de los alumnos, entre otros. Mediante dos tipos de técnicas, las lecciones de educación física pueden usarse para que los niños aprendan a controlarse físicamente, de tal forma que puedan prevenir situaciones de agresión física hacia los compañeros, familiares o animales domésticos.

El tercer tipo de destrezas socio-emocionales que se presenta en esta guía tiene que ver con la comunicación no verbal. Con ellas los niños practican diferentes formas de emplear los gestos para comunicar sus ideas y emociones y, más importante aún, para interpretar lo que otros están comunicando. En la actualidad, con el aumento exagerado en el número de horas dedicadas a las máquinas (el televisor, la computadora, el nintendo), los niños no tienen la misma posibilidad para aprender a tratar con sus semejantes y a desarrollar sus destrezas interpersonales. Por tanto, las actividades que fomenten el desarrollo de este tipo de destrezas, ayudarán a llenar este vacío.

LAS TÉCNICAS DIDÁCTICAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

La escogencia de las destrezas y su periodo de práctica

En el caso de las destrezas que se presentan en este programa, a menudo es necesario buscar su dominio mediante la práctica sistemática durante varios años, debido a los cambios constantes que ocurren durante la niñez. En las destrezas motoras, son los cambios físicos y fisiológicos que ocurren en la edad escolar, los que exigen ajustes en la mecánica del movimiento. Así, por ejemplo, una mayor masa muscular posibilita más velocidad y

distancia al lanzar, por lo que en los años escolares superiores se necesita mayor agilidad en el desplazamiento para apañar. En las destrezas socio-emocionales, la dinámica de las relaciones interpersonales cambia, pues los niños enfrentan nuevas situaciones y experiencias que afectan su equilibrio emocional y por ende, sus relaciones sociales. De igual manera, se observan cambios radicales en los procesos intelectuales entre el I y el VI años de la escuela. Esto implica que el niño paulatinamente aprende a usar los conceptos y conocimientos de manera cada vez más compleja. Por tanto, cuando lo estime conveniente, el maestro no debe tener reservas en repetir la inclusión de las destrezas practicadas anteriormente en otro año lectivo.

Es importante destacar que el aprendizaje de las destrezas de las tres áreas, siempre se debe dar de forma integrada. Es decir, el niño ejecuta una destreza motora y a la vez fortalece sus actitudes socio-afectivas y sus conocimientos sobre su cuerpo, el movimiento y el espacio. Algunos ejemplos de combinaciones interesantes de destrezas de las tres áreas son:

- Correr, movimientos del cuerpo y manejar el estrés.
- Golpear con una paleta, partes del cuerpo y participación en actividades en parejas y grupos pequeños.
- Hacer caballito, relaciones espaciales y participación en actividades individuales.

El orden en que el docente estimula el aprendizaje o enseña las destrezas dependerá, en gran medida, de las facilidades que ofrece la escuela y de su creatividad e interés, ya que la mayoría de esas destrezas no son requisitos unas de otras. En una lección normal de 40 a 45 minutos, se recomienda trabajar de 10 a 15 minutos en una destreza básica de cada área, o sea tres destrezas por lección, durante varias semanas consecutivas. No hay que esperar hasta cuando el grupo domine las tres destrezas para cambiar el contenido de las lecciones. Cuando los alumnos muestran dominio de una de ellas, se sustituye por otra de la misma área.

Se recomienda que el grupo trabaje dos o tres veces por semana 40 ó 45 minutos cada día, en vez de 80 ó 90 minutos en un solo día. El aprendizaje es más rápido y eficaz cuando el periodo de práctica es más frecuente y corto, en vez de ser más extenso y distanciado. El número de semanas que se dedica al aprendizaje de las tres destrezas, dependerá de la rapidez con que los alumnos las lleguen a dominar. En la mayoría de las destrezas, se estima que de cuatro a seis semanas es el tiempo necesario para llegar al nivel máximo de dominio, o sea, entre 100 y 180 minutos reales de práctica por destreza, sin contar las explicaciones del maestro.

Para atender las diferencias individuales dentro de la lección, se debe organizar el grupo en varios subgrupos. Así los niños pueden trabajar en su propio nivel. Por ejemplo, si en la destreza “Saltar” un subgrupo de niños ya domina la técnica con los pies, se les pone a trabajar en el movimiento de los brazos.

Las medidas de seguridad en las lecciones de Educación Física

La Educación Física es la asignatura, dentro del plan de estudios, más apta para aprender las medidas de seguridad necesarias para evitar a los niños lesiones causadas por accidentes. Esto es importante pues no hay nada más desagradable o preocupante para el grupo y el docente que cuando algún alumno se lastima en la clase. A menudo, estos accidentes son el producto de la falta de previsiones por parte del docente y de los mismos niños. Por lo tanto, al planear las lecciones, es el primer aspecto didáctico en que el docente debe fijarse. Las

consideraciones elementales que el docente debe resolver en cuanto a cómo se organiza una lección libre de peligros, generalmente giran alrededor del uso del espacio. Por ejemplo, hay que decidir si el espacio disponible para el área de juegos es suficientemente grande para que se eviten choques o para que las bolas impulsadas no vayan a golpear a otros niños. Seguidamente se ofrecen algunas sugerencias generales para hacer que las lecciones sean más seguras para los niños:

- Escoger un espacio de tamaño adecuado para la actividad. Los niños que se inician en el movimiento necesitan mucho campo, ya que sus destrezas motoras no están tan refinadas como las de las personas con experiencia. Si estima el espacio pequeño para la actividad a desarrollar, se puede trabajar por grupos, alternando después de cada cinco minutos, entre actividades con desplazamiento y actividades en el mismo lugar.
- Recoger el material didáctico (tales como bolas, bastones, aros), una vez que se haya desocupado, y colocarlo en cajas de cartón ubicadas alrededor del área de juegos. Nunca se deja disperso en el suelo, durante el resto de la lección, porque puede ser la causa de accidentes.
- Al principio, se deben usar bolas suaves (de lana, de media, de esponja). Más adelante cuando los niños dominen las destrezas y controlen mejor sus movimientos, se pueden introducir en las actividades y juegos las bolas más duras de plástico o de hule.
- En la medida de lo posible, se debe trabajar sobre superficies suaves, como el zacate o césped. En las actividades en que existe la probabilidad de caerse, como cuando se trabaja sobre aparatos (vigas, mesas, cajones de madera), deben colocarse colchonetas alrededor de ellos para que haya más protección. Obviamente, este tipo de actividad no debe hacerse en un piso de cemento sin colchonetas. También, si se usan los aparatos del campo de juegos, la superficie debajo de ellos debe ser suave (de arena o de zacate) y no de cemento o piedras.
- Exigir que los niños esperen su turno cuando se usan los aparatos, de modo que sólo un niño lo esté usando cada vez.
- Dosificar las actividades al alternar las que exigen mucho esfuerzo con otras menos vigorosas. Esto tiene el objeto de evitar la fatiga excesiva, que a veces causa daño y puede provocar un accidente.
- Introducir las actividades de juegos organizados únicamente cuando los niños tengan dominio de las destrezas involucradas en ellos. La mala técnica de un lanzamiento, por ejemplo, o la imposibilidad para apañar por falta de esa destreza, puede ser la causa de un accidente.
- Ser estricto en las medidas disciplinarias relacionadas con la seguridad. Si los niños no cumplen las normas establecidas para el uso de los materiales, se debe usar la técnica de “tiempo afuera”, hasta cuando el niño corrija su conducta. (Ver las destrezas socio-emocionales de participación, para mayor detalle.)

Los detalles de las destrezas por enseñar

Al analizar las destrezas básicas que se describen, en este capítulo, se consideran seis cuestionamientos que permiten al maestro de grado comprenderlas. Las respuestas a estas preguntas le ayudarán a planear y desarrollar con éxito la lección en la que se ejercitará dicha destreza. Estos cuestionamientos son:

- **“¿Cómo se hace?”**

Se presentan aquí los elementos básicos de la técnica por usar en la ejecución de la destreza. Se trata de que el maestro sepa en qué se debe poner atención para asegurarse de que sus alumnos están aprendiendo correctamente la destreza en ejecución. Estos elementos sirven de base para elaborar las listas de cotejo que el docente necesita usar para valorar el nivel de dominio alcanzado antes, durante y después del proceso. (Ver Capítulo IV.)

Es importante que el maestro no agobie a sus alumnos con cantidad de detalles en la misma lección. Por consiguiente, se trabaja un aspecto de la técnica y después de dominarlo se incorpora otro detalle. Esto se debe lograr antes de que ellos pierdan interés en practicarla. Uno por uno, se agregan más elementos, hasta cuando todos los detalles estén incorporados, según la descripción de la destreza dada en este programa.

- **“¿Qué progresión se usa para aprender esta destreza?”**

La progresión sugerida para cada destreza incluida en este programa, atiende a las diferentes etapas por superar, en la marcha hacia su dominio. Por lo tanto, debe tomarse en cuenta al confeccionar las listas de cotejo que se usan para documentar el progreso de los alumnos. Algunos niños, tal vez no necesiten iniciar la práctica de una destreza particular desde el primer paso, debido a que su experiencia previa les ha permitido obtener un nivel de dominio más avanzado. Esto implica que no se les debe obligar a hacer actividades que son demasiado fáciles para ellos. El maestro se da cuenta de esto mediante el diagnóstico o la valoración que se hace al comienzo de la serie de lecciones dedicadas a cada destreza en particular.

En las destrezas motoras, la progresión sugerida se basa en el ordenamiento de actividades, de lo fácil a lo difícil. Para su confección, se tomó en cuenta el grado de dificultad requerida para integrar paulatinamente los distintos aspectos de la técnica en el movimiento o las características del material y del equipo (su tamaño, peso, textura) que hace más fácil o más difícil la ejecución de la destreza. En las destrezas cognoscitivas, la progresión comienza con el dominio del concepto mientras el niño oye y observa una demostración, seguida por el cumplimiento de una orden o la respuesta motora a una pregunta. En este nivel de dominio es conveniente que el maestro compruebe el aprendizaje de los niños con los ojos vendados, de tal manera que no puedan copiar los movimientos de los compañeros. Luego, se trabajan los conceptos en el contexto de las actividades diseñadas para practicar las destrezas motoras y en juegos organizados. En las destrezas socio-emocionales relacionadas con la participación, la progresión está ligada con el tipo de actividad física o juego escogido para practicar las destrezas motoras. En las destrezas para manejar el estrés y las de comunicación, la progresión es similar a la usada en las destrezas motoras, en las cuales se indican los niveles por cumplir, es decir, de lo simple a lo complejo.

- **“¿Cuáles actividades podrían practicarse para llegar a dominar esta destreza?”**

Se proporciona al docente un punto de partida para seleccionar actividades apropiadas para desarrollar la destreza en los niños de la edad escolar. No se trata de plantear una lista exhaustiva, sino algunas propuestas. Existen muchas fuentes bibliográficas disponibles de las cuales se pueden obtener ideas, pero, sin duda, una fuente importante que el docente debe aprovechar, son las ideas que surgen del mismo grupo escolar. Ellos podrían redactar

e ilustrar actividades creativas en las lecciones de español, las que posteriormente se pondrán en práctica en la clase de educación física.

- **“¿Cómo ayudar al niño a superar los obstáculos en el aprendizaje de esta destreza?”**

En algunas de las destrezas se puede valer de “trucos” o “secretos” que ayudarán al docente en la enseñanza y al alumno en el aprendizaje de la misma. Con base en la experiencia, en este apartado se ofrecen algunos de estos “trucos”, que han resultado ser eficaces en la enseñanza de la destreza.

- **“¿Cuáles son las medidas de seguridad que se deben seguir para prevenir accidentes?”**

En este cuestionamiento se hace mención de los peligros específicos inherentes al proceso del aprendizaje de la destreza en particular, cuando los haya, y se hacen recomendaciones para evitarlos.

- **“¿Cuáles son algunos juegos organizados que podrían hacerse después de dominar esta destreza?”**

Se señala el nombre de los juegos apropiados que están descritos en los Capítulos III y IV. Son aplicables por el docente, no para la enseñanza de la técnica de las destrezas, sino para ponerlas en práctica, una vez dominadas. Es importante destacar el inconveniente de la inclusión de los juegos antes que los niños dominen las destrezas. Al calor y la emoción del juego, se les olvida por completo la técnica. Se preocupan más por ganar los puntos que por ejercitar las destrezas. Por tanto, el docente tiene que estar vigilante y parar el juego cuando el afán de la competencia supere el ejercicio de la buena técnica.

LAS DESTREZAS POR ENSEÑAR EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

Seguidamente se presentan el detalle de las destrezas básicas que forman parte de este programa de la educación física escolar. Primero, se ofrecen las motoras, seguidas por las cognoscitivas y por último, las socio-emocionales.

COORDINAR LOS MOVIMIENTOS DE LOS BRAZOS

¿Cómo se hace?

- Se realizan movimientos simultáneos con los brazos y con las manos.
- Se realizan movimientos alternos con los brazos y con las manos.

¿Qué progresión se usa para aprender esta destreza?

1. Se hace el mismo movimiento simultáneamente con ambos brazos (manos).
2. Se hace el mismo movimiento alternando los brazos (las manos), es decir, primero con uno y luego con el otro.
3. Se hacen diferentes movimientos con ambos brazos (manos) simultáneamente.
4. Se hacen diferentes movimientos alternando los brazos (manos), es decir, primero con uno y luego con el otro.

¿Cuáles actividades podrían practicarse para llegar a dominar esta destreza?

- Con cada una de estas actividades, se debe seguir la progresión anterior.
- Flexionar (doblar) y extender (estirar) los brazos, sosteniendo un pañuelo.
- Abrir y cerrar los puños.
- Hacer círculos con los brazos.
- Tocar los dedos con el pulgar de ambas manos, al mismo tiempo.
- Llevar un bolsillo equilibrado en un bastón con ambas manos y luego dos bolsillos en dos bastones, uno en cada mano.
- Rodar un aro entre dos botellas de plástico, con dos manos; luego con una mano. Después rodar dos aros, uno con cada mano.
- Hacer rodar una bola con un bastón y luego con dos, uno en cada mano.
- Lanzar y apañar una bola hacia arriba en línea recta con dos manos y luego alternando las manos.
- Lanzar continuamente una bola contra una pared y apañarla.
- Hacer rebotar continuamente una bola con dos manos y luego dos bolas, una con cada mano.
- Mantener vertical, un bastón en equilibrio sobre un dedo o sobre el dorso de la mano; luego dos bastones, uno sobre cada mano.



¿Cómo ayudar al niño a superar los obstáculos en el aprendizaje de esta destreza?

- En parejas, colocados frente a frente, realizar los movimientos viéndose y diciendo juntos los nombres de los movimientos.

¿Cuáles son las medidas de seguridad que se deben seguir en la lección para prevenir accidentes?

- Colocar los niños con suficiente espacio de manera que no se golpeen cuando hacen los movimientos amplios con los brazos.

¿Cuáles son algunos juegos organizados que podrían hacerse después de dominar esta destreza?

- Demostrar la palabra (pág. 94).
- Adivina, ¿qué número es? (pág. 98).
- Formar la palabra (pág. 95).
- Blanco o rojo (pág. 95).

COORDINAR LOS MOVIMIENTOS DE LAS PIERNAS

¿Cómo se hace?

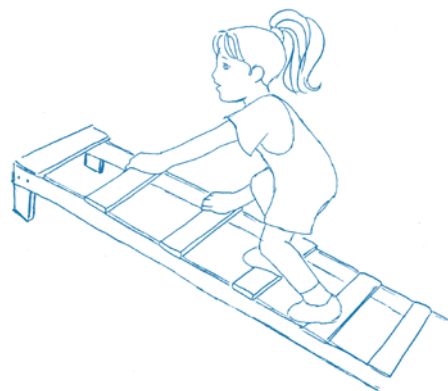
- Se realizan movimientos simultáneos con las piernas y los pies.
- Se realizan movimientos alternos con las piernas y los pies.

¿Qué progresión se usa para aprender esta destreza?

1. Se hace el mismo movimiento con ambas piernas (pies) simultáneamente.
2. Se hace el mismo movimiento alternando las piernas (pies), es decir, primero con una y luego con la otra.
3. Se hacen diferentes movimientos con ambas piernas (pies) simultáneamente.
4. Se hacen diferentes movimientos alternando las piernas (pies), es decir, primero con una y luego con la otra.

¿Cuáles actividades podrían practicarse para llegar a dominar esta destreza?

- Con cada una de estas actividades, se debe seguir la progresión anterior.
- Sentado y de pie, flexionar (doblar) y extender (estirar) las piernas (los pies).
- Sentado y de pie, abrir y cerrar las piernas.
- Sentado, hacer círculos con las piernas; de pie, hacer círculos con las piernas.
- Saltar con ambos pies por encima de bastones.
- Saltar con ambos pies dentro y fuera de un aro y luego de dos filas de aros.
- Con una escalera plana en el suelo, caminar y saltar entre los peldaños, hacia adelante y hacia atrás.
- En una escalera recostada en una pared, subir y bajar alternando los movimientos de los pies y las manos.
- Patear continuamente una bola contra una pared.
- Usar los dedos de los pies para lanzar bolsillos con granos.
- Hacer rodar una botella con la planta del pie y luego dos botellas, una con cada pie.



¿Cómo ayudar al niño a superar los obstáculos en el aprendizaje de esta destreza?

- En parejas colocadas de frente, realizar los movimientos viéndose y diciendo juntos los nombres de los movimientos.

¿Cuáles son las medidas de seguridad que se deben seguir en la lección para prevenir accidentes?

- Colocar los niños con suficiente espacio entre sí que no se golpeen cuando hacen los movimientos amplios con las piernas.

¿Cuáles son algunos juegos organizados que podrían hacerse después de dominar esta destreza?

- Demostrar la palabra (pág. 94).
- Adivina, ¿qué número es? (pág. 98).
- Formar la palabra (pág. 95).
- Blanco o rojo (pág. 95).

COORDINAR LOS MOVIMIENTOS DE LAS CUATRO EXTREMIDADES

¿Cómo se hace?

- Se realizan movimientos simultáneos con los brazos y las piernas.
- Se realizan movimientos alternos con los brazos y las piernas.

¿Qué progresión se usa para aprender esta destreza?

1. Se hace el mismo movimiento con ambos brazos y ambas piernas simultáneamente.
2. Se hace el mismo movimiento alternando los brazos y las piernas.
3. Se hacen diferentes movimientos con los brazos y las piernas simultáneamente.
4. Se hacen diferentes movimientos alternando los brazos y las piernas.

¿Cuáles actividades podrían practicarse para llegar a dominar esta destreza?

- Con estas actividades, se debe seguir la progresión anterior.
- Flexionar (doblar) y extender (estirar) las piernas (los pies) y los brazos (las manos).
- Abrir y cerrar los brazos y las piernas (“jumping” o salto de títere).
- Hacer círculos con los brazos y las piernas.
- Subir a aparatos grandes (cajones, mesas) sin ayuda.
- Saltar y girar 90°, 180° y 360°.
- Caminar en zancos.
- Gatear entre obstáculos.
- Saltar la suiza individualmente y en grupos de tres (dos hacen girar la suiza y el otro salta en el centro).
- Pasar por encima y por debajo de cuerdas extendidas a distintas alturas.
- Pasar por el centro de un aro mientras está rodando.
- Lanzar un bolsillo hacia arriba con el pie y apañarlo con las manos.
- Lanzar una bola contra la pared de manera que se tenga que desplazar para apañar el rebote.
- Después de aprender a hacer caballito y a galopar en dirección hacia adelante, hacerlo hacia atrás.



¿Cómo ayudar al niño a superar los obstáculos en el aprendizaje de esta destreza?

- En parejas colocadas de frente, realizar los movimientos viéndose y diciendo juntos los nombres de los movimientos.

¿Cuáles son las medidas de seguridad que se deben seguir en la lección para prevenir accidentes?

- Colocar los niños con suficiente espacio entre sí que no se golpeen cuando hacen los movimientos amplios con los brazos y las piernas.

¿Cuáles son algunos juegos organizados que podrían hacerse después de dominar esta destreza?

- Demostrar la palabra (pág. 94).
- Adivina, ¿qué número es? (pág. 98).
- Formar la palabra (pág. 95).
- Blanco o rojo (pág. 95).

MANTENER EL EQUILIBRIO EN POSICIONES ESTÁTICAS

Entre menor número de puntos de apoyo empleados, menos estable será la posición.

¿Cómo se hace?

- Se usan diferentes partes del cuerpo como puntos de apoyo.
- Se mantiene cada posición cinco segundos, como mínimo.

¿Qué progresión se usa para aprender esta destreza?

- Variar las partes del cuerpo para hacer equilibrios en seis puntos de apoyo, cinco puntos de apoyo, cuatro puntos de apoyo, etc., hasta llegar a uno.
- Repetir, con bases de apoyo cada vez más angostas.
- Repetir con el centro de gravedad en una posición alta.

¿Cuáles actividades podrían practicarse para llegar a dominar esta destreza?

Es importante intentar diferentes actividades usando distintas partes del cuerpo para sentir los cambios en la posición del centro de gravedad del cuerpo, ubicado en el área de las caderas. También las actividades se hacen en parejas y grupos de tres o cuatro, según la madurez del grupo para trabajar colectivamente.

- Hacer un equilibrio con seis puntos de apoyo, o sea con seis partes del cuerpo tocando el suelo (por ejemplo, cinco dedos y un pie).
- Intentar de nuevo con dos manos, dos pies, la cabeza y una rodilla.
- En parejas o grupos pequeños, hacer un equilibrio con seis puntos de apoyo; es decir, seis partes entre todos los niños tocan el suelo.
- Hacer con el cuerpo la forma de un puente, variando las partes del cuerpo y su posición.
- El avión: hacer equilibrio sobre un pie, con el tronco inclinado hacia adelante y la otra pierna extendida hacia atrás.
- La torre inclinada: hacer equilibrio sobre un pie, con el tronco inclinado lateralmente y la otra pierna estirada en el aire.
- El trípode: hacer equilibrio con tres puntos de apoyo: la cabeza y las manos; las rodillas descansan en los codos.
- La rana: hacer equilibrio en posición agachada; se hace sobre la base de las dos manos; las rodillas descansan en los codos.



¿Cómo ayudar al niño a superar los obstáculos en el aprendizaje de esta destreza?

- Al principio, dar apoyo con las manos cerca del centro de gravedad del que hace el equilibrio, para ayudarle a mantenerlo según el tipo de equilibrio de que se trate.

¿Cuáles son las medidas de seguridad que se deben seguir en la lección para prevenir accidentes?

- Trabajar en colchonetas o zacate, no en pisos de madera o cemento.
- Dejar mucho espacio entre sí para que no se golpeen cuando pierden el equilibrio.

¿Cuáles son algunos juegos organizados que podrían hacerse después de dominar esta destreza?

- Demostrar la palabra (pág. 94).
- Formar la palabra (pág. 95).
- Blanco o rojo (pág. 95).
- Póngale pega (goma) (pág. 86).

MANTENER EL EQUILIBRIO EN POSICIONES DINÁMICAS

¿Cómo se hace?

- Se desplaza el cuerpo sin caer, porque se coloca el centro de gravedad (un punto en la región de las caderas) encima de la base de apoyo.

¿Qué progresión se usa para aprender esta destreza?

1. Desplazarse con poca fuerza y aumentarla paulatinamente.
2. Desplazarse lentamente y aumentar la velocidad paulatinamente.

¿Cuáles actividades podrían practicarse para llegar a dominar esta destreza?

- Hay que participar en muchas actividades que requieren el desplazamiento del cuerpo de un lugar a otro.
- Dar zancadas entre “piedras” dibujadas en el suelo.
- Dar zancadas por encima de pedazos de espuma (poliuretano) colocados en forma dispersa en el suelo.
- Saltar desde alturas y recobrar el equilibrio cuando se cae, sin usar las manos.
- Correr siguiendo líneas circulares dibujadas en el suelo.
- Correr en zigzag entre banderolas o botellas de plástico.
- Correr y, al oír una señal (por ejemplo, el golpe de tambor o silbato), cambiar de dirección rápidamente.
- Brincar con un pie y saltar con dos pies hacia atrás, aumentando la velocidad.
- Galopar y hacer caballito hacia atrás, aumentando la velocidad.



¿Cómo ayudar al niño a superar los obstáculos en el aprendizaje de esta destreza?

- Al principio, si un compañero tiene dificultades con el equilibrio, se le ayuda sosteniéndolo, por ejemplo, con una mano o un dedo, cuando se baja con un salto de un aparato.

¿Cuáles son las medidas de seguridad que se deben seguir en la lección para prevenir accidentes?

- Utilizar colchonetas alrededor de los aparatos para hacer una superficie suave para las caídas.
- Mantener el material didáctico fuera del área de trabajo, cuando no está en uso.

¿Cuáles son algunos juegos organizados que podrían hacerse después de dominar esta destreza?

- Demostrar la palabra (pág. 94).
- Formar la palabra (pág. 95).
- Blanco o rojo (pág. 95).
- Póngale pega (goma) (pág. 86).

MANTENER EL EQUILIBRIO SOBRE APARATOS

¿Cómo se hace?

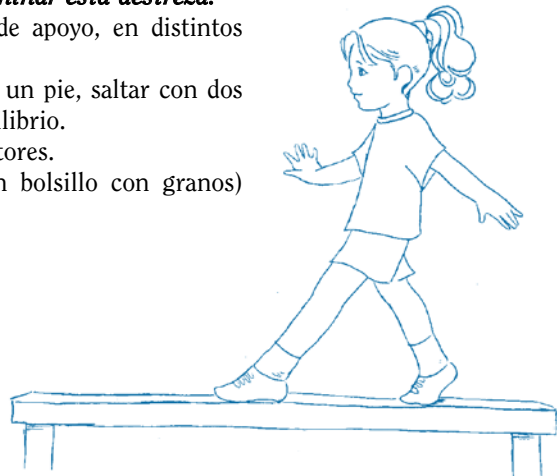
- Los aparatos pueden ser vigas de equilibrio de distinto ancho, cajones de madera de diferentes alturas, otras estructuras que sirvan para trepar.
- Sobre el aparato, se utilizan diferentes partes del cuerpo, como puntos de apoyo, para hacer equilibrios estáticos; se mantiene cada posición por lo menos cinco segundos.
- Desplazarse encima del aparato, sin caerse, colocando el centro de gravedad (un punto en la región de las caderas) encima de la base de apoyo.

¿Qué progresión se usa para aprender esta destreza?

1. Practicar los movimientos en el suelo, sobre dibujos de los aparatos, por ejemplo rayas dibujadas en el suelo que representan vigas de equilibrio o mesas.
2. Primero se usan aparatos de baja altura (de 5 a 25 cm), luego de altura mediana (de 30 a 50 cm) y después aparatos altos (de 55 cm a un metro o más).
3. Primero se usan aparatos anchos (de 30 cm) y se progresa paulatinamente hacia los más angostos (de unos 3 cm).

¿Cuáles actividades podrían practicarse para llegar a dominar esta destreza?

- Hacer equilibrios estáticos sobre diferentes puntos de apoyo, en distintos aparatos.
- Desplazarse con diferentes movimientos (brincar con un pie, saltar con dos pies, deslizarse, hacer caballito) sobre una viga de equilibrio.
- Combinar equilibrios estáticos y movimientos locomotores.
- Manipular objetos (por ejemplo, lanzar y apañar un bolsillo con granos) mientras está sobre el aparato.



¿Cómo ayudar al niño a superar los obstáculos en el aprendizaje de esta destreza?

- Colocar colchonetas alrededor de los aparatos para tener una superficie suave en las caídas.
- Al principio, si un compañero tiene dificultades con el equilibrio, se le ayuda sosteniéndolo, por ejemplo con una mano o un dedo, cuando se desplaza a lo largo de una viga.

¿Cuáles son las medidas de seguridad que se deben seguir en la lección para prevenir accidentes?

- Utilizar colchonetas alrededor de los aparatos para hacer una superficie suave para las caídas.
- Mantener el material didáctico fuera del área de trabajo, cuando no está en uso.

¿Cuáles son algunos juegos organizados que podrían hacerse después de dominar esta destreza?

- Demostrar la palabra (pág. 94).
- Formar la palabra (pág. 95).
- Blanco o rojo (pág. 95).
- Póngale pega (goma) (pág. 86).

MOVERSE CON UN RITMO PAR

El ritmo par (típicamente 4/4) tiene las siguientes características:

- La duración del tiempo entre los toques es igual.
- La pausa entre todos los toques tiene la misma duración.
- Un compás de 4/4 consiste en cuatro toques.

¿Cómo se hace?

- Se lleva el ritmo con movimientos de las extremidades y de todo el cuerpo.
- Los movimientos deben coincidir exactamente con el ritmo de la percusión o de la música, durante:
 - 4 compases (grupos de cuatro toques cada uno), o sea 16 toques consecutivos.
 - 8 compases, o sea 32 toques consecutivos.
 - 16 compases, o sea 64 toques consecutivos.
 - toda la pieza.
- Con unas cuatro piezas musicales de diferentes tipos, se realizan distintos movimientos locomotores y no locomotores para marcar el ritmo.
- Se realizan los movimientos individualmente, en parejas y en grupos pequeños.

¿Qué progresión se usa para aprender esta destreza?

Llevando el compás de la música con diferentes velocidades y con un ritmo par bien marcado:

1. Dar palmadas para llevar el ritmo.
2. Tocar instrumentos percusivos para llevar el ritmo.
3. Desplazarse individualmente, llevando el ritmo.
4. Desplazarse en parejas, llevando el ritmo.

¿Cuáles actividades podrían practicarse para llegar a dominar esta destreza?

- Poner música con diferentes velocidades (de lentas a más rápidas).
- Mover un brazo, una pierna, los brazos y luego las piernas, para llevar el ritmo par.
- Desplazarse caminando, brincando en un pie, saltando con dos pies, mientras llevan el ritmo par.
- En parejas, tomados de la mano, brincar en un pie en el mismo lugar; luego hacerlo desplazándose por el área, llevando el ritmo par.

¿Cómo ayudar al niño a superar los obstáculos en el aprendizaje de esta destreza?

- Realizar los movimientos, tomados de la mano de un compañero.
- Usar música o percusión para acompañar los movimientos.
- Practicar los movimientos frente a un espejo.

¿Cuáles son las medidas de seguridad que se deben seguir en la lección para prevenir accidentes?

- Dejar suficiente espacio entre los participantes para evitar los choques.
- Con el fin de proteger los oídos, modular el volumen de la música de modo que no sea excesivo.

¿Cuáles son algunos juegos organizados que podrían hacerse después de dominar esta destreza?

- Demostrar la palabra (pág. 94).
- Formar la palabra (pág. 95).
- Blanco o rojo (pág. 95).

MOVERSE CON UN RITMO IMPAR

El ritmo impar (típicamente del tipo $\frac{3}{4}$) tiene las siguientes características:

- La duración del tiempo entre los toques no es igual.
- La pausa entre el segundo y el tercer toque es dos veces más larga que la pausa entre el primero y el segundo toque.
- Un compás de $\frac{3}{4}$ consiste en tres toques.

¿Cómo se hace?

- Se lleva el ritmo con movimientos de las extremidades o de todo el cuerpo.
- Los movimientos deben coincidir exactamente con el ritmo de la música, durante:
 - 4 compases (grupos de tres toques cada uno), o sea 12 toques consecutivos.
 - 8 compases, o sea 24 toques consecutivos.
 - 16 compases, o sea 48 toques consecutivos.
 - toda la pieza.
- Con unas cuatro piezas musicales de diferentes tipos, se realizan distintos movimientos locomotores y no locomotores para marcar el ritmo.
- Se realizan los movimientos individualmente, en parejas o en grupos pequeños.

¿Qué progresión se usa para aprender esta destreza?

Llevando el compás de música de diferentes velocidades y con un ritmo impar bien marcado:

1. Dar palmadas para llevar el ritmo.
2. Tocar instrumentos percusivos para llevar el ritmo.
3. Desplazarse individualmente, llevando el ritmo.
4. Desplazarse en parejas, llevando el ritmo.

¿Cuáles actividades podrían practicarse para llegar a dominar esta destreza?

- Poner música con velocidades diferentes, primero lentas y luego más rápidas, y:
- Mover un brazo, una pierna, los dos brazos y luego las dos piernas para llevar el ritmo impar.
- Desplazarse galopando, haciendo caballito y deslizándose, mientras llevan el ritmo impar.
- En parejas, tomados de la mano, galopar, hacer caballito y deslizarse por toda el área, mientras llevan el ritmo impar.

¿Cómo ayudar al niño a superar los obstáculos en el aprendizaje de esta destreza?

- Realizar los movimientos tomado de la mano de un compañero.
- Usar siempre música para acompañar los movimientos.
- Practicar los movimientos frente a un espejo.

¿Cuáles son las medidas de seguridad que se deben seguir en la lección para prevenir accidentes?

- Dejar suficiente espacio entre los participantes para evitar los choques.
- Con el fin de proteger los oídos, modular el volumen de la música de modo que no sea excesivo.

¿Cuáles son algunos juegos organizados que podrían hacerse después de dominar esta destreza?

- Demostrar la palabra (pág. 94).
- Formar la palabra (pág. 95).
- Blanco o rojo (pág. 95).

MOVERSE CON RITMOS CON ACENTOS

Generalmente, el acento está en el primero de los cuatro o los tres toques de cada compás.

Un compás de 4/4 consiste en cuatro toques; un compás de 3/4 consiste en tres toques.

¿Cómo se hace?

- Se lleva el ritmo, marcando el acento con movimientos de las extremidades y de todo el cuerpo.
- Los movimientos deben coincidir exactamente con el primer toque del compás en la música, durante:
 - 4 compases.
 - 8 compases.
 - 16 compases.
 - toda la pieza.
- Se lleva el ritmo al menos de cuatro piezas musicales, cada una con una velocidad y un estilo diferente.
- Se realizan los movimientos individualmente, luego en parejas y por último en grupos pequeños.

¿Qué progresión se usa para aprender esta destreza?

Llevar el ritmo de unas cuatro piezas musicales de diferentes tipos, con un acento bien marcado, al:

1. Dar palmadas únicamente para indicar el acento.
2. Tocar instrumentos percusivos para indicar el acento.
3. Desplazarse individualmente, llevando el ritmo y marcando el acento.
4. Desplazarse en parejas, llevando el ritmo y marcando el acento.

¿Cuáles actividades podrían practicarse para llegar a dominar esta destreza?

- Mover un brazo, una pierna, los dos brazos y luego las dos piernas para marcar el acento
- Desplazarse caminando, brincando en un pie, saltando en dos pies simultáneamente, llevando el ritmo par o impar y luego hacer un movimiento explosivo con el brazo para indicar el acento.
- En parejas, uno lleva el ritmo de la música y el otro marca el acento.

¿Cómo ayudar al niño a superar los obstáculos en el aprendizaje de esta destreza?

- Realizar los movimientos, tomado de la mano de un compañero.
- Usar siempre música para acompañar los movimientos.
- Practicar los movimientos frente a un espejo.
- Usar un pañuelo para marcar el acento.

¿Cuáles son las medidas de seguridad que se deben seguir en la lección para prevenir accidentes?

- Dejar suficiente espacio entre los participantes para evitar los choques.
- Proteger los oídos, modulando el volumen de la música a un nivel no excesivo.

¿Cuáles son algunos juegos organizados que podrían hacerse después de dominar esta destreza?

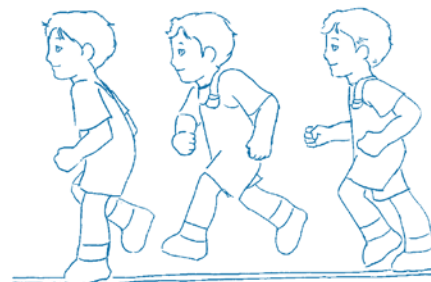
- Demostrar la palabra (pág. 94).
- Formar la palabra (pág. 95).
- Blanco o rojo (pág. 95).



CORRER

¿Cómo se hace?

- Correr con momentos de elevación entre los pasos.
- Flexionar a un ángulo de 90 grados, la rodilla en el aire.
- Los brazos se mueven en oposición a las piernas (la pierna derecha y el brazo izquierdo están hacia adelante al mismo tiempo y viceversa).
- Los codos se flexionan.
- Mecer los brazos hacia adelante y hacia atrás, no hacia los lados.
- Colocar en el suelo primero el talón y luego la punta del pie, no el pie plano.
- Mientras corre, mantenerse dentro de un carril (marcado con suizas, cal o tiza) que mide 60 cm de ancho.



¿Qué progresión se usa para aprender esta destreza?

Sobre una distancia de diez metros, correr:

1. Elevando el cuerpo en cada paso.
2. Con la rodilla libre flexionada.
3. Con los brazos flexionados.
4. Con los brazos en movimiento alterno, hacia adelante y hacia atrás (no hacia los lados).
5. De modo que el talón primero y luego la punta del pie toquen el suelo, no el pie plano.
6. De manera que se mantenga dentro de un carril (real o imaginario) que mide 60 cm de ancho.

¿Cuáles actividades podrían practicarse para llegar a dominar esta destreza?

- Correr libremente dentro de un área, en la cual se han colocado obstáculos (tales como: botellas de plástico, banderolas, bolsillos con granos), los cuales no se deben tocar ni saltar.
- Correr en carriles rectos, curvos y en zigzag, señalados en el suelo con tiza, cinta adhesiva o cal.
- Correr dentro del área sin chocar con los compañeros.
- Correr y, al oír la señal, cambiar de dirección.
- Correr alrededor de un círculo grande marcado en el suelo. Si el grupo es grande, se usan varios círculos.

¿Cómo ayudar al niño a superar los obstáculos en el aprendizaje de esta destreza?

- Indicarle que no debe tirar las piernas hacia afuera, sino moverlas hacia adelante y hacia atrás.
- Señalarle que no debe balancear los brazos hacia los lados, sino hacia adelante y hacia atrás.
- Indicarle que debe llevar siempre los brazos flexionados cerca de las costillas, en vez de dejarlos flojos a los lados.

¿Cuáles son las medidas de seguridad que se deben seguir para prevenir accidentes?

- Disponer de un área suficientemente grande para evitar golpes, a causa de choques.
- Cuando trabajen en los carriles, debe haber uno marcado en el suelo, para cada tres alumnos.
- Mantener el material didáctico fuera del área de trabajo, cuando no está en uso.

¿Cuáles son algunos juegos organizados que podrían hacerse después de dominar esta destreza?

- Póngale pega (goma) (pág. 86).
- Amarrar al pirata (pág. 84).
- La fila respondona (pág. 93).
- Demostrar la palabra (pág. 94).
- Formar la palabra (pág. 95).
- El semáforo (pág. 96).

BRINCAR

¿Cómo se hace?

- Se usa un solo pie para elevarse y para caer.
- Se flexiona la rodilla para lograr altura y para amortiguar la fuerza en la caída.
- En la caída, se debe caer primero sobre la punta del pie, luego la planta del pie y por último sobre el talón.
- En la salida se flexionan los codos y se alzan los brazos. Con ello se logra altura y distancia.
- La pierna libre está un poco flexionada; el pie de esta pierna no toca el suelo.

¿Qué progresión se usa para aprender esta destreza?

1. Brincar en cualquiera de los pies, un mínimo de tres veces consecutivas, sin que el pie libre toque el suelo.
2. Brincar en un pie, un mínimo de tres veces consecutivas, sin que el otro pie toque el suelo.
3. Avanzar unos dos metros, brincando en un pie primero y luego otros dos metros en el otro pie.
4. Brincar varias veces sobre una distancia de tres metros, alzando los brazos al inicio de cada brinco para lograr altura y distancia.
5. Brincar varias veces sobre una distancia de tres metros, sin que el pie de la pierna libre toque el suelo, primero en un pie y luego en el otro.

¿Cuáles actividades podrían practicarse para llegar a dominar esta destreza?

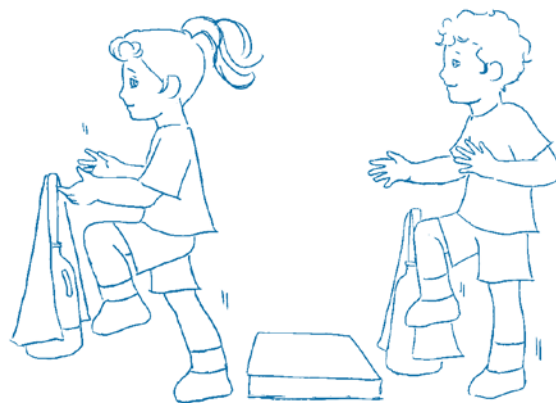
- En parejas, tomados de la mano, brincar en el mismo lugar; luego hacerlo por toda el área.
- Brincar por encima de objetos pequeños (bolsillos, esponjas).
- Brincar dentro y fuera de aros o círculos dibujados en el suelo.
- Brincar por todo un espacio grande, recogiendo y llevando objetos pequeños y depositándolos en cajas dispersas en el área.
- Brincar hacia adelante, hacia atrás, hacia los lados o en círculo.
- Brincar llevando el compás de la música o del tamboril.

¿Cómo ayudar al niño a superar los obstáculos en el aprendizaje de esta destreza?

- Al principio, tomarse de la mano de un compañero si tiene dificultades con el equilibrio.
- Trabajar con ambas piernas, primero con la más fuerte y luego con la otra. El lado débil podría requerir más tiempo para lograr pericia en la ejecución.
- Si no usan los brazos para lograr altura y distancia, se suspenden objetos a cierta altura (de árboles, un marco de fútbol, cielo raso) para tocarlos con la mano cuando brincan.

¿Cuáles son las medidas de seguridad que se deben seguir en la lección para prevenir accidentes?

- Mantener el material didáctico fuera del área de trabajo, cuando no está en uso.
- Cambiar frecuentemente el pie sobre el cual está brincando para evitar lesiones o la fatiga.



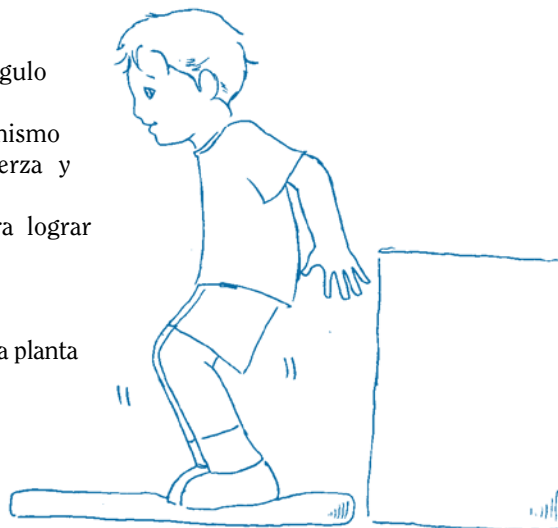
¿Cuáles son algunos juegos organizados que podrían hacerse después de dominar esta destreza?

- Póngale pega (goma) (pág.86).
- Amarrar al pirata (pág. 84).
- Contar los pasos (pág. 93).
- La fila respondona (pág. 93).
- La calculadora (pág. 93).
- El relevo de la suma (pág. 94).
- Demostrar la palabra (pág. 94).
- Formar la palabra (pág. 95).
- El semáforo (pág. 96).
- La energía (pág. 897).
- ¿En dónde suena? (pág. 97).
- Adivina, ¿qué número es? (pág. 98).

SALTAR

¿Cómo se hace?

- Para hacer la salida, se flexionan las rodillas en un ángulo de 90 grados y se extienden los brazos hacia atrás.
- En el momento de la salida, salir con ambos pies al mismo tiempo, mover los brazos hacia adelante con fuerza y extender las piernas.
- Alzar los brazos coordinadamente con el salto, para lograr altura y distancia.
- En la caída, bajar los brazos y flexionar las rodillas.
- Caer en ambos pies simultáneamente.
- Caer suavemente, primero sobre la punta del pie, luego la planta y por último el talón.



¿Qué progresión se usa para aprender esta destreza?

Para saltar desde alturas cada vez más altas (30 cm, 45 cm y 60 cm):

1. Salir de un pie y caer en uno o dos pies, con el apoyo de las manos en la caída, si es necesario.
2. Caer sobre ambos pies al mismo tiempo, sin usar las manos en la caída para apoyarse.

Para hacer un salto largo:

1. Salir y caer en ambos pies simultáneamente.
2. Salir y caer sobre ambos pies en saltos cada vez más largos (30 cm, 45 cm, 60 cm), sin usar las manos para apoyarse en la caída.
3. Incorporar el balanceo de los brazos, la flexión de las rodillas en la salida, la elevación y la caída, al hacer un salto largo de 75 cm o más.

¿Cuáles actividades podrían practicarse para llegar a dominar esta destreza?

- Colocar, dispersos por el área de trabajo, obstáculos de distintas alturas: cajones de madera, vigas de equilibrio, esponjas, periódicos, bloques de madera, troncos, aros, colchonetas, llantas. Los alumnos se desplazan libremente por el área, saltando desde los obstáculos y pasando por encima de otros con el salto largo.
- Saltar alto y caer sin hacer ruido (caer progresivamente sobre la punta, la bola del pie y el talón).
- Saltar en diferentes direcciones (hacia adelante, hacia atrás, hacia la derecha, hacia la izquierda) varias veces consecutivas sin detenerse.
- Dibujar o señalar “un río” en el suelo utilizando mecates (cuerdas) o tiza. Agregar “piedras” dibujadas, para que salten “de piedra a piedra”.

¿Cómo ayudar al niño a superar los obstáculos en el aprendizaje de esta destreza?

- Colocar aparatos y objetos de diferentes alturas en el área de juego para que los niños los utilicen, de acuerdo con su nivel de destreza. Con el éxito que obtengan utilizando los objetos bajos, buscarán por sí solos los aparatos y objetos más altos, especialmente cuando ven que sus compañeros lo hacen.
- A aquellos que demuestren temor a la altura, se les debe ofrecer apoyo para bajarse de los aparatos altos, durante los primeros intentos de saltar. Frecuentemente con el apoyo de una mano o de un dedo, es suficiente para que venzan el miedo.

¿Cuáles son las medidas de seguridad que se deben seguir para prevenir accidentes?

- Colocar los aparatos y los objetos sobre el zacate o poner colchonetas alrededor de ellos para proporcionar una superficie suave en donde caer.
- Designar un compañero que actúe como asistente, cerca de los aparatos, para ofrecer ayuda en la subida y la caída.
- Mantener el material didáctico fuera del área de trabajo, cuando no está en uso.

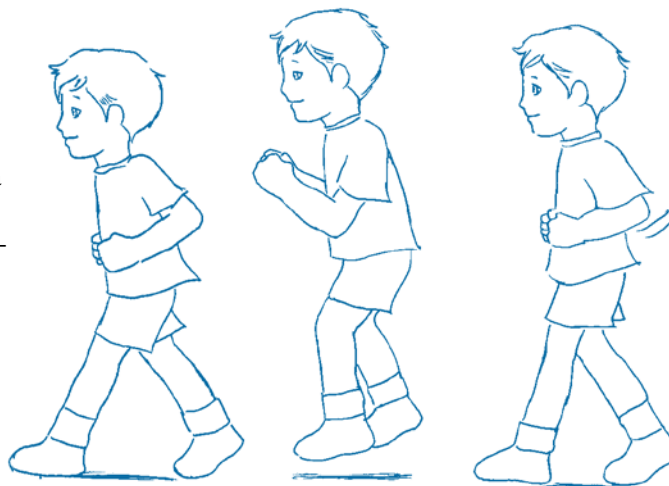
¿Cuáles son algunos juegos organizados que podrían hacerse después de dominar esta destreza?

- Póngale pega (goma) (pág. 86).
- Amarrar al pirata (pág. 84).
- Contar los pasos (pág. 93).
- La fila respondona (pág. 93).
- La calculadora (pág. 93).
- El relevo de la suma (pág. 94).
- Demostrar la palabra (pág. 94).
- Formar la palabra (pág. 95).
- El semáforo (pág. 96).
- La energía (pág. 97).
- ¿En dónde suena? (pág. 97).
- Adivina, ¿qué número es? (pág. 98).

GALOPAR

¿Cómo se hace?

- Se da un paso hacia adelante con el pie delantero y luego se salta rápidamente con el otro pie, el cual se coloca cerca del talón del pie delantero, de modo que ambos pies estén en el aire durante el salto (la fase de elevación).
- Cuando galopan hacia adelante, el pie trasero nunca se adelanta al delantero.
- La rodilla de la pierna trasera está flexionada durante el salto, de modo que el pie trasero no toca el suelo.
- Los brazos se llevan flexionados cerca de los costados.
- Se usan los brazos para elevar el cuerpo en el momento de transferir el peso del cuerpo, desde el pie trasero hasta el pie delantero.



¿Qué progresión se usa para aprender esta destreza?

1. Con el mismo pie adelante, mostrar la elevación durante el galope, al menos tres veces seguidas.
2. Galopar con elevación, al menos cinco veces seguidas, primero con un pie adelante y luego con el otro.
3. Galopar una distancia de tres metros, primero con un pie adelante y luego con el otro, de la siguiente manera:
 - Llevar los brazos flexionados cerca de los costados.
 - Alzar los brazos, al transferir el peso del cuerpo al pie delantero.
 - Flexionar la rodilla trasera, de modo que el pie no toque el suelo.
4. Galopar hacia atrás: invertir el patrón con los pies.

¿Cuáles actividades podrían practicarse para llegar a dominar esta destreza?

- En parejas, tomados de la mano, galopar desplazándose por el área.
- Realizar los movimientos del galope, acompañados con música adecuada. Al detenerla, deben descansar en el lugar donde se encuentran.
- Imaginar que son caballos que galopan en un potrero. Se muestra un dibujo de la luna para indicar el momento de descanso y otro del sol que señala el momento para galopar.
- Galopar con el pie derecho adelante, al dar una vuelta a la derecha, y con el izquierdo adelante, cuando se da la vuelta a la izquierda.
- Galopar mientras balancean los brazos hacia adelante y hacia atrás.
- Galopar mientras abren y cruzan los brazos delante del cuerpo.
- Galopar hacia atrás: dar un paso hacia atrás para iniciar el movimiento, seguido por el paso con el otro pie cerca de la punta del pie trasero.

¿Cómo ayudar al niño a superar los obstáculos en el aprendizaje de esta destreza?

- Al principio, se puede tomar de la mano de un compañero, si hubiera dificultades con la coordinación del movimiento.
- Poner música de fondo con un ritmo acentuado, para ayudarle a establecer el ritmo del movimiento.
- Colocar en el piso huellas (dibujadas con tiza o recortadas en vinil) que muestran unos cinco patrones con el pie derecho adelante y otros cinco patrones con el pie izquierdo adelante. Esto les ayuda a ver la secuencia de los movimientos.

¿Cuáles son las medidas de seguridad que se deben seguir en la lección para prevenir accidentes?

- Mantener el material didáctico fuera del área de trabajo, cuando no está en uso.

¿Cuáles son algunos juegos organizados que podrían hacerse después de dominar esta destreza?

- Póngale pega (goma) (pág. 86).
- Amarrar al pirata (pág. 84).
- La fila respondona (pág. 93).
- El relevo de la suma (pág. 94).
- Demostrar la palabra (pág. 94).
- Formar la palabra (pág. 95).
- El semáforo (pág. 96).
- La energía (pág. 97).
- ¿En dónde suena? (pág. 97).
- Adivina, ¿qué número es? (pág. 98).

HACER CABALLITO

¿Cómo se hace?

- Se da un paso y luego se brinca en el mismo pie, seguido por un paso-brinco en el otro pie.
- Los brazos flexionados cerca de los costados, se mueven en oposición a los pies.

¿Qué progresión se usa para aprender esta destreza?

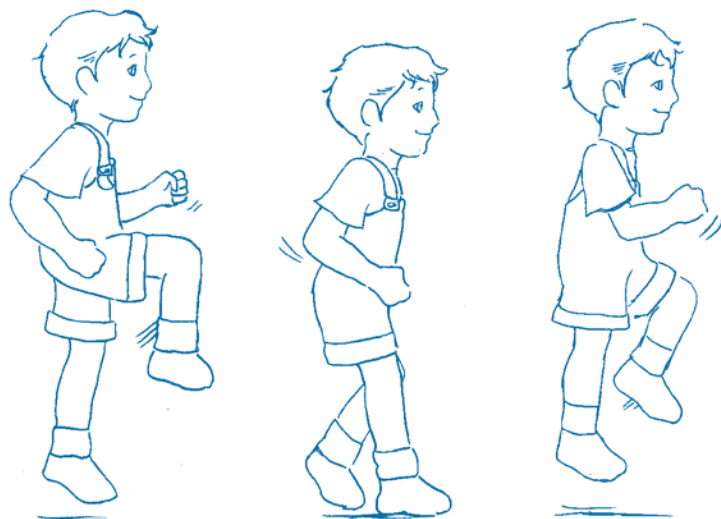
1. Hacer caballito, alternando los pies, un mínimo de tres veces, mientras se desplaza una distancia de 15 metros.
2. Hacer caballito, alternando los pies, al menos diez veces consecutivas, mientras llevan los brazos flexionados, a la altura de la cintura.
3. Hacer caballito hacia atrás.

¿Cuáles actividades podrían practicarse para llegar a dominar esta destreza?

- En parejas, tomados de la mano, hacer caballito mientras se desplazan por el área.
- Hacer caballito, acompañados con música apropiada. Al detenerla, deben descansar en el lugar donde se encuentran.
- Imaginar que son personas que van al mercado felices, por lo que van haciendo caballito. Mostrar el dibujo de una cara triste para indicar el momento de descanso y una cara feliz para indicarles que hagan caballito.
- Tomados de la mano, hacer caballito en círculo, primero a la derecha y luego a la izquierda.
- Hacer caballito mientras mueven los brazos en círculos grandes.
- Hacer caballito hacia atrás: dan un paso hacia atrás y brincan en este mismo pie, seguido por el paso-brinco hacia atrás en el otro pie.
- En parejas, separándose y encontrándose, hacer caballito ocho pasos en diagonal varias veces.

¿Cómo ayudar al niño a superar los obstáculos en el aprendizaje de esta destreza?

- Se toma de la mano de un compañero (colocado en el lado en que no hace el brinco). Hacen caballito y este compañero alza las manos entrelazadas en el momento exacto cuando deben brincar.
- Usar el siguiente patrón para ayudarles a aprender a alternar pies:



- Ocho brincos con un pie y ocho brincos con el otro pie, sin detenerse. Decir: un, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho, cambio, dos, tres, cuatro, etc.
- Cuatro saltos con el pie izquierdo y cuatro en el derecho, sin detenerse. Se practica la secuencia hasta perfeccionarla.
- Dos saltos con el pie izquierdo y dos con el derecho, sin detenerse. Se repite hasta perfeccionar el cambio fluidamente.

¿Cuáles son las medidas de seguridad que se deben seguir en la lección para prevenir accidentes?

- Mantener el material didáctico fuera del área de trabajo, cuando no está en uso.

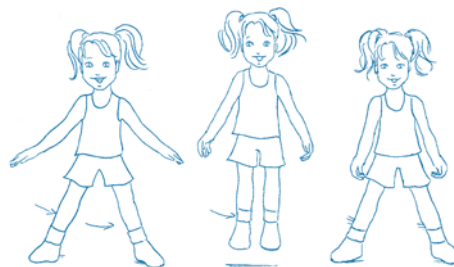
¿Cuáles son algunos juegos organizados que podrían hacerse después de dominar esta destreza?

- Póngale pega (goma) (pág. 86).
- Amarrar al pirata (pág. 84).
- La fila respondona (pág. 93).
- El relevo de la suma (pág. 94).
- Demostrar la palabra (pág. 94).
- Formar la palabra (pág. 95).
- El semáforo (pág. 96).
- La energía (pág. 97).
- ¿En dónde suena? (pág. 97).
- Adivina, ¿qué número es? (pág. 98).

DESLIZARSE

¿Cómo se hace?

- Se da un paso hacia un lado y luego con un salto se coloca el otro pie a la par.
- El desplazamiento siempre es lateral, no hacia adelante.
- Los bordes laterales de los pies paralelos, siempre se mantienen perpendiculares a la trayectoria.



¿Qué progresión se usa para aprender esta destreza?

1. Deslizarse un mínimo de tres veces consecutivas.
2. Deslizarse un mínimo de cinco veces a la derecha y cinco veces a la izquierda.
3. Deslizarse en diagonal cuatro veces, cambiar el lado del cuerpo que dirige y deslizarse cuatro veces. Repetir varias veces, sin detenerse.

¿Cuáles actividades podrían practicarse para llegar a dominar esta destreza?

- En parejas, tomados de la mano, uno frente a otro, deslizarse por toda el área, primero en una dirección y luego en la otra, por toda el área.
- Deslizarse, acompañados con música apropiada. Al detenerla, deben descansar en el lugar donde se encuentran.
- En círculo, tomados de la mano, deslizarse primero a la derecha y luego a la izquierda.
- Deslizarse por toda el área, mientras abren y cruzan los brazos, con movimientos grandes.
- Separándose y encontrándose, en parejas, deslizarse ocho pasos en zigzag, varias veces.
- En parejas, deslizarse cuatro veces de frente y cuatro veces de espalda. Repetir varias veces sin detenerse.
- Simular que hacen mandados mientras se deslizan. Por ejemplo, recoger y llevar objetos pequeños de un lado al otro del área, para depositarlos en cajas de cartón.

¿Cómo ayudar al niño a superar los obstáculos en el aprendizaje de esta destreza?

- Deslizarse, tomado de las manos de un compañero, frente a frente, si tiene dificultades para mantener la dirección lateral del movimiento.

¿Cuáles son las medidas de seguridad que se deben seguir en la lección para prevenir accidentes?

- Mantener el material didáctico fuera del área de trabajo, cuando no está en uso.

¿Cuáles son algunos juegos organizados que podrían hacerse después de dominar esta destreza?

- Póngale pega (goma) (pág. 86).
- Amarrar al pirata (pág. 84).
- La fila respondona (pág. 93).
- El relevo de la suma (pág. 94).
- Demostrar la palabra (pág. 94).
- Formar la palabra (pág. 95).
- El semáforo (pág. 96).
- La energía (pág. 97).
- ¿En dónde suena? (pág. 97).
- Adivina, ¿qué número es? (pág. 98).

LANZAR OBJETOS DE MANERA ELEMENTAL

- Cada niño debe tener al menos un objeto para practicar.
- Para enriquecer las experiencias, se intercambian frecuentemente objetos, de diferentes tipos.
- Se trabaja individualmente frente a una pared, para experimentar los distintos tipos de lanzamientos con diferentes tipos de objetos livianos.
- Se usan recipientes grandes para practicar lanzamientos con puntería.

¿Cómo se hace?

- Para todos los lanzamientos:
 - Al soltar el objeto, señalar la trayectoria que se quiere.
 - Colocar un pie adelante, para aumentar la fuerza del lanzamiento. Debe ser el pie contrario a la mano que lanza.
- Con dos manos (y luego con una mano) lanzar distintos objetos (pedazos de espuma, globos, bolas, bolsillos con granos), de diferentes maneras:
 - Hacia arriba en línea recta, encima de la cabeza.
 - Por encima de la cabeza.
 - De lado (cerca de la cintura).
 - Por encima de un hombro.
 - Desde la altura del pecho.
- Aumentar la distancia de los lanzamientos hasta unos 10 metros.



¿Qué progresión se usa para aprender esta destreza?

1. Usar objetos que no rebotan (por ejemplo, espumas, bolsillos, botellas de plástico), antes que las bolas.
2. Dominar las maneras de lanzar con dos manos antes de intentar los diferentes tipos de lanzamientos, con una mano.
3. Trabajar en aumentar la distancia del lanzamiento, para desarrollar la fuerza, antes de trabajar en desarrollar la puntería.
4. Dominar individualmente la puntería de los lanzamientos con un blanco en una pared, antes de trabajar en parejas.

¿Cuáles actividades podrían practicarse para llegar a dominar esta destreza?

- Lanzar un objeto liviano con dos manos, en dirección hacia arriba y apañarlo.
- Lanzar un objeto hacia arriba y apañarlo, antes que rebote.
- Lanzar un objeto con dos manos contra una pared y apañarlo, después de un rebote.
- Lanzar un objeto por encima de la cabeza con dos manos, de modo que caiga en un recipiente (por ejemplo, un basurero o una caja).
- Lanzar un objeto de lado con dos manos, contra una pared y apañarlo antes que rebote.
- Lanzar un objeto desde la altura del pecho hacia un blanco.
- Lanzar un objeto con una mano por encima del hombro hacia un blanco.

¿Cómo ayudar al niño a superar los obstáculos en el aprendizaje de esta destreza?

- Usar globos u objetos livianos y grandes para lanzar con dos manos hacia arriba, en línea recta.
- Usar objetos fáciles de agarrar, al lanzar con una mano.
- En los lanzamientos con una mano, colocar o dibujar en el piso huellas de pies que muestran la posición correcta delantera del pie contrario a la mano que lanza.
- Poner atención en el movimiento del brazo que lanza, después de soltar el objeto. Debe ir en la dirección deseada con un ángulo de 45°.

¿Cuáles son las medidas de seguridad que se deben seguir en la lección para prevenir accidentes?

- Usar objetos suaves.
- Todos deben lanzar en la misma dirección con suficiente espacio entre sí para no golpearse unos a otros.
- Después de cada lanzamiento, recoger los objetos.
- Usar varias cajas de cartón, ubicadas alrededor del área de juego, en las que se puedan guardar fácilmente los objetos.

¿Cuáles son algunos juegos organizados que podrían hacerse después de dominar esta destreza?

- Déle duro (pág. 84).
- Hagan fila (pág. 85).
- Juego del "poste" (pág. 86).
- Blanco o rojo (pág. 95).

LANZAR OBJETOS POR DEBAJO DEL HOMBRO

- Cada niño debe tener al menos un objeto, para practicar.
- Para enriquecer las experiencias, se intercambian frecuentemente objetos, de diferentes tipos.
- Se trabaja individualmente frente a una pared, para experimentar los distintos tipos de lanzamientos, con diferentes tipos de objetos livianos.
- Se usan recipientes grandes para practicar lanzamientos con puntería.

¿Cómo se hace?

- Todo el plano delantero del cuerpo se coloca frente al blanco.
- Se mantiene la vista en el blanco.
- Al iniciar el lanzamiento, en el momento en que la mano pasa el muslo en dirección hacia atrás, se da un paso hacia adelante con el pie contrario a la mano que lanza.
- Cuando la mano se mueve hacia adelante, se transfiere el peso del cuerpo al pie delantero.
- Durante el lanzamiento hay rotación de la cadera, seguida por la del hombro.
- Se suelta la bola a la altura de la rodilla.
- El brazo sigue en movimiento después de soltar la bola, mientras se flexionan las rodillas y se inclina el cuerpo un poco hacia adelante.
- El objeto lanzado debe recorrer un mínimo de cinco metros.

¿Qué progresión se usa para aprender esta destreza?

1. Practicar la destreza en actividades individuales, contra una pared:
 - Lanzar una bola por debajo del hombro, en dirección hacia adelante, un mínimo de tres metros.
 - Lanzar la bola con el cuerpo al frente del blanco y el pie contrario adelante.
 - Lanzar la bola dando un paso con el pie contrario, con rotación de la cadera y seguimiento del brazo, un mínimo de cinco metros.
2. Practicar la destreza en parejas.
3. Una vez dominada esta técnica, poner la destrezas en práctica en juegos.



¿Cuáles actividades podrían practicarse para llegar a dominar esta destreza?

- Practicar los lanzamientos en actividades con blancos:
- Colocar blancos (dibujos, círculos, aros, llantas) en el piso, delante del niño.
- Usar objetos pequeños, fáciles de agarrar, tales como bolsillos o esponjas.
- Usar blancos sonoros suspendidos, tales como platos de aluminio, botellas de plástico con granos.
- Como blancos, suspender una cuerda con globos sujetados por prensas de ropa a la altura de las rodillas de los niños.

¿Cómo ayudar al niño a superar los obstáculos en el aprendizaje de esta destreza?

- Colocarse detrás del niño, tomar su mano y hacer con él el movimiento correcto.

- Colocar a los niños cerca de los blancos. Aumentar la distancia a medida que tenga éxito en acertarlos.
- Colocar o dibujar en el piso las huellas que muestran la posición correcta de los pies durante el lanzamiento.

¿Cuáles son las medidas de seguridad que se deben seguir en la lección para prevenir accidentes?

- Usar objetos suaves.
- Todos deben lanzar en la misma dirección con suficiente espacio entre sí para no golpearse unos a otros.
- Después de cada lanzamiento, se recogen los objetos.
- Usar varias cajas de cartón, ubicadas alrededor del área de juego, en las que se puedan guardar fácilmente los materiales.

¿Cuáles son algunos juegos organizados que podrían hacerse después de dominar esta destreza?

- Déle duro (pág. 84).
- Hagan fila (pág. 85).
- Juego del “poste” (pág. 86).
- Blanco o rojo (pág. 95).
- Círculos concéntricos (pág. 98).

LANZAR OBJETOS POR ENCIMA DEL HOMBRO

- Cada niño debe tener al menos un objeto, para practicar.
- Para enriquecer las experiencias, se intercambian frecuentemente objetos, de diferentes tipos.
- Se trabaja individualmente frente a una pared, para experimentar los distintos tipos de lanzamientos con diferentes tipos de objetos livianos.
- Se usan recipientes grandes para practicar lanzamientos con puntería.

¿Cómo se hace?

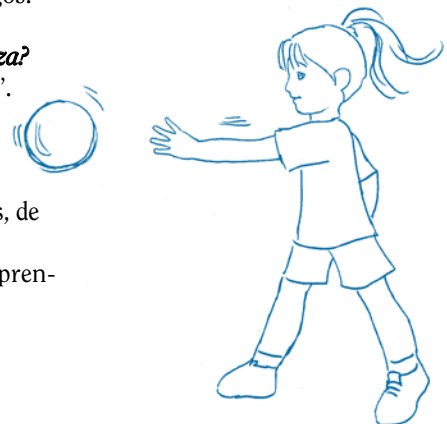
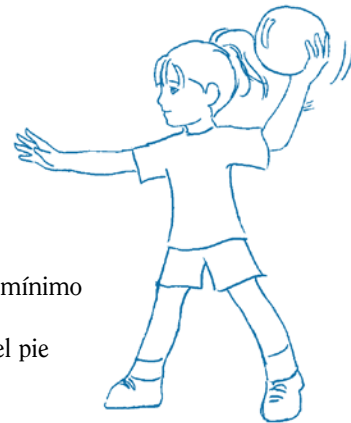
- Se coloca el cuerpo de lado al blanco.
- Se mantiene la vista en el blanco.
- Al iniciar el lanzamiento, en el momento en que la mano pasa por encima del hombro en dirección hacia atrás, se da un paso con el pie contrario a la mano que lanza.
- Cuando la mano se mueve hacia adelante, se transfiere el peso del cuerpo al pie delantero.
- Durante el lanzamiento, hay rotación de la cadera, seguida por la del hombro.
- Se suelta la bola a la altura del hombro.
- El brazo sigue en movimiento después de soltar la bola, mientras se flexionan las rodillas y se inclina el cuerpo un poco hacia adelante.
- La bola debe recorrer un mínimo de cinco metros.

¿Qué progresión se usa para aprender esta destreza?

1. Practicar la destreza en actividades individuales, contra una pared:
 - Lanzar un objeto por debajo del hombro en dirección hacia adelante, un mínimo de tres metros.
 - Lanzar un objeto con el plano lateral del cuerpo frente al blanco y con el pie contrario adelante.
 - Lanzar un objeto, dando un paso con el pie contrario, con rotación de las caderas y seguimiento del brazo, un mínimo de cinco metros.
2. Practicar la destreza en parejas.
3. Una vez dominada esta técnica, poner la destreza en práctica en juegos.

¿Cuáles actividades podrían practicarse para llegar a dominar esta destreza?

- Colocar una cuerda y colgar una sábana en ella para crear una "pared". Deben lanzar por encima de ella.
- Usar objetos pequeños, fáciles de agarrar, tales como bolsillos, esponjas, bolas de media.
- Suspender blancos (aros o llantas de bicicleta), muy cerca unos de otros, de modo que casi se toquen.
- Suspender una cuerda con globos como blancos, sujetos a esa por prensas de ropa, a una altura del pecho de los niños.



¿Cómo ayudar al niño a superar los obstáculos en el aprendizaje de esta destreza?

- Colocarse detrás del niño, tomar su mano y hacer con él el movimiento correcto.
- Colocar los niños cerca de los blancos. Aumentar la distancia a medida que tenga éxito en acertarlos.
- Colocar o dibujar en el piso las huellas que muestran la posición correcta de los pies durante el lanzamiento.

¿Cuáles son las medidas de seguridad que se deben aplicar en la lección para prevenir accidentes?

- Usar objetos suaves.
- Todos deben lanzar en la misma dirección con suficiente espacio entre sí, para no golpearse unos con otros.
- Después de cada lanzamiento, recoger los objetos usados.
- Usar varias cajas de cartón, ubicadas alrededor del área de juego, en las que se puedan guardar fácilmente los materiales.

¿Cuáles son algunos juegos organizados que podrían hacerse después de dominar esta destreza?

- Déle duro (pág. 84).
- Hagan fila (pág. 85).
- Juego del “poste” (pág. 86).

APAÑAR (RECIBIR OBJETOS)

- Enseñar esta destreza sólo cuando los niños puedan lanzar objetos hacia arriba en línea recta, cinco veces consecutivas.
- Cada niño debe tener al menos un objeto, para practicar.
- Para enriquecer las experiencias, se intercambian frecuentemente objetos, de diferentes tipos.
- Se trabaja individualmente frente a una pared, para experimentar apañar los distintos tipos de lanzamientos con diferentes tipos de objetos livianos.

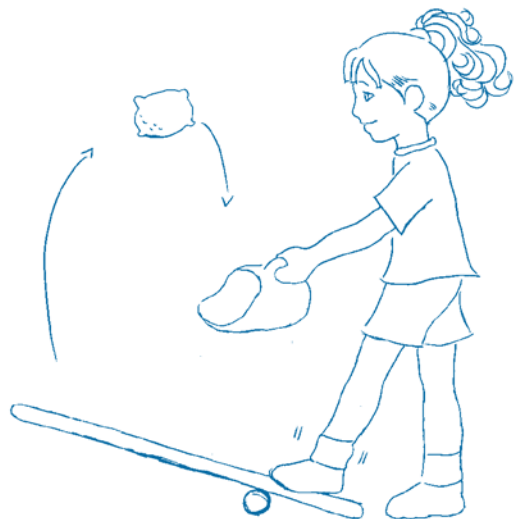
¿Cómo se hace?

- Se coloca al frente de la trayectoria del objeto.
- Se mantiene la vista en el objeto.
- Se mantienen los codos cerca de los costados, con las manos al frente del cuerpo.
- Se ubican los brazos juntos, extendidos debajo del objeto.
- Se colocan las palmas de las manos hacia arriba, cuando el objeto le llega por debajo de la cintura.
- Los dedos señalan hacia arriba cuando el objeto le llega por arriba de la cintura.
- Al recibir el objeto, se flexionan los brazos, moviéndolos hacia atrás para amortiguar la fuerza del objeto.

¿Qué progresión se usa para aprender esta destreza?

Variar la forma de apañar, el tipo, la velocidad y la movilidad de la bola y la movilidad del niño, de lo fácil a lo difícil, según los siguientes criterios:

- Formas de apañar:
 1. Apañar con los brazos (colocados en forma de una canasta) y el cuerpo.
 2. Apañar con las manos (colocados en forma de una canasta) y el cuerpo.
 3. Apañar con las manos únicamente.
 4. Con implementos, tales como un cucharón de plástico o un guante colocado en la mano no dominante (no en la mano que lanza).
- Tipo de objetos:
 1. Grandes (de 30 cm o más de diámetro) y livianos (bolas de playa, pedazos de espuma, bola de lana).
 2. Medianas (de 20 cm) y más consistentes (bola de hule, botellas de plástico con granos).
 3. Pequeños y suaves (de 10 a 15 cm) para apañar únicamente con las manos.
 4. Pequeños y más firmes (con los implementos).
- Velocidad del objeto: de lento a rápido.
- Movilidad del objeto y del niño: de una posición estacionaria a desplazamientos.



¿Cuáles actividades podrían practicarse para llegar a dominar esta destreza?

Usar diferentes tipos de objetos, variando su textura, tamaño y peso, y:

- Lanzar un globo o bola de playa hacia arriba en línea recta y apañarlo antes del rebote.
- Lanzar una bola contra una pared y, después del primer rebote, apañarla con los brazos y el cuerpo.
- Lanzar una bola hacia arriba y apañarla después del primer rebote, con las manos en forma de canasta.
- Lanzar una bola contra una pared y, después del primer rebote, apañarla con las manos y el cuerpo.
- Rebotar en el piso una bola y apañarla antes que rebote por segunda vez.
- Rebotar en el piso una bola, dirigiéndola hacia un compañero, quien la apaña únicamente con las manos.
- Lanzar un objeto hacia arriba y apañarlo con una sola mano.
- Suspender objetos livianos que el niño puede poner en movimiento y apañar. Delimitar con tiza, cinta adhesiva o un aro, el espacio en que debe permanecer para apañar.

¿Cómo ayudar al niño a superar los obstáculos en el aprendizaje de esta destreza?

- Usar globos o bolas de playa que permanecen más tiempo en el aire, por lo que les permite ubicarlos mejor visualmente.
- Usar objetos suaves que no lastimen la mano, si son lanzados fuertemente.

¿Cuáles son las medidas de seguridad que se deben seguir en la lección para prevenir accidentes?

- Usar objetos suaves.
- Todos deben tener suficiente espacio entre sí para que no se golpeen unos con otros.
- Mantener el material didáctico fuera del área de trabajo, cuando no está en uso.
- Usar varias cajas de cartón, ubicadas alrededor del área de juego, en las que se puedan guardar fácilmente los objetos.

¿Cuáles son algunos juegos organizados que podrían hacerse después de dominar esta destreza?

- Déle duro (pág. 84).
- Hagan fila (pág. 85).
- Juego del “poste” (pág. 86).
- Blanco o rojo (pág. 95).

REBOTAR (MANTENER POSESIÓN DE UNA BOLA)

- Cada niño debe tener una bola que rebota, para practicar.

¿Cómo se hace?

- Se sostiene la bola con ambas manos, una mano en cada lado, y la deja caer.
- Se mantiene la vista en la bola.
- Se hace contacto con la bola y se empuja (no se golpea) hacia abajo con movimientos de la muñeca y los dedos flexionados.
- Se mantiene la bola a la altura de la cadera.
- La bola toca el piso cerca del lado externo del pie, el cual está en línea con la mano que se usa para rebotarla.

¿Qué progresión se usa para aprender esta destreza?

1. Sostener la bola con dos manos (una sobre ella y la otra por debajo), soltarla y empujarla hacia abajo, apañarla después de un rebote.
2. Empujar la bola hacia abajo con los dedos de una mano, un mínimo de tres veces seguidas.
3. Incorporar todos los puntos desglosados arriba y rebotar una bola, un mínimo de 15 veces seguidas.
4. Desplazarse por el área mientras rebota la bola.
5. Rebotar una bola en un espacio pequeño (dibujar figuras en el piso o mantenerse dentro de un aro mientras la rebota).

¿Cuáles actividades podrían practicarse para llegar a dominar esta destreza?

- Rebotar una bola una vez, encima de una figura dibujada en el piso y luego apañarla; dos veces consecutivas y apañarla, tres veces, etc.
- Rebotarla en el piso, hacia un compañero.
- Rebotarla sobre una marca en el piso, contando los rebotes consecutivos.
- Rebotarla estando dentro de un aro o en un espacio demarcado, de modo que no se desplace más de un paso.
- Rebotarla en el piso alternando las manos.
- Rebotarla con los ojos cerrados.
- Rebotarla desplazándose cinco metros.
- Rebotarla desplazándose en zig-zag entre botellas de plástico.



¿Cómo ayudar al niño a superar los obstáculos en el aprendizaje de esta destreza?

- Usar bolas de playa que permanecen más tiempo en el aire, por lo que permiten ubicarlas mejor visualmente.
- Llevar el ritmo de una pieza musical mientras se rebota una bola en el piso.

¿Cuáles son las medidas de seguridad que se deben seguir en la lección para prevenir accidentes?

- Mantener el material didáctico fuera del área de trabajo, cuando no está en uso.
- Marcar el área dentro del cual todos deben permanecer mientras están practicando rebotar, con tiza, aros, cinta adhesiva de colores o cuerdas.

¿Cuál es un juego organizado que podría hacerse después de dominar esta destreza?

- Déle duro (pág. 84).

GOLPEAR OBJETOS CON DIFERENTES PARTES DEL CUERPO

- Cada niño debe tener un objeto (un globo para inflar, una bola de playa, un pedazo de espuma), para practicar.

¿Cómo se hace?

- Se sostiene el objeto con dos manos, a la altura de la cintura.
- La vista está en el objeto.
- Se lanza el objeto hacia arriba o se lo hace rebotar, para luego golpearlo.
- Se golpea el objeto con diferentes partes del cuerpo (las manos, los antebrazos, los puños, la cabeza, las rodillas).
- La parte del cuerpo que se usa para golpear el objeto sigue en movimiento hacia el blanco.
- Después de golpear el objeto, se da un paso hacia adelante, para mantener el equilibrio.

¿Qué progresión se usa para aprender esta destreza?

- Formas de golpear, de lo fácil a lo difícil:
 1. Con dos manos abiertas, los dedos señalan hacia arriba o hacia abajo. La bola rebota en el piso.
 2. Con una mano, por debajo del hombro. La bola se eleva.
 3. Con una mano, de lado. La bola se eleva.
 4. Con la yema de los dedos de las manos hacia arriba. La bola se eleva.
 5. Haciendo un puño con las manos juntas, la bola pega en los antebrazos. La bola se eleva.
 6. Con la cabeza, las rodillas y otras partes del cuerpo.
- Variar el tipo, la velocidad y la movilidad de la bola y la movilidad del niño, de lo fácil a lo difícil, según los siguientes criterios:
 - Tipos de bolas:
 1. Grandes (de 30 cm o más de diámetro) y livianos (de playa, de espuma, de lana o globos).
 2. Medianas (de 20 cm) de hule.
 - Velocidad del objeto: de lento a rápido
 - Movilidad de la bola y del niño: de una posición estacionaria a desplazamientos.



¿Cuáles actividades podrían practicarse para llegar a dominar esta destreza?

- Practicar diferentes formas de golpear un globo. Para que los globos no se vayan muy largo después de golpearlos, pueden atarse a una cuerda, que, a su vez, está sujeta al cielo raso, marco de fútbol u otra estructura horizontal. El largo de la cuerda depende de la parte del cuerpo que se quiere usar para golpearlo.
- Cada niño, con una bola liviana y grande, practica golpearla con diferentes partes del cuerpo, de modo que la bola rebote en el suelo y luego contra una pared.
- Con diferentes partes del cuerpo, golpear un globo o una bola liviana y mantenerla en el aire.
- En parejas, golpear una bola de uno a otro, usando diferentes partes del cuerpo.

¿Cómo ayudar al niño a superar los obstáculos en el aprendizaje de esta destreza?

- Usar bolas suaves (de lana, de espuma, de playa).
- Practicar en un área suficientemente grande para que cada uno tenga un espacio amplio en donde trabajar, sin interferir con otro.

¿Cuáles son las medidas de seguridad que se deben seguir en la lección para prevenir accidentes?

- Usar un área grande para que no choquen ni se golpeen.
- Utilizar bolas de diferentes texturas suaves y tamaños (de tamaño grande a mediano). Los mismos niños deben poder escoger la textura de los objetos que creen más conveniente.
- Mantener el material didáctico fuera del área de trabajo, cuando no está en uso.

¿Cuáles son algunos juegos organizados que podrían hacerse después de dominar esta destreza?

- Déle duro (pág. 84).
- Hagan fila (pág. 85).
- Juego del “poste” (pág. 86).

GOLPEAR OBJETOS CON UNA PALETA

- Esta destreza sólo debe iniciarse hasta que los niños puedan golpear de lado un objeto, con una mano. (Ver la destreza: “Golpear objetos con diferentes partes del cuerpo”)
- Cada niño debe tener una paleta y un objeto, para practicar.
- Los objetos pueden incluir un globo, una bola de playa o de media, un pedazo de espuma, entre otros.
- Las paletas pueden confeccionarse con una media panty y un gancho para ropa; también puede ser de madera o platos de aluminio. (Ver Capítulo VII)
- En las actividades individuales y en parejas, únicamente deben usarse bolas suaves (de espuma, de playa, de lana, de media).

¿Cómo se hace?

- Se agarra la paleta con una mano o con las dos manos. En este caso, la paleta está en posición vertical y la mano dominante está arriba de la no dominante.
- Se coloca el cuerpo de lado al blanco.
- La paleta se coloca detrás del lado dominante.
- La vista está en la bola.
- Durante el balanceo, hay rotación de la cadera, seguida por rotación del hombro.
- Durante el balanceo de la paleta, se transfiere el peso del cuerpo del pie trasero al pie delantero.
- Después de contactar la bola, se balancea la paleta en línea horizontal, a la altura de la cintura.

¿Qué progresión se usa para aprender esta destreza?

- Variar el tipo de golpe, el tamaño y la colocación del objeto, de lo fácil a lo difícil, según los siguientes criterios:
 - Tipo de golpe:
 1. Golpear un objeto en dirección hacia adelante.
 2. Golpear de lado un objeto, con la paleta sostenida con las dos manos.
 3. Golpear de lado un objeto, con la paleta sostenida con una mano.
 - Tamaño del objeto: de grande, a mediano a pequeño.
 - Colocación del objeto:
 1. Suspendido.
 2. Colocado sobre un cono u otro objeto.
 3. Lanzado o golpeado por un compañero.

¿Cuáles actividades podrían practicarse para llegar a dominar esta destreza?

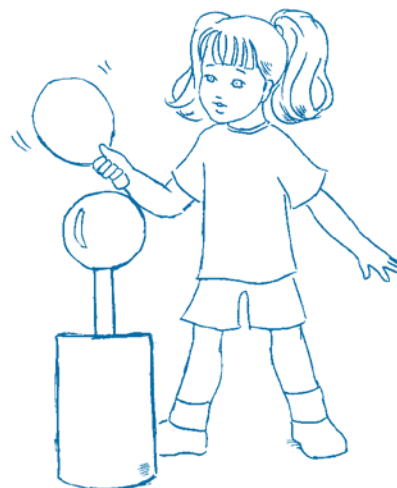
- Golpear bolas suaves (de lana, de espuma o de media) que están suspendidas, primero con las dos manos y luego con una mano. Para que no se vayan muy largo después de golpearlas, envolverlas en una malla o media y atarlas a una cuerda que está sujeta al cielo raso, un marco de fútbol u otra estructura horizontal. El largo de las cuerdas debe variar para acomodar las distintas tallas de los niños. La bola debe estar a la altura de la cintura.
- Colocar la bola sobre un cono de plástico o de hule, u otro objeto, de modo que la bola esté a la altura de la cintura. Golpear el objeto con una paleta sostenida con las dos manos y luego con una mano.
- Golpear la bola con una paleta contra una pared.
- En grupos de tres, uno lanza la bola, el otro la golpea con la paleta y el tercero sirve de juntabolas. Después

de pegar la bola tres veces, cambian papeles.

- En parejas, golpear una bola suave, de uno a otro, usando paletas.

¿Cómo ayudar al niño a superar los obstáculos en el aprendizaje de esta destreza?

- Asegurarse que tiene los ojos abiertos para observar la bola y que la colocación de las manos en la paleta es correcta.
- Dejar que el niño escoja el tipo de bola y de paleta con que quiere trabajar, de modo que se sienta cómodo. Es más fácil con una bola grande y suave y una paleta grande y liviana.
- Trabajar con una bola suspendida para que esté en una posición estacionaria, antes de golpearla.



¿Cuáles son las medidas de seguridad que se deben seguir en la lección para prevenir accidentes?

- Practicar en un área grande para que no se golpeen.
- Usar únicamente bolas suaves que no reboten.
- Mantener el material didáctico fuera del área de trabajo, cuando no está en uso.

¿Cuáles son algunos juegos organizados que podrían hacerse después de dominar esta destreza?

- Déle duro (pág. 84).
- Hagan fila (pág. 85).
- Juego del “poste” (pág. 86).

GOLPEAR OBJETOS CON UN BATE

- Esta destreza únicamente debe iniciarse hasta cuando los niños puedan golpear de lado un objeto, usando una paleta.
- Cada niño debe tener un bate y una bola, para practicar.
- Los bates pueden confeccionarse de palos de escoba envueltos de papel periódico y cinta adhesiva, o de botellas plásticas de dos litros y palos de escoba. (Ver Capítulo VII)
- En las actividades individuales y en parejas, únicamente deben usarse bolas suaves.

¿Cómo se hace?

- Se agarra el bate con las dos manos (con el bate en posición vertical, la mano dominante está arriba de la no dominante).
- Se coloca el cuerpo de lado al blanco o punto hacia donde quiere pegar el objeto.
- El bate se coloca detrás del hombro, del lado dominante.
- La vista está en la bola.
- Durante el balanceo del bate, hay rotación de la cadera, seguida por rotación del hombro.
- Durante el balanceo del bate, se transfiere el peso del cuerpo del pie trasero al pie delantero.
- Después de contactar la bola, se balancea el bate en un plano horizontal, a la altura de la cintura.

¿Qué progresión se usa para aprender esta destreza?

- Variar el tipo de golpe, el tamaño y la colocación de la bola, de lo fácil a lo difícil, según los siguientes criterios:
 - Tipo de golpe:
 1. Usando el bate, golpear una bola en dirección hacia adelante.
 2. Golpear de lado, agarrando el bate con dos manos.
 - Tamaño de la bola: de grande a mediana a pequeña.
 - Colocación de la bola:
 1. Suspendida.
 2. Sobre un cono u otro objeto.
 3. Lanzada o golpeada por un compañero.

¿Cuáles actividades podrían practicarse para llegar a dominar esta destreza?

- Con el bate, golpear bolas suaves (de lana, de espuma o de media) que están suspendidas. Para que las bolas no se vayan muy largo después de golpearlas, envolverlas en una malla o media y atarlas a una cuerda que está sujeta al cielo raso, un marco de fútbol u otra estructura horizontal. El largo de las cuerdas debe variar para acomodar las distintas tallas de los niños. La bola debe estar a la altura de la cintura.
- Colocar la bola sobre un cono de plástico o de hule, u otro objeto, de modo que la bola esté a la altura de la cintura. Golpear la bola con el bate sostenido con las dos manos.



- Golpear la bola, colocada sobre un cono, hacia una pared.
- En grupos de tres, uno lanza la bola, el otro la golpea con el bate y el tercero sirve de juntabolas. Después de pegar la bola tres veces, cambian papeles.

¿Cómo ayudar al niño a superar los obstáculos en el aprendizaje de esta destreza?

- Asegurarse que tiene los ojos abiertos para observar la bola y que la colocación de las manos en el bate sea correcta.
- Dejar que el niño escoja el tipo de bola y de bate con que quiere trabajar de modo que se sienta cómodo. Es más fácil con una bola grande y suave y un bate liviano.
- Trabajar con la bola suspendida, para que esté en una posición estacionaria antes de golpearla.

¿Cuáles son las medidas de seguridad que se deben seguir en la lección para prevenir accidentes?

- Practicar en un área grande para que no se golpeen.
- Usar únicamente bolas suaves que no sean de hule.
- Mantener el material didáctico fuera del área de trabajo, cuando no está en uso.

¿Cuáles son algunos juegos organizados que podrían hacerse después de dominar esta destreza?

- Déle duro (pág. 84).
- Hagan fila (pág. 85).
- Juego del “poste” (pág. 86).

PATEAR

- Cada niño debe tener una bola para practicar.

¿Cómo se hace?

- Se enfoca la vista en la bola.
- Se da un paso hacia adelante con el pie de apoyo (el que no patea) cerca del balón.
- Se balancea la pierna que patea hacia atrás, flexionando la rodilla.
- La punta del pie o el empeine hace contacto en el centro de la bola.
- El brazo contrario a la pierna que patea se balancea hacia adelante para mantener el equilibrio.
- La pierna que pateó sigue en movimiento, hacia el blanco.

¿Qué progresión se usa para aprender esta destreza?

1. Al patear una bola estacionaria hacia adelante, combinar en secuencia, los movimientos del pie, la pierna y la rodilla.
2. Dar un paso hacia adelante antes de patear una bola estacionaria, de modo que recorra una distancia mínima de tres metros.
3. Agregar a la secuencia anterior, flexionar la rodilla antes de patear, contactar la bola en el centro y balancear el brazo contrario en dirección hacia adelante.
4. Las mismas actividades con una bola móvil.
5. Desplazarse hacia los lados para patear con la misma técnica anterior.
6. Usar blancos grandes, por ejemplo dos banderolas colocadas con tres metros de distancia entre sí. Luego disminuir el ancho del blanco cuando el nivel de destreza mejore.
7. Variar el tipo y la velocidad de la bola y la movilidad del niño, de lo fácil a lo difícil, según los siguientes criterios:
 - Tipo de golpe:
 1. Grandes (de 30 cm o más de diámetro) y livianos (de playa, de espuma, de lana).
 2. Medianas (de 20 cm) de hule.
 - Velocidad del objeto: de lento a rápido
 - Movilidad de la bola y del niño: de una posición estacionaria a desplazamientos.



¿Cuáles actividades podrían practicarse para llegar a dominar esta destreza?

- Con el empeine, patear una bola contra una pared, primero con un pie y luego con el otro.
- Patear hacia un compañero una bola rodada, primero con un pie y luego con el otro.
- Driblear una bola (un serie de toques suaves) mientras camina y luego, aumentar la velocidad; primero con un pie y luego con el otro.
- Driblear una bola en zig-zag entre botellas de plástico; primero con un pie y luego con el otro.

- Patear una bola a distancia; primero con un pie y luego con el otro.
- Patear una bola a un compañero mientras los dos están corriendo.

¿Cómo ayudar al niño a superar los obstáculos en el aprendizaje de esta destreza?

- Colocar un mecate en el suelo entre el niño y la bola. Haga que dé un paso por encima del mecate antes de patear la bola.

¿Cuáles son las medidas de seguridad que se deben seguir en la lección para prevenir accidentes?

- La práctica de esta destreza requiere mucho espacio.
- Es conveniente que todos pateen en la misma dirección.
- Mantener el material didáctico fuera del área de trabajo, cuando no está en uso.

¿Cuáles son algunos juegos organizados que podrían hacerse después de dominar esta destreza?

- Déle duro (pág. 84).
- Hagan fila (pág. 85).
- Juego del “poste” (pág. 86).

IDENTIFICAR Y USAR LOS MOVIMIENTOS DEL CUERPO

Incluye el aprendizaje de los nombres de los siguientes movimientos:

- Flexión (doblar): las partes del cuerpo o todo el cuerpo.
- Extensión (extender): las partes del cuerpo o todo el cuerpo.
- Torsión: las partes del cuerpo.
- Rotación (girar): una parte del cuerpo
- Dar vuelta con todo el cuerpo; girar 90°, 180° y 360°.

¿Cómo se hace?

- Hacer el movimiento que se nombra, con una parte del cuerpo.
- Hacer el movimiento que se nombra, con todo el cuerpo.

¿Qué progresión se usa para aprender esta destreza?

1. Al ver una demostración, imitar el movimiento mientras lo nombran.
2. Sin demostración, hacer el movimiento que se nombra, con partes del cuerpo o con todo el cuerpo.
3. Usar los movimientos que se nombran, en actividades para aprender las destrezas y en juegos.

¿Cuáles actividades podrían practicarse para llegar a dominar esta destreza?

- Imitación. Todos con una esponja pequeña. Todos se van a “bañar” con la esponja “enjabonada” mientras practican los movimientos. El profesor o un niño hace y nombra los movimientos y los otros niños lo imitan.
- En parejas, cada uno con un bolsillo con granos. Uno hace el movimiento con el bolsillo mientras nombra los movimientos y el otro lo imita; luego cambian los papeles.
- En parejas. Uno hace el movimiento y el otro lo nombra; luego cambian los papeles.
- Poner carteles en el salón o el aula con figuras humanas haciendo los movimientos. Escribir en papelitos el nombre de los movimientos que están aprendiendo y pegarlos en el cartel.
- Ponerlos a recortar fotos del periódico con personas haciendo los movimientos. Hacer un periódico mural con los mejores ejemplos.
- Con los ojos vendados (para que no copien), los niños hacen los movimientos que se nombran.



¿Cómo ayudar al niño a superar los obstáculos en el aprendizaje de esta destreza?

- En parejas, el que tiene dificultad será asesorado por otro que domina los nombres.

¿Cuáles son las medidas de seguridad que se deben seguir en la lección para prevenir accidentes?

- Mantener el material didáctico fuera del área de trabajo, cuando no está en uso.
- Hacer las actividades en un espacio amplio, para que no choquen unos con otros.

¿Cuáles son algunos juegos organizados que podrían hacerse después de dominar esta destreza?

- La fila respondona (pág. 93).
- Demostrar la palabra (pág. 94).
- Formar la palabra (pág. 95).

IDENTIFICAR Y USAR LAS PARTES DEL CUERPO

Incluye el aprendizaje de los nombres de:

- Las partes principales del cuerpo: la cabeza, el pelo, las orejas, los ojos, la boca, el cuello, el tronco, la espalda, los brazos, las manos, los dedos de la mano, las piernas, los pies y los dedos del pie.
- Otras partes del cuerpo: la frente, las mejillas, las cejas, las pestañas, los hombros, el pecho, el costado, los codos, las muñecas, el pulgar, el dedo índice, el dedo corazón, el dedo anular, el meñique, el abdomen, la cintura, las caderas, las nalgas, los muslos, las rodillas, la espinilla de las piernas, las pantorrillas, los tobillos, la planta de los pies, la bola de los pies, el borde interno de los pies, el borde externo de los pies, los empeines, la punta de los pies.

¿Cómo se hace?

- Tocar la parte del cuerpo nombrado.
- Señalar la parte del cuerpo que se nombra, en el cuerpo de un compañero
- Usar la parte del cuerpo que se menciona para hacer una actividad.

¿Qué progresión se usa para aprender esta destreza?

1. Al ver una demostración, tocar las partes del cuerpo mientras se nombran.
2. Sin demostración, tocar las partes del cuerpo cuando se nombran.
3. En actividades para aprender las destrezas y en juegos, usar las partes al nombrarlas.

¿Cuáles actividades podrían practicarse para llegar a dominar esta destreza?

- Todos con una esponja pequeña. Todos se van a “bañar” con la esponja “enjabonada”. El profesor o un niño toca y nombra las partes del cuerpo y los otros niños lo imitan.
- En parejas, cada uno con un bolsillo con granos. Uno se toca con el bolsillo mientras nombra las partes y el otro lo imita. Luego, cambian de papeles.
- En parejas, uno se acuesta sobre papel periódico o sobre un piso de cemento. El otro dibuja el contorno del cuerpo del compañero acostado, con tiza. Tomar turnos nombrando las distintas partes del cuerpo. Podría escribir los nombres de las partes del cuerpo en papelitos y pegarlos, para que el profesor u otra pareja los revise.
- Poner carteles en el salón o el aula con figuras humanas. Escribir en papelitos el nombre de las partes del cuerpo que están aprendiendo y pegarlos en los carteles.
- Nombrar las diferentes partes del cuerpo mientras los niños vendados, las tocan.



¿Cómo ayudar al niño a superar los obstáculos en el aprendizaje de esta destreza?

- En la primera lección, descartar todas las partes conocidas para concentrarse sólo en las nuevas.
- Trabajar únicamente en dos o tres de las partes todos los días, dentro y fuera de la lección, hasta aprender los nombres. Luego, trabajar con dos o tres más.
- Si es posible, poner una marca con lapicero o tinta en la parte cuyo nombre se está aprendiendo.

¿Cuáles son las medidas de seguridad que se deben seguir en la lección para prevenir accidentes?

- Mantener el material didáctico fuera del área de trabajo, cuando no está en uso.

¿Cuáles son algunos juegos organizados que podrían hacerse después de dominar esta destreza?

- Póngale pega (goma) (pág. 86).
- Demostrar la palabra (pág. 94).
- Formar la palabra (pág. 95).

IDENTIFICAR Y USAR LA LATERALIDAD CONCEPTUAL

- No se debe enseñar esta destreza hasta cuando los niños dominen el contenido de la destreza cognoscitiva,; “Partes del cuerpo”.
- Incluye el aprendizaje de los nombres de:
 - Las superficies del cuerpo: superior, inferior, delantera, trasera, costado derecho, costado izquierdo.
 - Las partes del cuerpo que tenemos en parejas, una en el lado derecho del cuerpo y la otra en el lado izquierdo:
 - Las partes principales del cuerpo: las orejas, los ojos, los brazos, las manos, las piernas y los pies.
 - Otras partes del cuerpo: las mejillas, las cejas, las pestañas, los hombros, los codos, las muñecas, los pulgares, los dedos índices, los dedos corazón, los dedos anulares, los meñiques, las caderas, las nalgas, los muslos, las rodillas, las espinillas de las piernas, las pantorrillas, los tobillos, la planta de los pies, la bola de los pies, el borde interno de los pies, el borde externo de los pies, los empeines, la punta de los pies.

¿Cómo se hace?

- Tocar la parte del cuerpo que se nombra.
- Usar la parte del cuerpo que se menciona, en actividades y juegos.

¿Qué progresión se usa para aprender esta destreza?

1. Al ver una demostración, tocar las partes del cuerpo mientras se nombran.
2. Sin demostración, tocar las partes del cuerpo, mientras se nombran.
3. En actividades para aprender las destrezas y en juegos, usar las partes al nombrarlas.

¿Cuáles actividades podrían practicarse para llegar a dominar esta destreza?

- Todos con una esponja pequeña. Todos se van a “bañar” con la esponja “enjabonada”. El profesor o un niño toca y nombra las partes y los otros niños lo imitan.
- Los niños hacen lo mismo de nuevo, pero con los ojos vendados.
- En parejas, cada uno con un bolsillo con granos. Uno se toca con el bolsillo mientras nombra las partes y el otro lo imita. Luego, cambian papeles.
- En parejas, uno se acuesta sobre papel periódico o sobre un piso de cemento. El otro dibuja el contorno del cuerpo del compañero acostado, con tiza. Tomar turnos nombrando las distintas partes del cuerpo. Podría escribir los nombres de las partes del cuerpo en papelitos y pegarlos, para que el profesor u otra pareja los revise.
- Poner carteles en el salón o el aula con figuras humanas. Escribir en papelitos el nombre de las partes que están aprendiendo y pegarlos en los carteles.
- Nombrar las diferentes partes del cuerpo mientras los niños vendados, las tocan.

¿Cómo ayudar al niño a superar los obstáculos en el aprendizaje de esta destreza?

- Determinar si el niño tiene su lateralidad invertida (es decir, al nombrar las partes del cuerpo, invierte el lado derecho y el izquierdo en todas las partes que se nombran).
- Durante dos semanas, colocar una liga o una tira de tela en la muñeca y en el tobillo del mismo lado del cuerpo, sea derecho o izquierdo. Únicamente preguntarle los nombres de las partes del cuerpo en ese lado. Hacerlo todos los días, dentro y fuera de las lecciones. Quitar la liga o tira y pedir que nombre las partes en ese lado. Si lo hace correctamente durante una semana, repetir con el otro lado, es decir, llevar la

liga dos semanas y comprobar el aprendizaje en una semana. Si no lo logra, volver a poner la liga dos semanas más y preguntarle más frecuentemente.

- Trabajar únicamente en dos o tres de las partes todos los días, dentro y fuera de la lección, hasta aprender los nombres. Luego, trabajar con dos o tres más.
- Si es posible, poner una marca con lapicero o tinta en la parte cuyo nombre se está aprendiendo.

¿Cuáles son las medidas de seguridad que se deben seguir en la lección para prevenir accidentes?

- Mantener el material didáctico fuera del área de trabajo, cuando no está en uso.

¿Cuáles son algunos juegos organizados que podrían hacerse después de dominar esta destreza?

- Póngale pega (goma) (pág. 86).
- Perdido en la neblina (pág. 86).

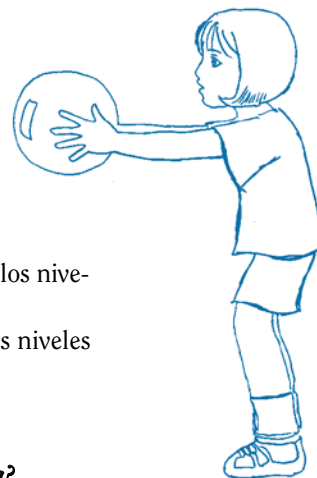
IDENTIFICAR Y USAR EL ESPACIO

Incluye el aprendizaje de los nombres de:

- Espacio propio: todo el espacio que se puede tocar sin mover los pies.
- Espacio general: todo el espacio en que el profesor les permite jugar, delimitado por banderolas, botellas de plástico, rayas en el piso.
- Espacio de trabajo: todo el espacio en que se puede desplazar para practicar una destreza, sin interferir con los otros compañeros, es decir aquella sección del espacio general asignado a cada niño.
- El nivel alto: en posición de pie, todo el espacio por encima de los hombros.
- El nivel medio: en posición de pie, todo el espacio entre los hombros y las caderas.
- El nivel bajo: en posición de pie, todo el espacio abajo de las rodillas.
- Un patrón recto: una trayectoria recta en la que se desplaza el cuerpo.
- Un patrón curvo: una trayectoria curva en la que se desplaza el cuerpo.
- Un patrón en zig-zag: una trayectoria en la que se avanza una distancia en una dirección, seguido por un cambio de dirección de 90°, para ir en otra dirección, y así sucesivamente.

¿Cómo se hace?

- Tocar la parte del espacio o el nivel nombrado con las extremidades o la cabeza.
- Desplazarse en los diferentes patrones nombrados.
- Usar el espacio, el nivel o el patrón nombrado en las actividades y juegos.



¿Qué progresión se usa para aprender esta destreza?

1. Al ver una demostración, imitar los movimientos para explorar el espacio, los niveles y los patrones mientras los nombran.
2. Sin demostración, hacer movimientos para indicar los tipos de espacio, los niveles y los patrones, mientras los nombran.
3. Usarlos en actividades para aprender las destrezas y en juegos.

¿Cuáles actividades podrían practicarse para llegar a dominar esta destreza?

- Con un pañuelo, tocan el espacio y el nivel que se nombra. El maestro o un niño se extiende en todas direcciones mientras nombra las partes del espacio y los niveles y los otros niños lo imitan.
- En pareja, cada niño con un aro; uno pasa el aro por el espacio y los niveles mientras los nombra y el otro lo imita. Luego, cambian los papeles.
- En parejas, uno se desplaza en los patrones llevando el bolsillo y el otro lo imita. Luego, cambian los papeles.
- Poner carteles en el salón o el aula con figuras humanas. Alrededor de las figuras, señalar las dimensiones del espacio y de los niveles que se están estudiando, colocando su nombre en los cartelitos.



- Poner carteles con los patrones dibujados. Escribir el nombre de los que están aprendiendo en papelitos y pegarlos en los carteles.
- El maestro o un niño nombra los patrones. Los otros niños, con los ojos vendados, los hacen en un mismo lugar con las extremidades del cuerpo o mientras se desplazan.

¿Cómo ayudar al niño a superar los obstáculos en el aprendizaje de esta destreza?

- En la primera lección, descartar todas las partes del espacio, los niveles y los patrones que ya saben, para concentrarse sólo en los nuevos.
- Trabajar únicamente en dos o tres de estos conceptos todos los días, dentro y fuera de la lección, hasta aprender los nombres. Una vez aprendidos estos, trabajar en dos o tres más.

¿Cuáles son las medidas de seguridad que se deben seguir en la lección para prevenir accidentes?

- Deben dar palmadas o zapatear para que no choquen unos con otros, si se desplazan con los ojos vendados.
- Mantener el material didáctico fuera del área de trabajo, cuando no está en uso.

¿Cuáles son algunos juegos organizados que podrían hacerse después de dominar esta destreza?

- Perdido en la neblina (pág. 86).
- Demostrar la palabra (pág. 94).
- Formar la palabra (pág. 95).

IDENTIFICAR Y USAR LAS RELACIONES ESPACIALES

Incluye el aprendizaje de los nombres de las siguientes relaciones espaciales con objetos, en posición estacionaria y desplazándose:

- Adelante y atrás; delante y detrás.
- Arriba y abajo.
- De lado, a un lado, al otro lado.
- Cerca y lejos.
- A la derecha y a la izquierda.

¿Cómo se hace?

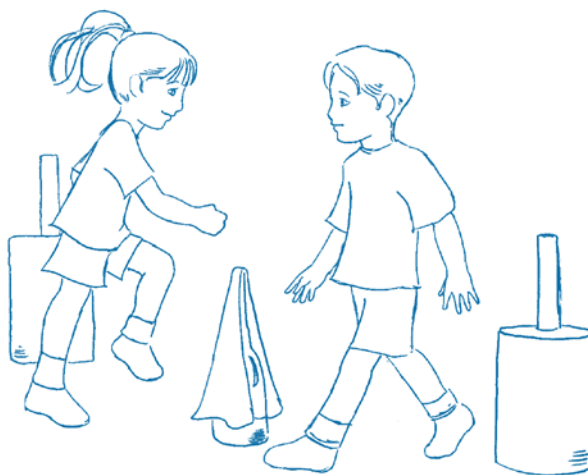
- Colocar una parte del cuerpo o todo el cuerpo en la relación espacial que se nombra, con respecto a un objeto.
- Desplazarse y colocarse en la relación espacial que se indica, con respecto a un objeto.
- Usar las relaciones espaciales en las actividades y juegos.

¿Qué progresión se usa para aprender esta destreza?

1. Al ver una demostración, imitar la relación espacial entre el maestro y un objeto, al mismo tiempo la nombran.
2. Sin demostración, colocarse en la relación espacial que se nombra, con respecto a un objeto.
3. Usar las relaciones espaciales en actividades para aprender las destrezas y en juegos.

¿Cuáles actividades podrían practicarse para llegar a dominar esta destreza?

- Todos con una botella de plástico. El maestro o un niño se coloca en la relación espacial que se nombra, con respecto a la botella. Los otros niños lo imitan.
- En parejas, cada niño con un bolsillo con granos. Uno se coloca en una relación espacial, con respecto al bolsillo, al mismo tiempo la nombra. Su compañero lo imita. Luego cambian los papeles.
- Se desplazan por todo el área, entre objetos. Al oír la orden, se colocan en relación con el objeto más cercano, tal como el maestro u otro niño lo pide.
- Poner carteles en el salón o el aula que ilustran figuras humanas y objetos en diferentes relaciones espaciales. Escribir en papelitos el nombre de las relaciones espaciales que están aprendiendo y pegarlos en los carteles, en su respectivo lugar.
- Los niños, con los ojos vendados, nombran las relaciones espaciales mientras se colocan con respecto a un objeto.



¿Cómo ayudar al niño a superar los obstáculos en el aprendizaje de esta destreza?

- En la primera lección, descartar todas las relaciones espaciales que ya saben, para concentrarse sólo en las nuevas.
- Trabajar únicamente en dos o tres de estos conceptos todos los días, dentro y fuera de la lección, hasta aprender los nombres. Una vez aprendidos estos, trabajar en dos o tres más.

¿Cuáles son las medidas de seguridad que se deben seguir en la lección para prevenir accidentes?

- Al desplazarse, con los ojos vendados, deben dar palmadas o zapatear para que no choquen unos con otros.
- Mantener el material didáctico fuera del área de trabajo, cuando no está en uso.

¿Cuáles son algunos juegos organizados que podrían hacerse después de dominar esta destreza?

- Perdido en la neblina (pág. 86).
- Demostrar la palabra (pág. 94).
- Formar la palabra (pág. 95).

PARTICIPAR EN ACTIVIDADES INDIVIDUALES

- La etapa socio-emocional antes del primer nivel de esta destreza, se denomina la etapa de irresponsabilidad. Se caracteriza por justificar una conducta inadecuada con excusas y por culpar a otros por su comportamiento, negando su responsabilidad por lo que hace o no hace. Además, el niño no permite que sus compañeros trabajen, interfiriendo así, con el derecho de aprender.
Mediante las actividades planeadas, se fomenta el desarrollo socio-emocional en los siguientes niveles de participación:
- *Nivel 1:* Respeto. Aunque tal vez sean pasivos en las actividades individuales y no muestren señas de mejoramiento ni pericia en las destrezas motoras o cognitivas, el niño en este nivel controla su conducta. Por tal razón respeta el derecho de aprender de los otros y el derecho del profesor de enseñar. Lo hace sin que el profesor se lo esté recordando.
- *Nivel 2:* Participación supervisada. Muestra disposición para participar, acepta los retos individuales, practica las destrezas y realiza las actividades individuales, bajo la supervisión del profesor.
- *Nivel 3:* Participación con auto-dirección. Tiene la capacidad para trabajar sin la supervisión directa. Identifica sus propias necesidades. Planea y lleva a cabo su propio programa, para mejorar sus destrezas.
- *Nivel 4:* Participación con interés por otros. Extiende su sentido de responsabilidad hacia otras personas, mediante la cooperación, el apoyo y la ayuda, aunque está realizando actividades individuales.

¿Cómo se hace?

Demuestra el logro de las metas planteadas en las actividades individuales. Para considerar la meta lograda, cada conducta descrita debe manifestarse la mayor parte del tiempo durante un periodo definido (varias lecciones, semanas, meses). También, la auto-evaluación del niño debe concordar con la apreciación de los compañeros y el profesor.

- En el Nivel 1 (respeto):
 - Se mantiene en el espacio propio o de trabajo, sin molestar a los compañeros.
 - No habla mientras el profesor u otro compañero tiene la palabra.
 - Guarda su propio material al finalizar la sesión.
- En el Nivel 2 (participación supervisada):
 - Se coloca rápidamente en la posición requerida para la actividad.
 - Hace los cambios, de una actividad a otra, sin perder tiempo.
 - Acata las sugerencias y las órdenes para realizar la actividad.
 - Recoge los materiales, al finalizar la actividad.
- En el Nivel 3 (auto-dirección), sin la supervisión del profesor:
 - Toma la iniciativa de buscar los materiales y los coloca en su lugar.
 - Crea nuevas maneras de practicar las destrezas.
- En el Nivel 4 (interés por otros):
 - Se asegura que todos los compañeros tengan el material que ocupan para realizar la actividad.
 - Se mantiene consciente del uso del espacio, para que no ocurran accidentes.
 - Ofrece ayudar a otro que lo necesita, para mejorar la destreza física en que se está trabajando.
 - Da aliento a los compañeros, cuando cometen fallas, en vez de burlarse de ellos.
 - Reconoce verbalmente las buenas ejecuciones de los otros.
 - No usa expresiones que puedan lastimar los sentimientos de los otros.
 - Felicita a los compañeros que sobresalen en el dominio de una destreza.

¿Qué progresión se usa para aprender esta destreza?

1. Respeto.
2. Participación supervisada
3. Participación con auto-dirección.
4. Participación con interés por otros.

¿Cuáles actividades podrían practicarse para llegar a dominar esta destreza?

- Charlas para explicar la meta a lograr, según el nivel en que se está trabajando, para crear conciencia de su importancia.
- En lugares visibles, se colocan carteles con las metas por lograr.
- Darles tiempo para reflexionar sobre su nivel de logro, mediante la auto-evaluación. Podrían mostrar al grupo, papelitos con las palabras “sí” o “no”, o escribir su apreciación en un cuaderno.
- Por grupos, podrían hacer un plan de emergencia para lograr la conducta esperada o usar la técnica de “tiempo afuera” en que el niño que no coopera, tiene que salir de la actividad, durante dos minutos cronometrados. Si vuelve a mostrar la actitud no deseada, se aumenta el tiempo a cinco minutos.
- Inventar recordatorios verbales cortos o señas, en grupo, los cuales ellos mismos pueden usar durante los juegos, para reforzar las conductas deseadas de manera positiva.
- El maestro da consejos individuales, mediante la evaluación rápida, el intercambio de impresiones sobre la situación o la coevaluación mutua.

¿Cómo ayudar al niño a superar los obstáculos en el aprendizaje de esta destreza?

- Ubicarlo lejos de los compañeros que él está molestando.
- Ofrecerle la posibilidad de cambiar su actitud, y explicarle que si no, se usará la técnica de “tiempo afuera” con él.
- El niño se sienta afuera hasta negociar con el profesor un plan de acción para corregir la conducta no deseada.
- Renegociar el plan.
- Referir al alumno para ayuda especial, si la requiere.
- Ofrecerle al alumno la oportunidad de salir del programa, cuando no se puede adaptar a él.

¿Cuáles son algunos juegos organizados que podrían hacerse después de dominar esta destreza?

- Blanco o rojo (pág. 95).
- El semáforo (pág. 96).
- Adivina, ¿qué número es? (pág. 98).

PARTICIPAR EN ACTIVIDADES DE PAREJAS Y GRUPOS PEQUEÑOS

- Esta destreza sólo debe iniciarse hasta cuando los niños hayan logrado las metas del Nivel 1 (respeto).
- La etapa socio-emocional, antes del primer nivel de esta destreza, se denomina la etapa de irresponsabilidad. Se caracteriza por justificar una conducta inadecuada con excusas y por culpar a otros por su comportamiento, negando su responsabilidad por lo que hace o no hace. Además, el niño no permite que sus compañeros trabajen, interfiriendo así, con el derecho de aprender.

Mediante las actividades planeadas, se fomenta el desarrollo socio-emocional en los siguientes niveles de participación:

- Nivel 2: Participación supervisada. Muestra disposición para jugar, acepta los retos, practica las destrezas y realizan las actividades en parejas y grupos pequeños, bajo la supervisión del profesor.
- Nivel 3: Participación con auto-dirección. Tiene la capacidad para trabajar en parejas y grupos pequeños, sin la supervisión directa. Identifica sus propias necesidades. Planea y lleva a cabo actividades de su propia creación.
- Nivel 4: Participación con interés por otros. Extienden su sentido de responsabilidad hacia otras personas, mediante la cooperación, el apoyo y la ayuda.

¿Cómo se hace?

Demuestra el logro de las metas planteadas en las actividades en parejas y grupos pequeños. Para considerar la meta lograda, cada conducta descrita debe manifestarse la mayor parte del tiempo durante un periodo definido (varias lecciones, semanas, meses). También, la auto-evaluación del niño debe concordar con la apreciación de los compañeros y el profesor.

- En el Nivel 1 (participación supervisada):
 - Acepta, sin quejarse, la pareja o el grupo que le asigna.
 - Se coloca rápidamente en posición de juego, con su pareja o grupo.
 - Si comete una falta, acepta las consecuencias, sin discutir.
 - Recoge los materiales, al finalizar el juego.
- En el Nivel 2 (auto-dirección), sin la supervisión del profesor:
 - Toma la iniciativa de buscar los materiales y los coloca en su lugar.
 - Crea nuevas maneras de practicar las destrezas con su pareja o grupo.
- En el Nivel 3(interés por otros):
 - Se asegura que todos los compañeros tengan el material que ocupan para realizar la actividad.
 - Se mantiene consciente del uso del espacio, para que no ocurran accidentes.
 - Ofrece ayuda a otro que la necesita para mejorar la destreza física en que se está trabajando.
 - Da aliento a los compañeros cuando cometen fallas, en vez de burlarse de ellos.
 - Reconoce verbalmente las buenas ejecuciones de los otros.
 - No usa expresiones que puedan lastimar los sentimientos de los otros.
 - Felicita a los compañeros que sobresalen en el dominio de una destreza.

¿Qué progresión se usa para aprender esta destreza?

1. Participación supervisada
2. Participación con auto-dirección.
3. Participación con interés por otros.

¿Cuáles actividades podrían practicarse para llegar a dominar esta destreza?

Charlas para explicar la meta a lograr, según el nivel en que se está trabajando, para crear conciencia de su importancia.

- En lugares visibles, se colocan carteles con las metas por lograr.
- Darles tiempo para reflexionar sobre su nivel de logro, mediante la auto-evaluación.

- Podrían mostrar al grupo, papelitos con las palabras “sí” o “no”, o escribir su apreciación en un cuaderno.
- Por grupos, podrían hacer un plan de emergencia para lograr la conducta esperada o usar la técnica de “tiempo fuera” en que el niño que no coopera, tiene que salir de la actividad, durante dos minutos cronometrados. Si vuelve a mostrar la actitud no deseada, se aumenta el tiempo a cinco minutos.
- Se inventan recordatorios verbales cortos o señas, en grupo, los cuales ellos mismos pueden usar durante los juegos, para reforzar las conductas deseadas de manera positiva.
- El maestro da consejos individuales, mediante la evaluación rápida, el intercambio de impresiones sobre la situación o la coevaluación mutua.

¿Cómo ayudar al niño a superar los obstáculos en el aprendizaje de esta destreza?

- Ubicarlo con un compañero o en un grupo que sobresale por su conducta, para que ellos trabajen con él.
- Ofrecerle la posibilidad de cambiar su actitud, y explicarle que si no, se usará la técnica de “tiempo fuera” con él.
- El niño se sienta afuera hasta negociar con el profesor un plan de acción para corregir la conducta no deseada.
- Renegociar el plan.
- Referir al alumno para ayuda especial, si la requiere.
- Ofrecerle al alumno la oportunidad de salir del programa, cuando no se puede adaptar a él.

¿Cuáles son algunos juegos organizados que podrían hacerse después de dominar esta destreza?

- Póngale pega (goma) (pág. 86).
- Perdido en la neblina (pág. 86).
- La fila respondona (pág. 93).
- La calculadora (pág. 93).
- El relevo de la suma (pág. 94).
- Demostrar la palabra (pág. 94).
- Formar la palabra (pág. 95).
- La energía (pág. 97).
- ¿En dónde suena? (pág. 97).
- Círculos concéntricos (pág. 98).

PARTICIPAR EN JUEGOS ORGANIZADOS

- Esta destreza sólo debe iniciarse hasta cuando los niños hayan logrado las metas del Nivel 1 (respeto).
- La etapa socio-emocional antes del primer nivel de esta destreza, se denomina la etapa de irresponsabilidad. Se caracteriza por justificar una conducta inadecuada con excusas y por culpar a otros por su comportamiento, negando su responsabilidad por lo que hace o no hace. Además, el niño no permite que sus compañeros trabajen, interfiriendo así, con el derecho de aprender.

Mediante las actividades planeadas, se fomenta el desarrollo socio-emocional en los siguientes niveles de participación:

- Nivel 2: Participación supervisada. Muestra disposición para jugar, acepta los retos, practica las destrezas y realizan las actividades en parejas y grupos pequeños, bajo la supervisión del profesor.
- Nivel 3: Participación con auto-dirección. Tiene la capacidad para trabajar en parejas y grupos pequeños, sin la supervisión directa. Identifica sus propias necesidades. Planea y lleva a cabo actividades de su propia creación.
- Nivel 4: Participación con interés por otros. Extienden su sentido de responsabilidad hacia otras personas, mediante la cooperación, el apoyo y la ayuda.

¿Cómo se hace?

Demuestra el logro de las metas planteadas en los juegos organizados. Para considerar la meta lograda, cada conducta descrita debe manifestarse la mayor parte del tiempo durante un periodo definido (varias lecciones, semanas, meses). También, la auto-evaluación del niño debe concordar con la apreciación de los compañeros y el profesor.

- En el Nivel 2 (participación supervisada):
 - Se coloca rápidamente en posición de juego.
 - Si comete una falta, acepta las consecuencias, sin discutir.
 - Recoge los materiales, al finalizar el juego.
- En el Nivel 2 (auto-dirección), sin la supervisión del profesor:
 - Toma la iniciativa de buscar los materiales y los coloca en su lugar.
 - Sigue las reglas de los juegos, sin árbitro.
- En el Nivel 3 (interés por otros):
 - Se asegura que los equipos se conforman de manera equitativa.
 - Ofrece ayudar a otro que necesita asesoramiento con las destrezas físicas que se usan en el juego.
 - Da aliento a los compañeros de equipo, cuando cometen fallas, en vez de regañarlos
 - Reconoce verbalmente las buenas jugadas hechas por el otro equipo.
No usa expresiones que puedan lastimar los sentimientos de los otros, sean de su equipo o del equipo contrario.
 - Acepta la derrota, sin quejarse.
 - Felicita con sinceridad, a los ganadores.

¿Qué progresión se usa para aprender esta destreza?

1. Participación supervisada
2. Participación con auto-dirección.
3. Participación con interés por otros.

¿Cuáles actividades podrían practicarse para llegar a dominar esta destreza?

- Charlas para explicar la meta a lograr, según el nivel en que se está trabajando, para crear conciencia de su importancia.
- En lugares visibles, se colocan carteles con las metas por lograr.

- Darles tiempo para reflexionar sobre su nivel de logro, mediante la auto-evaluación. Podrían mostrar al grupo, papelitos con las palabras “sí” o “no”, o escribir su apreciación en un cuaderno.
- Por grupos, podrían hacer un plan de emergencia para lograr la conducta esperada o usar la técnica de “tiempo fuera” en que el niño que no coopera, tiene que salir de la actividad, durante dos minutos cronometrados. Si vuelve a mostrar la actitud no deseada, se aumenta el tiempo a cinco minutos.
- Inventar recordatorios verbales cortos o señas, en grupo, los cuales ellos mismos pueden usar durante los juegos, para reforzar las conductas deseadas de manera positiva.
- El maestro da consejos individuales, mediante la evaluación rápida, el intercambio de impresiones sobre la situación o la coevaluación mutua.

¿Cómo ayudar al niño a superar los obstáculos en el aprendizaje de esta destreza?

- Ubicarlo con un compañero o en un grupo que sobresale por su conducta, para que ellos trabajen con él.
- Ofrecerle la posibilidad de cambiar su actitud, y explicarle que si no, se usará la técnica de “tiempo fuera” con él.
- El niño se sienta afuera hasta negociar con el profesor un plan de acción para corregir la conducta no deseada.
- Renegociar el plan.
- Referir al alumno para ayuda especial, si la requiere.
- Ofrecerle al alumno la oportunidad de salir del programa, cuando no se puede adaptar a él.

¿Cuáles son algunos juegos organizados que podrían hacerse después de dominar esta destreza?

- Amarrar al pirata (pág. 84).
- Déle duro (pág. 84).
- Hagan fila (pág. 85).
- Juego del “poste” (pág. 86).
- Círculos concéntricos (pág. 98).

APLICAR LA TÉCNICA DE RELAJACIÓN CON LA CONCIENCIA CORPORAL

- Se debe trabajar en esta destreza todos los días durante cinco minutos.
- Debe usarse esta técnica al final de la lección de educación física, para que los niños no vayan a la siguiente lección “acelerados”.
- Una vez aprendida la técnica, la destreza puede aplicarse en cualquier momento del día cuando los niños están demasiado inquietos para trabajar en el aula. La pueden hacer hasta sentados en los pupitres. Sin embargo, para comenzar es mejor estar acostado.
- Acompañar los ejercicios con música suave.

¿Cómo se hace?

- El niño se acuesta boca arriba, sobre un paño, una colchoneta o en el zacate. Puede colocar un paño arrollado debajo de las rodillas para flexionarlas un poco. Debe cerrar los ojos para relajarse.
- Al oír las indicaciones, respira profundamente, sostiene la respiración dos segundos y suelta el aire. Se repite hasta poder hacerlo diez veces seguidas.
- Contrae y relaja los músculos de las distintas partes del cuerpo que se nombran, de tal manera que, al tocarlas, estén duras o flojas, según el caso.

¿Qué progresión se usa para aprender esta destreza?

1. Contraer y relajar distintas parte del cuerpo varias veces, desde los pies hasta la cabeza.
2. Contraer y relajar varias partes del cuerpo pertenecientes a un mismo lado del cuerpo.
3. Contraer y relajar todo un lado del cuerpo, desde la cara hasta los pies. Alternar los lados.
4. Contraer y relajar la parte superior del cuerpo y luego la parte inferior. Alternar mitades del cuerpo
5. Contraer y relajar todo el cuerpo, en secuencia desde los pies hasta la cabeza.

¿Cuáles actividades podrían practicarse para llegar a dominar esta destreza?

- Todos acostados, siguen las indicaciones del maestro sobre la respiración rítmica.
- Poner duros los músculos de un pie (brazo, estómago) y luego soltar la tensión para que se aflojen.
- En parejas, uno se acuesta y sigue las indicaciones del otro mientras le recuerda la técnica. Luego, cambian los papeles.

¿Cómo ayudar al niño a superar los obstáculos en el aprendizaje de esta destreza?

- Mantener a los niños alejados, unos de otros, para que no se distraigan.
- Cubrir los ojos con un pañuelo o paño doblado, para que los mantenga cerrados.
- Sentarse a la par del niño y hablarle en voz baja, recordándole la técnica.
- Ponerle metas realistas con pocas repeticiones.

APLICAR LA TÉCNICA DE RELAJACIÓN CON IMÁGENES

- Los niños deben aprender primero la técnica, para hacer la respiración rítmica descrita en la destreza anterior.
- Se debe trabajar en esta destreza todos los días durante cinco minutos.
- Debe usarse esta técnica al final de la lección de educación física, para que los niños no vayan a la siguiente lección “acelerados”.
- Una vez aprendida la técnica, la destreza puede aplicarse en cualquier momento del día cuando los niños están demasiado inquietos para trabajar en el aula. La pueden hacer hasta sentados en los pupitres. Sin embargo, para comenzar es mejor estar acostado.
- Acompañar los ejercicios con música suave.

¿Cómo se hace?

- Se contraen y se relajan los grupos de músculos a que las imágenes hacen alusión, siguiendo las órdenes respectivas.

¿Qué progresión se usa para aprender esta destreza?

1. Practicar al inicio, la respiración rítmica.
2. Involucrar una o dos partes del cuerpo en el ejercicio.
3. Involucrar áreas más grandes del cuerpo

¿Cuáles actividades podrían practicarse para llegar a dominar esta destreza?

- Inventar cuentos con imágenes que sugieren la tensión o la relajación de los músculos. Por ejemplo:
Un paseo con tienda de campaña. En la noche, un zancudo vuela cerca de la nariz, se va y se viene. Hay que mover la nariz para que no lo pique.
Inventar un cuento acerca de una tarea común, durante el cual los niños hacen las acciones de contraer y relajar los músculos. Por ejemplo, un gato sube a una mesa y riega un vaso de agua, se limpia la mesa y luego se exprime el agua del trapo.
Un viaje en un bote en el mar: a veces las olas son muy grandes y a veces no hay olas. Hay que agarrarse duro cuando las olas son grandes y relajarse cuando el mar está tranquilo.
Se imaginan que llevan un perro a pasear con correa. A veces el perro lo hala, obligándole al niño a correr para controlarlo (se ponen tensos). Otras veces el perro se detiene para investigar algo interesante (se aflojan).

¿Cómo ayudar al niño a superar los obstáculos en el aprendizaje de esta destreza?

- Mantener los niños alejados, unos de otros, para que no se distraigan.
- Cubrir los ojos con un pañuelo o paño doblado, para que los mantengan cerrados.
- Sentarse a la par del niño y hablarle en voz baja, recordándole la técnica.



COMUNICAR LAS IDEAS CON GESTOS

¿Cómo se hace?

- Esta destreza es parecida al mimo. Consiste en usar gestos que representan diferentes ideas que los niños quieren comunicar.
- Se puede trabajar con los temas de otras asignaturas.

¿Qué progresión se usa para aprender esta destreza?

1. Trabajar con palabras solas o frases que tengan un significado fácil de adivinar: hola, hasta luego, venga, huele mal.
2. Hacer una serie de gestos para comunicar una acción, por ejemplo, tener hambre, buscar comida y comer.
3. Hacer una “conversación” en que uno comunica una idea con gestos y el otro tiene que contestarle con gestos.
4. Presentar un cuento más largo en que varios niños participan.

¿Cuáles actividades podrían practicarse para llegar a dominar esta destreza?

- En parejas o grupos de tres, uno hace un gesto y los otros adivinan qué quería comunicar.
- Darles a cada pareja o grupo pequeño una tarjeta con palabras o frases a comunicar. Uno escoge una tarjeta y comunica con gestos lo que dice, para que los otros adivinen.
- Los mismos niños inventan temas a comunicar con gestos, después de leer el periódico. Otro grupo que ha leído el mismo periódico, tiene que adivinar de lo que se trata.
- En grupos pequeños, planear la manera de comunicar todo un cuento. Lo presentan para que los otros grupos adivinen de qué se trata.

¿Cómo ayudar al niño a superar los obstáculos en el aprendizaje de esta destreza?

- Poner a los tímidos en grupos donde puedan sentirse con más confianza.

COMUNICAR LAS EMOCIONES CON GESTOS

¿Cómo se hace?

- Esta destreza es parecida al mimo. Consiste en usar gestos que representan diferentes emociones que los niños quieren comunicar.
- Les ayuda a interpretar los gestos que otras personas usan diariamente para comunicar sus sentimientos.

¿Qué progresión se usa para aprender esta destreza?

- Trabajar con emociones que son fáciles de adivinar: felicidad, tristeza, enojo.
- Hacer tantos gestos como puedan para comunicar la misma emoción, por ejemplo, la tristeza puede comunicarse de varias maneras: quitar las lágrimas imaginarias de la cara, sacar el labio inferior y bajar la cabeza, caminar lentamente viendo el suelo.
- Hacer una “conversación” en que uno comunica una emoción con gestos y el otro tiene que comunicar la emoción opuesta. Por ejemplo: la felicidad y la tristeza, el amor y el odio, estar asustado y estar tranquilo.
- Presentar un cuento en que varias personas participan.

¿Cuáles actividades se practican para dominar esta destreza?

- En parejas o grupos de tres, uno hace un gesto y los otros adivinan qué se quiere comunicar.
- Dar a cada pareja o grupo pequeño una tarjeta con palabras o frases para que las comuniquen con gestos. Uno escoge una tarjeta y comunica con gestos lo que dice, para que los otros adivinen.
- Los niños hacen gestos para comunicar las emociones, delante de un espejo.
- Los mismos niños inventan temas para comunicarlos con gestos, después de leer el periódico. Otro grupo que ha leído el mismo periódico, tiene que adivinar de qué trata el mensaje.
- En grupos pequeños, planear la manera de comunicar todo un cuento. Lo presentan para que los otros grupos adivinen de qué se trata.

¿Cómo ayudar al niño a superar los obstáculos en el aprendizaje de esta destreza?

- Poner a los tímidos en grupos donde puedan sentirse con más confianza.



CAPÍTULO III

El Juego en el Programa de la Educación Física Escolar



LA DEFINICIÓN DE LA PALABRA *JUEGO*

Si bien el juego es una actividad permanente en la vida cotidiana de los niños, no es fácil definir con exactitud lo que se entiende por juego, particularmente si estamos ubicados en el sistema educativo formal. La palabra *juego* tiene su origen en el latín *ludus* que señala el acto de jugar. Los académicos de la lengua lo enfocan desde la perspectiva de una actividad para llenar el ocio, ya que indica que es algo que se hace como un pasatiempo o una diversión. Para nuestros propósitos educacionales, la definición de juego debe enmarcarse dentro del aspecto de libertad de expresión del comportamiento infantil. De acuerdo con esa idea, la definición que plantea el profesor español S. Rodríguez Herrera es la más acertada: “el juego es una actividad pura, espontánea y placentera que contribuye poderosamente en el desarrollo integral del mismo” (pág. 306, 1993). Es una actividad pura, pues no tiene otro propósito más que el de simplemente jugar. El niño juega sin ningún interés, salvo el de sentir el placer que genera el mismo juego. Es espontáneo, nadie lo impone, no necesita de aprendizajes previos. Es una actividad que genera placer al permitirle vencer un obstáculo y alcanzar el éxito o la victoria. Se trata de experimentar un placer y una satisfacción personal que representa la característica más importante sobre la que gira todo el universo del juego infantil.

EL JUEGO EN LA PEDAGOGÍA

Desde cuando el niño nace, juega. La espontaneidad de sus movimientos cuando explora su cuerpo, la felicidad que demuestra cuando agita sus manitas o golpea objetos, indica que a través del movimiento, que para él es juego, está conociendo el mundo. La espontaneidad y la pureza del juego primitivo lo van ayudando a desarrollar sus potencialidades motoras. Más adelante, en la relación con otros niños, aprende mediante el juego espontáneo, cómo se comportan sus iguales. La reacciones de ellos le darán aprendizajes socioafectivos que, con seguridad, perdurarán en el tiempo y aflorarán en su comportamiento, en otros momentos y circunstancias.

Junto a los fines del juego infantil (tales como, afianzar la personalidad del niño, servir de campo de prueba para afinar destrezas a futuro), el juego provoca en el niño reacciones, actitudes, hábitos y conocimientos que se estimulan en forma intencionada, de acuerdo con el interés que convenga en determinado momento. En este sentido, se asume el juego como medio educativo, y como tal se convierte en un instrumento eficaz debido a sus características como motivador y a su facilidad para responder a los intereses de los niños según su edad. Desde este punto de vista, se le puede utilizar también como un medio idóneo para conocer al niño como ser individual y social según sus características físicas, socio-emocionales y cognitivas. El niño arrebatado por su entusiasmo durante el juego, se olvida de todo y se presenta tal y como realmente es. No disimula sus comportamientos. De ese modo, se puede apreciar si el niño es introvertido o extrovertido, si es egoísta o si demuestra sociabilidad, si es nervioso o, por lo contrario, si es fuerte en su carácter o si es emotivo. Por consiguiente, los padres de familia, los psicólogos y los pedagogos tienen en el juego un valioso instrumento para observar y detectar en el niño características que no surgen con la misma naturalidad, espontaneidad y pureza, en otras actividades o momentos. En resumen, el juego, además de servir de vitrina de observación de los niños, se utiliza en la pedagogía como medio

para ejercitar las capacidades físicas, morales, sociales, psicológicas y cognitivas, al incluirse como elemento importante en las lecciones de educación física escolar.

EL JUEGO ESPONTÁNEO Y EL JUEGO DIRIGIDO

El juego espontáneo es aquel que realiza el niño sin imposición externa. No es premeditado, carece de finalidad, es repetitivo y desorganizado. Esa inconstancia se debe en parte a la inestabilidad emocional característica en niños de corta edad. En contraste, el juego, cuando es dirigido, posee objetivos claros. De hecho, se plantea con base en objetivos predeterminados y su desarrollo se dirige principalmente a conseguir esos propósitos. El juego dirigido trae consigo limitaciones. Por ejemplo, se pierde la espontaneidad, algo fundamental en la formación del niño. También limita la libertad y la autonomía del niño cuando el juego lo dirige un adulto, pues este hace que el niño no se manifieste de acuerdo con su personalidad, lo que impide en algún grado la afirmación de la misma. Efectivamente, el juego dirigido coarta la espontaneidad y la pureza de esa actividad, pues ya no surge de esos momentos mágicos que experimenta el niño cuando juega en forma espontánea según sus emociones, sino que le “llevan” a jugar.

Sin embargo, el juego dirigido presenta ventajas que compensan sus desventajas. Se pueden citar, entre ellas, la amplia diversidad de juegos que existen para distintas circunstancias, la ayuda que ofrece para corregir problemas motores y fomentar la sociabilidad y otras cualidades sociales. Los principios y valores sociales se refuerzan mediante las destrezas socio-emocionales de participación, las cuales forman parte integral del programa presentado en este libro. Algunas de esas destrezas incluyen, por ejemplo, el respeto por las reglas y por la moral, la competencia leal, la honradez, saber aceptar la derrota y saber reaccionar positivamente ante el triunfo. Los juegos también poseen siempre un final previsto; por lo tanto, sus efectos y las posibles reacciones de los niños estarán siempre bajo control del maestro, mediante la buena planificación.

LOS JUEGOS COMPETITIVOS Y COOPERATIVOS

A menudo se cree que el único tipo de juego es aquel en que una persona o un equipo se enfrenta a otro para ver cuál es mejor. Debe considerarse también que el hecho de ganar o de perder influye en la autoestima y en el papel social dentro del grupo. Al enfocar así el juego, tradicionalmente se consideraba que el papel de la educación física era proporcionar al niño (entiéndase más frecuentemente el varón) la oportunidad para demostrar quién era el mejor, con base en su nivel de proeza. La costumbre era, entonces, poner un grupo de niños contra otro y se les exigía, al fallar en la destreza, que los más débiles o torpes salieran del juego porque no servían. Se justificaba esta visión centrada en la competencia, al decir que la vida entera es un juego entre ganadores y perdedores, por lo que la participación en este tipo de juegos competitivos, pretendía enseñar esta circunstancia.

En contraste, actualmente, la filosofía moderna de la educación física, dice que los juegos pueden tener otra finalidad. Si lo que se pretende es educar mediante el juego, la experiencia debe ser placentera y dejar la sensación de

éxito, para motivar el deseo de participar de nuevo. ¿Qué pasaría si cada vez que un niño se equivocara en una suma en matemáticas, se le quitara el lápiz y se le prohibiera practicar la suma? ¿De esta manera aprendería a sumar mejor? Lógicamente no. Si no practica la destreza de sumar, ¿cómo va a adquirirla? De igual manera sucede en la educación física. Si el juego está diseñado para eliminar a los niños que fallan: ¿cómo van a aprender las destrezas necesarias para una vida sana y saludable? ¿Qué sensación de éxito van a tener? En consecuencia, el maestro que está compenetrado con el enfoque moderno de la educación física, cuya misión es educar de manera positiva, aprovechará el juego organizado para incluir en vez de excluir.

El tipo de juego organizado que fomenta la inclusión de los niños, es lo que se conoce como juego cooperativo, en el cual los individuos, parejas o grupos pequeños tienen una meta común por cumplir, la cual los obliga a todos a participar para alcanzarla. Es decir, unos tienen que ayudar a otros para lograr su fin. Puede ser que al final se les otorgue puntos, sin embargo, en muchos casos éstos se acumulan, no para ver si un grupo es mejor que otro, sino más bien, para determinar cuánto ha mejorado el mismo grupo, al competir contra sí mismo.

LAS NORMAS DE SEGURIDAD EN LA ENSEÑANZA DE LOS JUEGOS

Educar para la seguridad significa enseñar al individuo a vivir sin sufrir daños o inconvenientes físicos durante su vida. Muchos accidentes se pueden evitar si se da la debida atención a las normas básicas y sensatas de la seguridad. Es recomendable incorporar a los alumnos en proyectos de seguridad, esto los motiva a respetar y observar las normas y reglamentos en esa materia. La guía juiciosa del maestro en esos proyectos es de gran valor para alcanzar los objetivos de seguridad y los educacionales. Esto permitirá además, que ellos comprendan correctamente su papel y su responsabilidad durante la actividad.

El momento para iniciar la instrucción en la seguridad es antes de que empiecen las lecciones prácticas de educación física. El primer día de clases, el maestro junto con sus alumnos harán un análisis sobre los peligros a que se exponen, si no se aplican medidas de seguridad. Ese mismo día entre todos, establecerán las normas de seguridad que se deben observar durante su estadía en la escuela y particularmente durante las clases de educación física. En el campo de juego, patio o plaza, todos se concentrarán en buscar y retirar todos aquellos objetos peligrosos (piedras, vidrios, palos). Asimismo, revisarán el equipo y material por utilizar en las clases de educación física, para eliminar lo que está en mal estado y que ofrece peligro.

Se debe recomendar a los padres y a los niños sobre el uso de ropa y calzado adecuados para la práctica de la educación física. Esto no debe considerarse como un lujo, sino como una prevención sensata para lograr la seguridad e higiene de los niños. Además, los niños siempre deberán desprenderse de objetos que puedan causarles lesiones durante los juegos, como relojes, lápices en los bolsillos, aretes, cadenas, anillos.

Durante aquellos juegos y actividades de movimiento que implican contacto físico entre los niños, debe enseñárseles que el “tocar” o atrapar compañeros, debe hacerse con suavidad o ligereza y nunca con grosería. Los juegos de correr y perseguir deben organizarse sobre superficies suaves y planas. Al niño que no respete las normas establecidas para el juego, debe negársele el privilegio de participar, hasta cuando demuestre que es capaz de observar y respetar esa normativa.

LAS TÉCNICAS PARA ENSEÑAR JUEGOS EN LA ESCUELA

El maestro de educación básica tiene que tener en cuenta que, cuando va a enseñar un juego, está ante un acto trascendente desde el punto de vista educacional, pues el juego es parte importante de la vida del niño. Asimismo, debe tener conciencia de que su labor docente, no solo debe estar encausada a la consecución de habilidades y destrezas físicas, sino también que su aporte es fundamental para el desarrollo y la estabilidad integral de sus educandos. El juego es así, una actividad a la cual se le debe poner mucha atención en el proceso educativo que se vive en la escuela. El docente, al incluir en su planificación el juego, debe tomar en cuenta las siguientes recomendaciones en diferentes etapas del proceso enseñanza-aprendizaje:

En la etapa de la planificación

- Tenga una idea clara de la relación que existe entre la práctica de las destrezas bajo estudio y el propósito del juego escogido para ejercitarlas.
- Planifique todos los aspectos del juego con base en las medidas de seguridad, para llevarlo a cabo sin accidentes.
- Si el juego se basa en la formación de equipos, estos deben tener pocos jugadores (unos cinco es ideal), para ofrecerles mayores oportunidades para jugar, en vez de estar colocados pasivamente, esperando su turno. En grupos numerosos, entonces, se realizan varios juegos simultáneos. Esta es la oportunidad para que los niños trabajen en el nivel de las destrezas de participación denominado “auto-dirección” e “interés por otros”.
- Estudie a conciencia el juego antes de enseñarlo, con el fin de poder explicarlo correctamente a los niños.
- Ponga al juego un nombre atractivo, o mejor todavía, permita que los mismos niños decidan qué nombre ponerle.
- Use el mismo juego para practicar diferentes destrezas. Al cambiar el nombre y hacerle variantes en cuanto a la distancia por recorrer, el tamaño del área, la destreza practicada y el material didáctico empleado, a los niños les parecerá otro juego diferente.
- No escoja juegos en que los niños son los blancos de los lanzamientos. Además, de ser denigrante para los niños con poca destreza, este tipo de juego tiene inherente el peligro de lastimar a ese o a cualquier niño.
- Escoja juegos que no incluyan la eliminación de los niños por una mala ejecución. Ellos están en la lección de educación física para participar, no para observar.

Antes del juego

- Si va a ocupar material didáctico, debe prepararlo con antelación y guardarlo en cajas cerca del área de juego, hasta cuando lo necesite.
- Defina los límites del área de juego con banderolas o botellas de plástico
- Explique con claridad y en forma breve el juego; no abunde en detalles.
- Establezca las reglas específicas del juego, antes de iniciarlo.
- En el momento de explicar el juego, coloque a los niños en la posición inicial para ahorrar tiempo.

- Haga una demostración del juego con unos alumnos para que los demás observen.
- Permita que los alumnos hagan preguntas antes de iniciar un juego por primera vez. Aclare y dé nuevas explicaciones sobre los aspectos más complejos del juego.
- Garantice la participación activa en el juego de las niñas, tanto como la de los niños.

Durante el juego

- Use un silbato u otro objeto para dar las señales y órdenes, pero no abuse de él.
- El docente puede participar en el juego, pero su papel no puede ser decisivo en el ganar o perder. Debe mantenerse neutral
- Si la ejecución de las destrezas se deteriora al calor del juego, párelo para recordar a los niños su propósito. Si no se incorpora la técnica en el juego, no hay razón de hacerlo.
- Tome en cuenta que, en muchos casos, la competencia es parte del juego. En vez de dar puntaje sólo al equipo que realiza una acción primero, dé un punto a todos aquellos que lo hacen correctamente con buena técnica, no importa el tiempo que necesite. Muchas veces no es la rapidez con que se hace la destreza, lo más importante para su ejecución. En todo caso, debe fomentarse la sana competencia, incorporando siempre las metas desglosadas en las destrezas socio-emocionales de participación, para que la buena conducta durante los juegos sea inherente a las actividades colectivas competitivas.
- No elimine a nadie del juego, a menos que sea por una conducta indebida. Use la técnica “tiempo afuera” que se explicó en la sección sobre las destrezas de participación.
- Estimule la participación de todos, ya sea como jugadores o jueces. En algunos casos, tal vez sea necesario hacer modificaciones a las reglas, para aquellos niños que tienen condiciones físicas especiales. Ellos siempre deben tener la posibilidad de participar, hasta su máxima capacidad.
- Mantenga la exigencia del cumplimiento fiel de las reglas del juego.
- Procure que el interés y el entusiasmo del juego se mantenga.
- Sonría y esté alegre siempre.

Al finalizar el juego

- Antes de que el interés en el juego decaiga, se debe suspender el juego. Mejor todavía es suspenderlo en el punto más interesante, para que los niños vuelvan a la próxima lección con ganas de participar.
- Cuando finalice el juego se deben elogiar entre todos, el comportamiento y las actuaciones destacadas, así como el esfuerzo de los menos hábiles.
- No debe permitir burlas entre los niños.

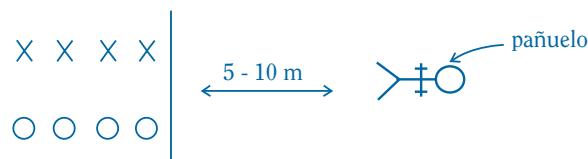
LOS JUEGOS ORGANIZADOS

El desarrollo y la organización de estos juegos son sencillos, con reglas fáciles de seguir. Su propósito se centra en la puesta en práctica de las destrezas ya dominadas, para probar, en un ambiente diferente, el nivel de pericia, a veces en el afán de competir. Este es el momento en que se debe trabajar en las metas propuestas en la destreza socio-emocional “Participar en juegos organizados”. A continuación y por orden alfabético, se describen algunos juegos que el docente puede incluir en las lecciones cuando cree que los niños están preparados para ellos. Para cada uno, se indican las destrezas que se pueden practicar en ellos. Algunos juegos que fueron sugeridos en el Capítulo II, son los siguientes:

Nombre del juego: Amarrar al pirata

Destrezas locomotoras (brincar, saltar, correr, hacer caballito, deslizarse, galopar), destrezas socio-emocionales (participación)

Descripción: Varios grupos de dos equipos cada uno, juegan simultáneamente. Para cada grupo, se marca una línea, detrás de la cual se colocan en hilera, uno detrás del otro, dos equipos de igual número de jugadores, no más de cinco. El primero de cada hilera tiene un pañuelo. A una señal, el maestro nombra una de las destrezas locomotoras para que ellos se desplacen hacia un compañero que se ha colocado de 5 a 10 metros de las hileras. Este está con los brazos extendidos en cruz. Al llegar a este, los jugadores amarran a un brazo su respectivo pañuelo. Regresan empleando la misma destreza locomotora hasta sus equipos y tocan la mano del segundo. Este se desplaza a desatar el pañuelo, lo entrega al tercero quien lo amarra y así sucesivamente. El equipo cuyos miembros completan el recorrido primero, será el ganador del relevo.

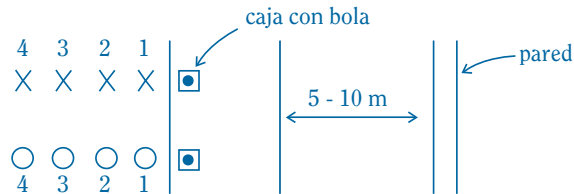


Nombre del juego: Déle duro

Destrezas manipulativas (rebotar, lanzar, patear, golpear, apañar), destrezas socio-emocionales (participación)

Descripción: Este juego se hace sobre un piso de cemento donde haya también una pared. Se forman dos equipos de igual número de participantes, los cuales se colocan en dos hileras paralelas. Se enumeran los jugadores de tal forma que en los equipos se repitan los números. A una señal del maestro, los jugadores con igual número, corren hacia dos bolas, guardadas en cajas de cartón que se han colocado a igual distancia de los equipos. Cada uno toma una bola y avanza rebotándola en el piso, hasta llegar a una raya situada a una distancia de 5 a 10 metros de la pared, en la cual se ha dibujado un blanco por equipo. Cuando llegan a este sitio, impulsan la bola según estipula el maestro en su planeamiento, para tratar de dar en su blanco. Cada uno tiene tres oportunidades de lanzar

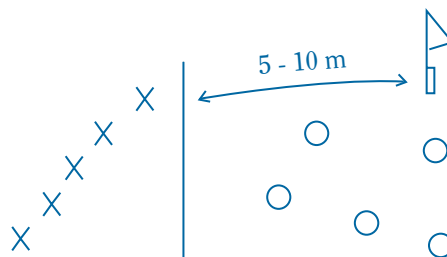
la bola. Cada vez que acierta, gana un punto para su equipo. Después de cada lanzamiento, recoge la bola por sí solo y vuelve a impulsarla. El juego continua hasta cuando todos hayan participado Gana el equipo que haya logrado mayor número de puntos.



Nombre del juego: Hagan fila

Destrezas manipulativas (golpear, lanzar, patear, apañar), destrezas socio-emocionales (participación)

Descripción: En un área de juego demarcado, se forman dos equipos de igual número de jugadores (un máximo de cinco). Un equipo se coloca en hilera detrás de una raya que delimita el área de juego, mientras el otro equipo se distribuye dentro del área de juego. Los jugadores del equipo detrás de la raya impulsará una bola hacia el otro equipo, con el tipo de destreza (lanzar o golpear) que el maestro define. (Si en el área de juego se puede suspender horizontalmente una cuerda o una red de voleibol, la bola debe pasar sobre ella, para obligarles a impulsar la bola a cierta distancia y no golpearla contra el piso.) Un jugador del equipo que está disperso en el área, recoge la bola y dice: “¡Hagan fila!”. De inmediato, los demás jugadores corren a colocarse uno tras otro y pasan la bola por encima de la cabeza. Todos deben tocarla y al llegar la bola al último jugador, este grita “¡Alto!”. Mientras tanto, el jugador que impulsó la bola, está corriendo hacia un lugar señalado de antemano, por una silla u otro objeto, a 5 a 10 metros paralelo a la línea lateral del área de juego. Después de dar una vuelta al objeto, se devuelve a su lugar original detrás de la raya. Si llega primero, antes de que se diga “alto”, gana un punto para su equipo. Cuando todos hayan impulsado la bola, los equipos intercambian lugares. El juego continúa hasta cuando todos hayan impulsado la bola y corrido. Gana el equipo que haya logrado mayor número de puntos.



Nombre del juego: Juego del “poste”

Destrezas manipulativas (golpear, lanzar, patear, apañar), destrezas socio-emocionales (participación)

Descripción: Se integran dos equipos de igual número de jugadores, con un máximo de cuatro o cinco en cada uno. En un área que mide unos 20 metros de largo por 15 metros de ancho, se coloca un “poste” (una banderola, botella de plástico u otro objeto) de 5 a 10 metros de una raya sobre la que se coloca un equipo. Los miembros de este equipo, por turno, impulsarán una bola hacia el área en donde están distribuidos los miembros del otro equipo. El primer jugador del equipo en la raya, impulsa la bola dentro del área, con la destreza manipulativa estipulada por el maestro. Inmediatamente corre hacia el “poste”, lo toca, y corre de regreso a su lugar detrás de la raya. Los jugadores dispersos en el campo, recogen la bola y con la destreza manipulativa estipulada por el maestro, hacen pases entre sí (todos tienen que tocarla), tratando de hacer llegar la bola a la raya donde está colocado el otro equipo, antes que llegue a ella, él que está corriendo. Si este llega primero que la bola, hace un punto para su equipo. Si la bola llega primero, gana un punto el equipo que está disperso en el área. El juego termina cuando todos los jugadores de ambos equipos hayan impulsado la bola y corrido. (Ver la figura anterior.)

Nombre del juego: Perdido en la neblina

Destrezas cognitivas (identificar y usar la lateralidad, las relaciones espaciales y el espacio), destrezas socio-emocionales (participación)

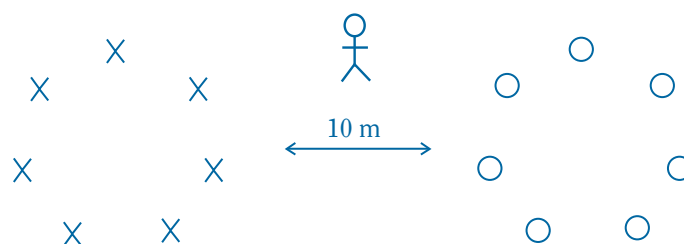
Descripción: Se colocan varios objetos en el piso (sillas, mesas, conos, tucos) y bolas suaves suspendidas, en diferentes lugares del área de juego. Se traza una raya que representa un sendero entre todos los objetos. Entre mayor sea el nivel educativo, más complejo será este sendero por el curso de obstáculos. Se forman parejas. Un niño, con los ojos vendados, tratará de movilizarse por el sendero sin tocar los objetos, guiado por la voz de su compañero. Este usa órdenes en que, por ejemplo, se le indica la relación espacial entre su compañero y los objetos, además la dirección, el nivel o el patrón en que se debe desplazar para evitar los objetos. La complejidad de la orden depende del nivel de destreza que poseen los niños. Un ejemplo para un grupo avanzado es: “Colóquese en el nivel bajo y dé tres pasos a la derecha para esquivar una bola suspendida. Póngase de pie y camine cuatro pasos a la izquierda en un patrón curvo para no chocar con una silla.” El compañero sigue dándole las instrucciones hasta recorrer todo el sendero y salir de la neblina. Luego, cambian los papeles de guía y perdido.

Nombre del juego: Póngale pega (goma)

Destrezas locomotoras (brincar, saltar, correr, hacer caballito, deslizarse, galopar), destrezas motoras generales (equilibrio), destrezas cognitivas (partes del cuerpo, lateralidad), destrezas socio-emocionales (participación).

Descripción: Los niños se forman en dos círculos con igual número de participantes. Se deja una distancia de 10 metros entre los dos círculos. En medio de los dos círculos se coloca un niño. Ese niño da la orden para que

todos se desplacen en su respectivo círculo, con el movimiento locomotor que nombra. Al decir: “¡Póngale pega!”, los niños se desplazan a toparse y a colocarse con un niño del otro círculo. La manera en que deben “ponerse pega” será estipulada también por el niño, por ejemplo, “espalda contra espalda”, “rodilla derecha contra brazo izquierdo”, “equilibrio en tres puntos de apoyo entre los dos”. Ese niño que daba las órdenes, ubicado entre los dos círculos, también trata de escoger a cualquier niño y colocarse en la posición enunciada. Siempre quedará alguien sólo. Este va al centro de los círculos y el juego continúa.



Una vez concluido el estudio de este capítulo, los estudiantes, apoyados por el capacitador docente de cátedra, podrían efectuar actividades como las siguientes, para fortalecer la comprensión e internalización de los contenidos, al aplicarlos en situaciones concretas.

ACTIVIDADES SUGERIDAS

1. Los alumnos pueden visitar una escuela con el fin de observar a los niños durante sus actividades de juego espontáneo y de juego dirigido. Con base en esas observaciones, se confeccionará un informe escrito para ser presentado al profesor de la cátedra y a sus compañeros:
 - 1.1 Enfoque el nivel de dominio en las destrezas motoras vistas durante los juegos, conjuntamente con el de las destrezas socio-emocionales de participación, según el tipo de actividad observada.
 - 1.2 Destáquese la relación entre los niveles de destreza y los objetivos por lograr en los juegos y sus implicaciones.
 - 1.3 Los alumnos docentes organizarán un debate sobre estas observaciones, junto con su profesor. En ese, se discutirán las observaciones hechas durante las visitas. Se debe hacer énfasis en las reacciones de los niños durante el juego espontáneo y el juego dirigido. Destáquese además el papel del docente durante el juego dirigido, así como los objetivos por conseguir mediante el mismo, en relación con el nivel de destreza de los niños.
2. En pareja, los alumnos docentes visitarán una escuela con el fin de enseñar una destreza motora específica y una cognoscitiva. Una vez dominadas estas destrezas, practicarán varios juegos organizados que incorporan estas destrezas.
 - 2.1 Durante los juegos, uno dirige la actividad, mientras el compañero estudiante lleva el control del progreso de los niños, en la lista de cotejo correspondiente a la participación en juegos organizados.
 - 2.2 Planifique los juegos según el nivel de dominio de la destreza de los niños.
 - 2.3 Aplique las normas de seguridad prescritas en el capítulo estudiado.
 - 2.4 Lleve a cabo la práctica de juegos aplicando las recomendaciones técnicas apuntadas en este capítulo.
 - 2.5 Presente un informe al grupo y a su profesor sobre sus apreciaciones personales, adjuntando la lista de cotejo que se utilizó para la destreza de participación.



La Correlación de Contenidos de la Educación Física y los de otras Asignaturas



niños pintan, al azar, números y signos matemáticos que representan las operaciones matemáticas (+, -, x, /, =). El maestro indica la destreza locomotora y luego dice o muestra en una pizarra una operación. Por ejemplo: salten en dos pies, de cuadrado a cuadrado, para hacer la multiplicación 2 X 3. Los niños que están en turno, saltarán primero al 2, al X, al 3, al = y de último a la respuesta: 6. Los que lo hacen sin equivocarse ganan un punto para su equipo. Todos, a su turno, deben participar.

0	8	9	0	5	1
6	4	3	-	2	4
7	5	÷	7	6	x
2	+	8	1	=	9

Nombre de la actividad: El relevo de la suma

Contenidos de Educación Física: Destrezas locomotoras (saltar, brincar, galopar, deslizarse, hacer caballito), destrezas socio-emocionales (participación)

Contenido de Matemática: Suma

Descripción: Se forman equipos de unos cinco niños cada uno, sentados en hileras en su lugar habitual o en el piso. La pizarra se divide en tantos espacios como equipos haya en el grupo. A una señal del maestro, el primero niño de cada equipo, con tiza en mano, se dirige a la pizarra con el movimiento estipulado por el maestro. Anota la cifra indicada por el maestro, el signo de sumar (+) y regresa a su equipo, entrega la tiza al segundo compañero, quien hace lo mismo y así sucesivamente hasta llegar al último. Este, al llegar a la pizarra, escribe su cifra y realiza la suma colocando el signo igual (=). El grupo que hace correctamente la destreza locomotora y acierta la suma ganará un punto.

Español

Nombre del juego: Demostrar la palabra

Contenidos de Educación Física: Destrezas motoras generales (coordinación, equilibrio, ritmo), destrezas locomotoras (brincar, correr, saltar, galopar, deslizarse, hacer caballito), destrezas cognitivas (partes del cuerpo, movimientos corporales, espacio, relaciones espaciales), destrezas socio-emocionales (participación)

Contenidos de Español: Consonantes y vocales

Descripción: En tiras de papel, que se colocan en una caja, se escribe el nombre de los tipos de coordinación, de equilibrios, de ritmos, de las partes del cuerpo, de los movimientos corporales, de los conceptos espaciales, según el tema bajo estudio. Se hace un conjunto de palabras para cada equipo. Se forman los equipos de igual número de niños, con un máximo de cinco por equipo. Se enumeran los jugadores en cada equipo y se colocan sobre rayas equidistantes de su caja con las tiras de papel. El maestro pronunciará una de las palabras y en seguida un número. Los niños con ese número se desplazan hacia la caja (con la destreza estipulada por el maestro), encuentran la palabra correcta escrita en la tira de papel y señalan la parte del cuerpo indicada o demuestra el movimiento o el concepto espacial. Si hace todo correctamente, gana un punto para su equipo. Variante: poner un límite de tiempo, por ejemplo, 15 segundos por intento, para agilizar el juego.

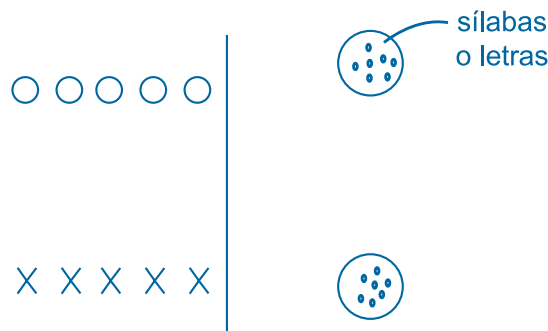
Nombre de la actividad: Formar la palabra

Contenidos de Educación Física: Destrezas motoras generales (coordinación, equilibrio, ritmo), destrezas locomotoras (brincar, correr, saltar, galopar, hacer caballito, deslizarse), destrezas cognitivas (partes del cuerpo, movimientos corporales, relaciones espaciales, espacio), destrezas socio-emocionales (participación)

Contenidos de Español: Las sílabas y las letras

Descripción: Se divide el grupo en equipos con un máximo de cinco niños en cada uno. Cada grupo pinta o hace un círculo con cuerdas. En cada círculo se colocan las misma sílabas o letras escritas en cartones. Los equipos se colocan de 5 a 10 metros de su círculo. Se le asigna un número a cada niño. El maestro muestra un cartel, escribe en la pizarra o dice el nombre de una parte del cuerpo, de un movimiento o de un concepto espacial. El niño de cada equipo con ese número se desplaza, según estipula el maestro, a su respectivo círculo y escoge la primera letra o la primera sílaba de la palabra y la coloca en el piso delante de su equipo. El maestro sigue llamando alumnos por su número y, uno por uno, traen la siguiente letra o sílaba hasta formar la palabra entera. Los equipos que forman la palabra correcta, ganan un punto. Si demuestran correctamente el movimiento o el concepto, ganan otro punto.

Nombre de la actividad: Blanco o rojo



Contenido de Educación Física: Destrezas motoras generales (coordinación, equilibrio, ritmo) destrezas manipulativas (lanzar, apañar), destrezas socioemocionales (participación)

Contenidos de Español: Consonantes y vocales

Descripción: Cada niño necesita dos bolsillos de distintos colores, por ejemplo, uno rojo y otro blanco. Toma con la mano izquierda el bolsillo blanco, que representará a la vocal y con la derecha el bolsillo rojo que representará la consonante. El maestro dice una palabra y los niños lanzarán hacia arriba los bolsillos en el orden en que aparecen las letras, ya sean vocales o consonantes. Así, por ejemplo, con la palabra “ritmo”, lanza hacia arriba (unos 50 cm) una vez el bolsillo rojo (para la *r*), luego una vez el blanco (para la *i*), dos veces el rojo (para la *t* y la *m*) y una vez el blanco (para la *o*), para completar la palabra. Después de cada lanzamiento debe tratar de apañar el bolsillo correspondiente antes que toque el piso. Al final, coloca el bolsillo en el suelo y hace un movimiento en que se aplica el significado de la palabra, por ejemplo, da palmadas mientras hace caballito.

Estudios Sociales

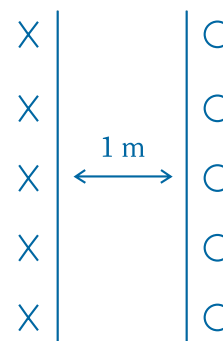
Nombre de la actividad: El semáforo

Contenidos de Educación Física: Destrezas locomotoras (brincar, correr, saltar, galopar, hacer caballito, deslizarse), destrezas socio-emocionales (participación)

Contenidos de Estudios Sociales: Seguridad vial, normas sociales

Descripción: Se forman dos grupos y se colocan, frente a frente, a un metro de distancia, detrás de dos rayas paralelas. En cada lado de la raya, a unos 20 m, se dibuja un rectángulo grande que se denomina “el garaje”. El maestro designa a uno de los grupos como el “rojo” el otro como el “verde”. El maestro sacará al azar, o una tarjeta roja o una verde o una amarilla, de una caja o desde su espalda. Cuando muestra la cartulina roja, los verdes huyen en carrera hacia su garaje, mientras los rojos los perseguirán para tocarlos en la espalda. Quienes fueron tocados pasarán al equipo perseguidor. El juego continua de la misma manera, no siempre alternando los colores para mantener la atención de los niños. Cuando muestra la tarjeta amarilla, los niños no se moverán.

Variante: Todos los alumnos se colocan dispersos, en el área de juego. Al ver la tarjeta verde, comienzan a desplazarse; con la roja, se detienen; y con la amarilla, disminuyen la velocidad.



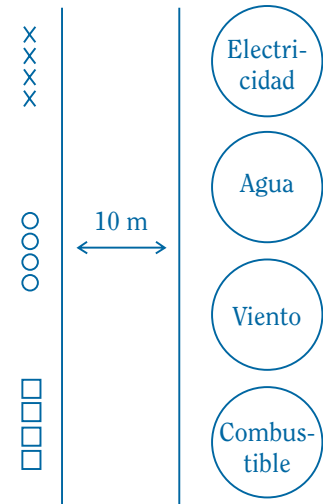
Ciencias Naturales

Nombre de la actividad: *La energía*

Contenidos de Educación Física: Destrezas locomotoras (brincar, saltar, galopar, hacer caballito, deslizarse), destrezas socio-emocionales (participación).

Contenidos de Ciencias Naturales: Combustibles, la energía natural o producida, consumo de energía, medios de transporte, máquinas

Descripción: Se dividen en varios grupos de igual número de niños, con un máximo de cinco en cada grupo. Con los brazos a los lados, se colocan juntos, hombro a hombro, de manera que todos se toquen. A una distancia de diez metros, para cada grupo se escribe en el suelo y en sendos círculos, las palabras “Electricidad”, “Agua”, “Viento” y “Combustible”. El maestro cita una máquina, o un medio de transporte. Con la destreza locomotora que el maestro estipula, los niños se desplazarán, sin despegarse, hacia el círculo que tiene la palabra que indica la clase de energía que utiliza la máquina o medio de transporte que cita el maestro. Los grupos que llegan al círculo correcto, desplazándose de manera correcta y sin despegarse, gana un punto.



Nombre del juego: *¿En dónde suena?*

Contenidos de Educación Física: Destrezas locomotoras (brincar, saltar, galopar, hacer caballito, deslizarse), destrezas socio-emocionales (participación)

Contenido de Ciencias: El sentido auditivo

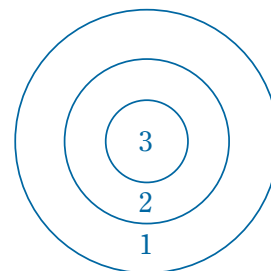
Descripción: Un máximo de siete niños se colocan alrededor de un círculo grande, trazado en el piso. Se desplazan con la destreza locomotora estipulada por el maestro. Dos o tres de ellos tienen un objeto que produce un sonido, al apretarlo. Otro niño se coloca en el centro del círculo y con los ojos vendados, tratará de llegar, guiado por el sonido, hasta quien tenga uno de los objetos sonoros. El niño quien es detectado o tocado, pasa a ocupar el lugar en el centro del círculo. Si es necesario, se pone un límite de tiempo, por ejemplo, 30 segundos por intento, para agilizar el juego.

Nombre del juego: *Círculos concéntricos*

Contenidos de Educación Física: Destrezas manipulativas (lanzar por debajo del hombro), destrezas socio-emocionales (participación)

Contenido de Ciencias: El sentido visual

Descripción: Los alumnos forman grupos con un máximo de cinco por grupo. Cada grupo pinta en el piso tres círculos concéntricos de diferente circunferencia uno dentro del otro. Dentro de cada círculo se escribe la siguiente numeración: un punto para el más grande, dos puntos para el mediano y tres puntos para el más pequeño. Cada alumno lanza un bolsillo con granos a los círculos cinco veces, tratando de alcanzar el mayor número de puntos. Una vez que todos hayan lanzado el bolsillo, se suman los puntos alcanzados por equipo o individualmente, según se haya organizado el juego. Gana el equipo o el alumno que alcance el mayor número de puntos.



Nombre del juego: *Adivina ¿qué número es?*

Contenidos de Educación Física: Destrezas generales (coordinación), destrezas locomotoras (brincar, saltar, galopar, hacer caballito, deslizarse), destrezas socio-emocionales (participación)

Contenido de Ciencias: El sentido táctil

Descripción: Los niños se forman en parejas, uno de espaldas a su compañero. Con el dedo, este le escribe en la espalda de su compañero, un número de 1 a 20, para que él trate de adivinar cuál es, por ejemplo el 12.. Si acierta, el que escribió el número tiene que hacer 12 movimientos, según estipula el compañero que adivinó y de acuerdo con las destrezas que se están estudiando. Por ejemplo hace 12 saltos en dos pies o 12 movimientos alternos de brazos y piernas. Luego cambia de lugar y continua el juego.

ACTIVIDADES SUGERIDAS

Una vez concluido el estudio de este capítulo, los estudiantes apoyados por el capacitador docente de cátedra podrían efectuar actividades como las siguientes, para fortalecer la comprensión e internalización de los contenidos, al aplicarlos en situaciones concretas.

1. Si usted estuviera trabajando como docente de Educación Básica en un sexto grado mixto, y está desarrollando el contenido de Ciencias Naturales relacionado con los movimientos de rotación y traslación de la tierra, ¿qué actividades de Educación Física planificaría para que sus alumnos (mediante el práctica de destrezas motoras, cognitivas y socio-emocionales de participación), representen esos conceptos científicos?
 - 1.1 Lleve a la práctica las actividades por usted sugeridas, con un grupo de niños.
 - 1.2 Escriba un reporte a su profesor sobre las conclusiones a que llegue en cuanto a las posibilidades de correlación de contenidos entre la Educación Física y las Ciencias Naturales en este caso particular
2. En grupos de tres, escoja una combinación de destrezas (una motora, una cognoscitiva y una socio-emocional) que se podrían trabajar juntas en varias lecciones seguidas de Educación Física. Haga una lista de conceptos de las otras asignaturas del plan de estudios que ayudarían a los niños a comprender las destrezas seleccionadas.
3. Proponga al menos cinco materiales o aparatos que se podrían confeccionar con los niños para desarrollar las destrezas de Lanzar por debajo del hombro y Apañar (Ver algunas posibilidades en el Capítulo VII). Para cada material o aparato, explique los conceptos de Matemática o Español que se utilizarían para realizar su confección.
 - 3.1 Realice una lección integrada con un grupo de alumnos, donde ponga en práctica la confección del material y el uso de estos conceptos y la práctica de dichas destrezas.
 - 3.2 Presente un informe al grupo y al profesor sobre la experiencia.

La Metodología en la Educación Física Escolar



El docente de educación básica sabe, por su formación y experiencia, que para conducir el proceso de enseñanza-aprendizaje eficazmente, de manera que sus alumnos logren cambios deseables tanto en lo físico como en su comportamiento, debe recurrir a medios o instrumentos didácticos idóneos. Sólo utilizando esos medios y recursos logrará alcanzar su principal propósito: educar a sus alumnos y prepararlos para el disfrute pleno de su vida personal y social; esos medios o ayudas se refieren a los métodos. Cuando el docente de grado asume la responsabilidad de orientar el desarrollo de la clase de educación física en su grupo de niños, podría sentir incertidumbre. Para superar esta situación, se ve obligado a reflexionar para encontrar respuestas a interrogantes como por ejemplo: ¿cómo voy a enseñar a mis alumnos una destreza física locomotora, o manipulativa? ¿de qué manera se puede enseñar un juego o una actividad de gimnasia básica? ¿cómo se planifica, ordena y se dirige una lección de educación física?.

Esta incertidumbre desaparece en el momento en que decide utilizar, para conducir el proceso de enseñanza-aprendizaje, aquel método adecuado para desarrollar actividades que llenan las características, necesidades e intereses de los educandos a su cargo. El método guía tanto al docente experimentado como al novato, hacia el logro de los objetivos planteados. La utilización de un buen método permitirá al docente actuar con seguridad y confianza en su trabajo educativo.

La educación física como área educativa ocupa métodos de enseñanza particulares, los cuales se han conformado y nutrido de muchas escuelas pedagógicas; así como de principios de la didáctica general. Esos métodos, a través de los años y gracias a una experimentación continua, han ido perfeccionándose para ofrecer en la actualidad, eficacia didáctica y garantizar la calidad de la acción educativa en el área de la educación física.

Un método, para que sea eficaz, debe basarse en principios universalmente aceptados. Así por ejemplo, se afirma que todo método debe ser motivante para la actividad y, por ello, debe ser dinámico, debe ser también educativo, es decir, debe promover situaciones formativas y evitar las que perturben al educando. De igual forma, el método debe permitirle al docente como al alumno, realizar una tarea útil con un accionar sencillo, de tal modo que responda a los intereses de los alumnos. Los métodos deben ser prácticos e integrales. Esto quiere decir que las enseñanzas que se deriven de su aplicación deben ser aplicables en la vida y permitir el desarrollo físico, social, emocional e intelectual de los niños.

Los métodos que se utilizan en la educación física se originan, al igual que en las otras áreas educativas, de los dos estilos educativos fundamentales que se han usado desde la antigüedad: la deducción y la inducción. Los métodos que se derivan o se basan en la deducción tienen como protagonista principal al educador, mientras que en aquellos fundamentados en la inducción, el alumno asume el papel principal.

LA METODOLOGÍA SUGERIDA PARA LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

El docente de grado debe conocer los métodos que con más regularidad se emplean en el desarrollo de un programa de educación física escolar. Esto lo ayudará a emplearlos de acuerdo con las características psicológicas y físicas de sus alumnos. Todo docente debe tener presente siempre, que cualquiera que sea su escogencia de estilo

de enseñanza, los métodos que emplee deberán ser muy activos, sin sobreponer uno sobre otro. El docente debe valorar las circunstancias que se le presentan y así escoger los métodos acordes con ellas. Es importante no olvidar que esos métodos deben guardar estrecha relación con los contenidos y los objetivos del programa de educación física que se ha propuesto el docente desarrollar con sus alumnos.

El método de exploración del movimiento o resolución de problemas

Los principales objetivos de la educación física se concentran en el desarrollo psicomotor de los alumnos. Por esta razón, es importante emplear una metodología que, por su naturaleza y su forma de aplicación, responda a la consecución de esos objetivos. Un método recomendado es el de Resolución de Problemas o Exploración del Movimiento. Este método consiste básicamente en presentar oralmente a los alumnos un problema, el cual ellos resuelven mediante respuestas motoras, a la vez que realizan simultáneamente, un proceso psíquico o mental. Por lo general, los problemas se presentan incompletos, para dar oportunidad al alumno de crear o descubrir algo nuevo por sí mismo, hasta llegar a completar la situación o respuesta.

El problema que se presenta, debe permitir ser resuelto de varias maneras. El docente, en este método, no hace demostraciones, con ello evita que los niños lo imiten. En algunas situaciones se hace necesario una demostración. Esta, sin embargo, se hace de tal manera que no resuelva totalmente el problema, pues eso eliminaría la creatividad de los niños. Cada alumno en este método actúa según sus capacidades, de ahí que los problemas que se les presente deben motivarlos a pensar creativamente. En este tipo de método, el trabajo concentra al niño, en sí mismo. Por ello, poco le importará a él si sus respuestas son más o menos creativas o si son más acertadas que las de sus otros compañeros. Generalmente se planean varios problemas en una lección. El docente enuncia un problema y con una señal auditiva (silbato-percusión) se inicia la actividad, los alumnos entonces dan sus respuestas mediante el movimiento.

Durante los primeros planteamientos, el docente no interviene ni elogiando, ni dando sugerencias y mucho menos desaprobando. Debe darse tiempo para que los alumnos piensen, reflexionen y den sus respuestas creativamente. Sin embargo, si alguno de ellos demanda del docente ayuda, éste se la prestará pero lo instará a seguir intentándolo. El docente, mientras los alumnos están trabajando y dando sus respuestas, presentará un problema derivado del anterior (sub problema), con el afán de dar pistas o dirigirlos hacia nuevas formas de resolución del problema.

Los problemas se plantean utilizando preguntas, o retos fundamentales: ¿quién puede?, ¿cómo puede?, ¿de qué manera puede?, demuestren quién puede. Por ejemplo, para desarrollar una de las actividades sugeridas en la destreza: “Mantener el equilibrio en posiciones estáticas”, se pueden plantear las preguntas, así:

- ¿Quién puede hacer con su cuerpo un puente?
- ¿Cómo pueden hacer puentes bajos y largos?
- ¿Podría hacer puentes con tres puntos de apoyo?, ¿con dos?
- Con un compañero, ¿cuántos tipos diferentes de puentes pueden hacer juntos?; recuerden que no pueden dejar espacio entre ustedes dos.

El docente debe preparar, en su planeamiento, los problemas que presentará en la lección. Eso le evitará improvisar o plantearlos de manera que las respuestas no se acerquen a los objetivos propuestos en el plan didáctico.

Este método presenta varias ventajas, la más importante de las cuales es que estimula la creatividad y la espontaneidad. El alumno llega por sí solo a descubrir y sentir los movimientos básicos. Cada uno de los alumnos trabaja según sus capacidades. También, estimula al niño para que desarrolle su potencial cognoscitivo, pues no sólo tiene que saber qué hacer, sino cómo y por qué lo hace. Refuerza así los procesos cognoscitivos del aprendizaje.

El método del descubrimiento dirigido

Este método, al igual que el anterior, se basa en un proceso inductivo. El alumno trabaja individualmente dentro de una libertad condicionada por ciertas indicaciones o restricciones, que el docente impone, con el ánimo de guiar al niño a la búsqueda de una respuesta propia. Mediante este método, se acrecienta la actividad mental de los alumnos, pues las preguntas o retos presentados por el docente inducen, a través del movimiento, todo un proceso intelectual que involucra el análisis, la memorización, el llegar a conclusiones, así como la toma de decisiones.

Veamos un ejemplo. Con la pregunta: ¿quién puede lanzar la bola hacia el aro?, el docente restringe la acción, pues se trata de lanzar la bola hacia el aro. Sin embargo, no dice cómo, lo que permite que sus alumnos encuentren la respuesta haciendo y explicando verbalmente la acción. Esto implica que el maestro controla y dirige la acción del alumno dentro de cierta libertad. No obstante, existe espontaneidad y creatividad, así como un proceso cognitivo de parte de los niños. Las preguntas deben ser claras y breves, con suficiente tiempo entre unas y otras, de tal forma que la formulación y resolución de la siguiente sirva para reflexionar sobre la respuesta a la anterior. Debe tenerse claro, como ya se planteó, que el docente nunca da la respuesta ni hace demostraciones de la forma de proceder, pues con esto negaría la naturaleza del método.

Dentro de las ventajas que presenta este método podemos citar que: promueve mayor contacto entre los alumnos y el docente, ya que se individualiza la enseñanza o aprendizaje; estimula la espontaneidad y la creatividad de los alumnos y permite el desarrollo intelectual, pues exige el uso de las facultades mentales y, con ello, aumenta la capacidad de análisis de los niños. Por sus características, este método es recomendable para emplearlo con niños de II Ciclo, particularmente de V y VI grado, cuando los niños comienzan a trabajar con más conceptos abstractos.

El método de enseñanza por parejas o enseñanza mutua

Este método otorga gran responsabilidad al alumno al concederle la posibilidad de evaluarse y evaluar a otros durante el aprendizaje de las destrezas en la lección de educación física. Además, le permite al docente tener una visión más concentrada en los individuos o los grupos, mientras se mueve por todo el área de clase haciendo correcciones particulares. El trabajo en parejas hace que el alumno evaluador adquiera mayor responsabilidad para su propio aprendizaje, al mismo tiempo, su compañero se sentirá mejor y trabajará con más seguridad y

confianza. El alumno que dirige el trabajo deberá ser instruido por el maestro sobre los criterios de evaluación que deben considerarse en esa práctica concreta. El docente, por su parte, se dirigirá al evaluador cuando sea necesario llamar la atención sobre el movimiento realizado y no al ejecutante. La manera de desarrollar el método es la siguiente: el docente escoge las actividades por desarrollar y elabora una tarjeta por pareja. A continuación explica las tareas consideradas en cada tarjeta y sus propósitos. A veces hace pequeñas demostraciones o pide a los alumnos que las hagan y se explican más detalladamente. Cada pareja ocupa un lugar, según su gusto, en el campo de juego e inicia el trabajo cuando el maestro da la orden para empezar.

Actividad	Evaluador	Ejecutante
<p>Coordinación de los movimientos de las piernas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se realizan movimientos simultáneos y alternos con piernas y pies. <p>Materiales: Aros, bastones y marcas en el piso.</p>	<p>Explica, demuestra, observa, corrige, estimula.</p> <p>Sentados:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Las piernas deben estirarse, sin doblar las rodillas, juntas y en forma alterna. - Las piernas se cruzan, abriendo y cerrando, sin doblar las rodillas. - Se hacen círculos con las piernas estiradas y juntas, luego alternándolas. - Saltar con ambos pies y en un pie dentro y fuera de aros, alternando un pie y dos pies. - Patear una bola, alternando los pies. - Caminar sobre y por encima de obstáculos. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sentado, flexionar (doblar) y extender las piernas y los pies; 10 veces. 2. Sentado y de pie, abrir y cerrar las piernas, 5 veces en cada posición. 3. Sentado, hacer 10 círculos con las piernas extendidas. 4. Saltar en ambos pies sobre aros o bastones; saltar con ambos pies dentro y fuera de un aro, 10 veces. 5. Patear una bola hacia una pared o un compañero, empleando en forma alterna, los pies y su borde interno, borde externo, empujar. 6. Caminar colocando cada pie sobre marcas pintadas en el suelo; hacia atrás y hacia adelante.

EL PAPEL DEL DOCENTE Y DEL ALUMNO EN LA METODOLOGÍA SUGERIDA

En el método de exploración del movimiento y también en el del descubrimiento dirigido, el docente fundamentalmente es un guía y no un director. Es decir, lleva a los alumnos mediante la formulación de los problemas, hacia una realización plena que involucra tanto lo físico como lo mental y lo social. Él no demuestra. Corrige pero en una forma motivante y estimula a todos los niños especialmente a los menos dotados.

El docente procura siempre que la clase de educación física se desenvuelva en un ambiente de alegría, camaradería y constante actividad. Desde luego, es el docente quien planifica la lección, proponiendo los objetivos y los contenidos por desarrollar, pero la responsabilidad de ejecutarla la comparte con sus alumnos. Esto implica, dentro de estos métodos, que el alumno es un sujeto activo que participa directamente en el proceso de aprendizaje. Cada uno de los alumnos, en estos métodos, trabaja de acuerdo con su propio nivel y capacidad. Se involucra física y mentalmente al buscar y encontrar las respuestas a los problemas planteados por el docente. Aunque trabajan en forma individual, los niños participan colectivamente en muchas situaciones de la lección, lo que refuerza las actitudes sociales de cada uno de ellos.

El docente, en el método de enseñanza mutua o en parejas, lleva a cabo un papel de organizador de la actividad,. Explica y a veces demuestra las tareas por realizar. Observa constantemente la labor que llevan a cabo los alumnos. Durante el desarrollo de las actividades, estimula las buenas realizaciones y corrige con discreción y tacto el trabajo, cuando se amerite. El alumno, al mismo tiempo, se convierte en el realizador de las tareas. Adquiere un compromiso, ya sea de evaluador o de ejecutante. Como evaluador, realiza una constante valoración de sí mismo, y de su trabajo y al mismo tiempo atiende las indicaciones ya sea de su compañero, o de su maestro. Es también, según el momento, un soporte y una ayuda para su compañero, cuando se realizan las actividades señaladas en la tarjeta.

LA EVALUACIÓN EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

El maestro de grado, cuando es el encargado de desarrollar las lecciones de educación física, necesita saber hasta qué punto funciona el programa que diseñó, con el fin de replanificar aquello que sea necesario cambiar. Así mismo, necesita saber cómo y en qué medida se producen cambios en las condiciones iniciales de sus alumnos, para orientarlos hacia una mejor realización de sus destrezas. Además, debe asignar calificaciones y dar informes a padres de familia y autoridades, necesita también saber si su labor docente en cuanto a métodos y técnicas empleados es eficiente y hasta donde es necesario un cambio. Todo esto es posible realizarlo cuando el maestro tiene plena conciencia de que la evaluación es parte integrante del proceso educativo.

La observación de los alumnos en la clase de Educación Física

El planeamiento didáctico que realiza el docente de educación básica incluye técnicas e instrumentos de evaluación que le son de gran utilidad para valorar el progreso de los niños en la adquisición de las destrezas básicas motoras, cognitivas y socio-emocionales. Una técnica o forma, empleada con regularidad por los docentes de grado

en la evaluación del trabajo de los alumnos, es la observación directa de las actividades y de las actuaciones de ellos durante las lecciones, particularmente de las lecciones de educación física. La observación que realiza el docente, no es una técnica totalmente objetiva. Sin embargo, el docente debe procurar llegar a cierta objetividad, pues debe, a través de ella, emitir juicios concretos de la labor de los niños. El docente debe valerse de las listas de cotejo para lograr esa objetividad. En estas listas puede anotar y acumular datos concretos sobre el progreso de los niños, así como otras facetas del accionar actitudinal y social de ellos, durante las lecciones de educación física.

El docente cuando emplea la técnica de la observación en la lección de educación física debe concentrarse en tres vertientes de la personalidad del alumno:

- La calidad de realización de las destrezas motoras practicadas en la clase. La observación debe dirigirse a comprobar si los movimientos ejecutados por los niños revisten calidad y si eso le permite lograr la adquisición de la destreza. En su defecto, debe determinar en dónde radica la mayor dificultad de realización o qué condición o aptitud física debe trabajarse más. También se documenta el nivel de logro inicial de la destreza y el nivel de dominio que se tiene al final.
- Su capacidad para explicar y externar los conocimientos adquiridos respecto al movimiento, el cuerpo y el espacio, conjuntamente con conceptos de otras asignaturas. En lo que respecta a los aspectos cognitivos, el docente observará si los niños emplean correctamente el vocabulario alusivo a conceptos relativos a la educación física, tanto como los propios de contenidos de otras materias escolares que se correlacionen con el movimiento. Esto se comprueba al observar el vocabulario usado durante las actividades diseñadas para aprender las destrezas, tanto como en los juegos organizados.
- Su actitud al participar en las actividades. Se determinarán de antemano los aspectos socio-emocionales que se observarán durante las actividades individuales, en parejas, en grupos pequeños y en juegos organizados, tales como: el respeto, la participación, la auto-dirección y el interés por otros, conjuntamente con sus manifestaciones particulares.

Las listas de cotejo

La información que resulta de la observación, se recoge en un instrumento práctico e idóneo que permite visualizar objetivamente la calidad y la cantidad del accionar de los niños durante las lecciones. Este instrumento es la ficha o lista de cotejo. El uso de las listas de cotejo le proporcionan al docente una fuente concreta y confiable para varios fines, como por ejemplo: externar opiniones sobre el proceso educativo y la replanificación programática; emitir calificaciones; brindar apoyo y guía a los niños con el afán de que puedan avanzar en su proceso educativo y solventar las posibles dificultades en su desarrollo psicomotriz.

Todo esto se puede hacer porque la lista de cotejo es un medio para documentar el nivel de destreza con que cada niño comenzó el proceso y el nivel de dominio que logró al final del mismo, ya que se aplica en diferentes momentos. Primero, se usa como un instrumento de diagnóstico, al inicio de la primera sesión de la unidad, con la finalidad de determinar el nivel de entrada de los niños. En otros momentos se aplican estas listas varias veces durante la unidad, para verificar el progreso de los niños en la adquisición de la destreza. Es necesario llevar este control, pues va a garantizar al maestro un planeamiento didáctico, de acuerdo con el estado de realización de esas destrezas, por parte de los niños. En el tercer momento en que se usan, es al final de la unidad, para documentar

el nivel de logro al final del proceso. La última vez que se emplean, es dando un tiempo prudencial después de finalizar la unidad, unos dos meses, por ejemplo, para ver cuánto aprendizaje de verdad ocurrió, o lo que se denomina el nivel de retención. Para que la información levantada sea clara, se recomienda usar en la lista de cotejo la siguiente simbología ya que su aplicación y comprensión es fácil:

E = dominada. Si el niño ha alcanzado alguna de las metas enunciadas en la destreza antes de iniciar la enseñanza, se indica con una E para la palabra Entrada.

X = lograda. Si el niño logra la meta durante la unidad de enseñanza, se indica con una X.

O = no lo logra. Si el niño no logra la meta en cualquier momento, se indica con la letra O.

Cada docente puede, según su creatividad, diseñar sus propias fichas o lista de cotejo. Los siguientes ejemplos de este tipo de instrumentos, de ninguna manera pretenden ser la única forma de diseñarlos. A continuación se presentan diseños de listas de cotejo, de acuerdo con destrezas que aparecen en el programa de educación física escolar (Capítulo II).

CRÉDITOS

La elaboración y publicación de esta colección fueron realizadas con la contribución económica del Gobierno Real de los Países Bajos, en el marco del **Proyecto Consolidación de las Acciones del Mejoramiento de la Formación Inicial de Docentes de la Educación Primaria o Básica, CECC/SICA.**

María Eugenia Paniagua Padilla
Secretaria General de la CECC/SICA

Juan Manuel Esquivel Alfaro
Director Académico del Proyecto

Guillermo Bolaños Bolaños
Sharon S. Woodburn
Autores del Texto

Maureen Meneses M.
Revisión y Asesoría de Contenidos

Zaida Molina Bogantes
Adecuación del Estilo Didáctico del Texto

Grettel R. Calderón A.
Juan Carlos Fallas
Diseño y Diagramación del Texto

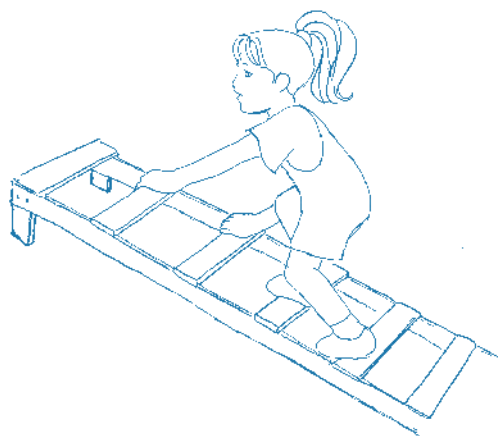
Sara Morales.
Ilustraciones del Texto

Arnobio Maya Betancourt
Coordinador y Asesor de la 1ª
Edición Final y de la Reimpresión

Impresión Litográfica
Editorama, S.A.

Para la impresión de esta 2ª. edición, (1ª. aún para el registro del ISBN) se ha respetado el contenido original, la estructura lingüística y el estilo utilizado por el autor, de acuerdo con un contrato firmado para su producción por éste y la Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana, CECC/SICA.

El Planeamiento Didáctico en la Educación Física Escolar



IMPORTANCIA DEL PLANEAMIENTO DIDÁCTICO

Toda actividad que se intente llevar a cabo pretende, a través de su desarrollo, alcanzar las metas y objetivos que la motivan; es decir, se desea conseguir el éxito. Para lograr ese cometido es necesario que la actividad se planee cuidadosamente en cuanto a las acciones por realizar, los recursos por emplear y quién o quiénes tendrán las diferentes responsabilidades. En este sentido, y teniendo en cuenta que la educación es una actividad fundamental en la vida de toda sociedad, su planificación es tarea obligatoria para todos aquellos que participan en su desarrollo. Del mismo modo, la educación física, cuando es atendida por parte del docente de grado, requiere también de un planeamiento didáctico. Su finalidad es organizar las actividades que permitirán el logro de los objetivos educacionales propios de esta asignatura, propiciando con ello condiciones óptimas de enseñanza-aprendizaje para los alumnos de la escuela. En consecuencia, podemos decir que el planeamiento didáctico es aquella previsión que se toma para organizar y llevar a cabo la labor docente durante un período de tiempo determinado, en forma responsable, desde el punto de vista técnico y ético profesional.

El docente de educación básica debe tener claro que el planeamiento didáctico le permitirá aumentar la eficiencia del proceso de enseñanza-aprendizaje, así como la evaluación y control del mismo. Al mismo tiempo, con el planeamiento didáctico se evita la improvisación de la clase y la indisciplina de los alumnos, pues ellos se darán cuenta cuando se está ante una ocurrencia del docente. Procura también el planeamiento, utilizar en forma adecuada, los recursos didácticos, y posibilita, la correlación de contenidos de la Educación Física con otras áreas educativas. El docente, cuando planifica su actividad educativa, está con ello, considerando y respetando a sus alumnos, pues la reflexión que surge de ese planeamiento, lo lleva a tomar en cuenta los intereses y necesidades de ellos.

Los elementos curriculares básicos, que conforman el planeamiento didáctico son: los objetivos, los contenidos, las actividades, los recursos y la evaluación. Ese planeamiento se concreta en el momento en que el docente desarrolla las lecciones y otras actividades coadyuvantes del proceso educativo escolar.

EL PROCESO DE ORGANIZACIÓN DEL PLANEAMIENTO DIDÁCTICO

El proceso de organización del planeamiento didáctico de la educación física escolar, que se plantea a continuación es, en términos generales, igual al proceso que en forma clásica y lógica se sigue para cualquier otra área o asignatura. Se requiere, no obstante, presentar las etapas o pasos de esa organización con el afán de hacer notar que la educación física es objeto de planificación didáctica en el desarrollo de su programa y reforzar, así, los conocimientos, las habilidades y las técnicas educativas que posee el docente de grado

La selección de contenidos

El maestro determina qué contenidos del programa se van a desarrollar con sus alumnos. Debe tener en cuenta, en esa selección, los intereses y necesidades de los alumnos, así como las condiciones de la escuela. Debe además considerar el tiempo prudencial para el desarrollo de esos contenidos y objetivos, tal como se explica en el Capítulo II.

El diagnóstico

El docente debe conocer cuál es la situación de sus alumnos en relación con sus capacidades físicas, intereses y condiciones sociales, antes de tomar la decisión de plantear objetivos de enseñanza-aprendizaje. Ese diagnóstico es elemental y se puede realizar mediante la observación de los niños en sus momentos de juego espontáneo o por medio de la revisión de las listas de cotejo del año anterior que documentan el progreso en las destrezas motoras, cognitivas y socio-emocionales que se encuentran en los expedientes. En las lecciones de Educación Física iniciales, es imperativo obtener una visión clara sobre la calidad y el estado actual del nivel de las destrezas, en las tres áreas antes mencionadas, antes de iniciar la enseñanza específica.

La prescripción y la enseñanza

La información que el maestro obtiene mediante el diagnóstico, le permitirá decidir el cómo enseñar y qué enseñar, de tal forma que pueda prescribir los procedimientos para realizar el proceso de enseñanza-aprendizaje de la educación física. Los procedimientos de enseñanza se refieren a métodos, técnicas, actividades, recursos materiales, y aquellas formas de organización de las clases, cómo realizar el proceso y cómo evaluarlo, y cuánto tiempo se va a emplear en el desarrollo de cada contenido.

La evaluación

Mediante la evaluación el docente podrá comprobar el nivel alcanzado por los alumnos. Puede hacer las modificaciones o replanificación del proceso y además, hacer y ofrecer la información pertinente y objetiva del avance o situación de los alumnos, a las autoridades correspondientes y a los padres de familia. El proceso de evaluación le permite al alumno, saber sobre su situación de aprendizaje y lo motiva a reflexionar para modificar positivamente esa situación.

EJEMPLOS DE PLANES DIDÁCTICOS PARA LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

El docente de grado, generalmente realiza el planeamiento didáctico tomando en cuenta, entre otros, los criterios temporales. Es decir, lleva a cabo su planificación didáctica para desarrollarlos en distintos períodos de tiempo. Los criterios o períodos temporales se circunscriben clásicamente a un año, a un mes, a una o dos lecciones diarias. Estos planes didácticos se estructuran en modelos o diseños de acuerdo con criterios fijos dados por la administración o en un diseño propio que el docente desee emplear. En cualquier diseño que se utilice, los elementos fundamentales del planeamiento responden a una organización curricular particular.

Ejemplo de un plan anual de Educación Física

Al calcular el tiempo disponible durante un año, para el aprendizaje de los contenidos de educación física, a razón de 2 lecciones de 40 minutos por semana, durante 4 semanas cada mes, en el transcurso de 9 meses, se obtendrán un total de 2540 minutos. En el Capítulo II se explicó que se ha comprobado por experiencia que, según el nivel de complejidad de la destreza y las habilidades innatas de los niños, cada una necesitará, para dominarse entre 100 y 180 minutos de práctica (sin incluir las explicaciones del docente). Esto implica que el maestro podrá incluir en su programa anual entre 14 y 25 destrezas, las cuales se trabajarán en cada lección en grupos de tres, una de cada una de las áreas: motora, cognoscitiva y socio-emocional. Con base en este enfoque, se ofrece el siguiente ejemplo de un plan anual.

PLAN ANUAL

Asignatura: Educación Física

Nivel: 1° y 2° años

Duración: 9 meses, 2 lecciones semanales, 40 minutos por lección (2540 minutos)

Objetivos generales:

1. Los alumnos demostrarán control al ejecutar todos los movimientos locomotores y manipulativos, durante las actividades de las lecciones, utilizando diferentes tipos de material didáctico.
2. Mediante la participación en actividades individuales, en parejas y grupales, los alumnos demostrarán respeto y conductas de participación, tanto entre sí como con el docente.
3. Los alumnos emplearán el vocabulario correcto al referirse a las partes del cuerpo, a los movimientos y al espacio, al practicar las actividades de movimientos y juegos.

Período	Contenido
Marzo	<ul style="list-style-type: none"> - Destrezas motoras: coordinar los movimientos de brazos, moverse con el ritmo par, saltar. - Destrezas cognitivas: movimientos, espacio (general, trabajo, propio), partes del cuerpo. - Destrezas socio-emocionales: participación en actividades individuales, participación en parejas y grupos pequeños, manejo del estrés con la técnica de conciencia corporal.
Abril	<ul style="list-style-type: none"> - Destrezas motoras: coordinar los movimientos de las piernas, brincar, lanzar en forma elemental, apañar. - Destrezas cognitivas: espacio, partes del cuerpo - Destrezas socio-emocionales: participación en actividades individuales, participación en parejas y grupos pequeños, manejo del estrés con la técnica de conciencia corporal.
Mayo	<ul style="list-style-type: none"> - Destrezas motoras: correr, lanzar en forma elemental, apañar. - Destrezas cognitivas: espacio, lateralidad. - Destrezas socio-emocionales: participación en actividades individuales, participación en parejas y grupos pequeños, participación en juegos organizados, manejo del estrés con la técnica de imágenes.
Junio	<ul style="list-style-type: none"> - Destrezas motoras: galopar, lanzar en forma elemental, apañar. - Destrezas cognitivas: espacio, lateralidad. - Destrezas socio-emocionales: participación en actividades individuales, participación en parejas y grupos pequeños, participación en juegos organizados, manejo del estrés con la técnica de imágenes.
Julio	- Vacaciones de medio período
Agosto	<ul style="list-style-type: none"> - Destrezas motoras: hacer caballito, moverse con el ritmo impar, lanzar por debajo del hombro, apañar. - Destrezas cognitivas: lateralidad, espacio (patrones) - Destrezas socio-emocionales: participación en actividades individuales, participación en parejas y grupos pequeños, manejo del estrés con la técnica de conciencia corporal.
Setiembre	<ul style="list-style-type: none"> - Destrezas motoras: hacer caballito, lanzar por debajo del hombro, apañar. - Destrezas cognitivas: lateralidad, movimientos. - Destrezas socio-emocionales: participación en actividades individuales, participación en parejas y grupos pequeños, manejo del estrés con la técnica de conciencia corporal.
Octubre	<ul style="list-style-type: none"> - Destrezas motoras: hacer caballito, golpear con partes del cuerpo. - Destrezas cognitivas: lateralidad, movimientos. - Destrezas socio-emocionales: participación en actividades individuales, participación en parejas y grupos pequeños, manejo del estrés con la técnica de conciencia corporal.
Noviembre	<ul style="list-style-type: none"> - Destrezas motoras: hacer caballito, golpear con partes del cuerpo. - Destrezas cognitivas: lateralidad, movimientos. - Destrezas socio-emocionales: participación en actividades individuales, participación en parejas y grupos pequeños, manejo del estrés con la técnica de conciencia corporal.

Nota: La evaluación será continua mediante la observación directa; se utilizarán fichas o listas de cotejo.

Ejemplo de un plan diario de Educación Física

Fecha: 20 Abril *Duración:* 40 minutos *Nivel:* II° año

Métodos: Exploración y descubrimiento dirigido

Objetivos:

1. Los niños demostrarán comprensión de los conceptos espacio propio y de trabajo, según las normas en la lista de cotejo.
2. Demostrarán control corporal al ejecutar las destrezas de coordinar los movimientos de las piernas y brincar, según las normas en las listas de cotejo.
3. Demostrar el respeto para los compañeros y participar en las actividades, según las normas en la lista de cotejo.

Contenidos:

1. Destrezas motoras: “Coordinar los movimientos de las piernas” y “Brincar”.
2. Destreza cognoscitiva: “Espacio” (propio y de trabajo).
3. Destrezas socio-emocionales: “Participación en actividades individuales”, “Participación en parejas y grupos pequeños” y “Manejo del estrés con la técnica de conciencia corporal”.

Aplicación de las destrezas:

1. En el juego “Espalda con espalda” se utilizará brincar.
2. Se trabajará en las normas de sociabilidad y responsabilidad: exigir el respeto por los compañeros y las normas de participación en las actividades individuales, en parejas y grupos pequeños.

Materiales:

- Bastones
- Escaleras

Actividades:

1. (10 minutos) Destrezas: “Espacio” y “Coordinar los movimientos de las piernas”
 - Busquen lugares bien separados, sentados en el piso.
 - ¿Cómo se llama este espacio? Muy bien, es el espacio propio. Vamos a quedarnos en el espacio propio durante unos minutos.
 - (Recordarles el procedimiento de disciplina) ¿Qué van a hacer cuando oigan el pito? Correcto. Deténganse, miren al maestro y escuchen.
 - Los que quieran, pueden quitarse los zapatos y las medias para dejar “respirar los pies”.
 - ¿Cuáles movimientos pueden ustedes hacer hoy con los pies?
 - ¿Quiénes pueden flexionar y extender los pies al mismo tiempo?
 - ¿Quiénes pueden rotar los pies en la misma dirección? ¿En la dirección contraria?
 - Ahora, ¿quién puede hacer mover los pies pero en forma alterna? Primero uno y luego el otro.

- ¿Lo pueden hacer con flexión y extensión? ¿Con rotación? ¡Qué lindo! Los pies están muy felices porque ustedes los están moviendo muy bien.
 - Ahora con las piernas. Muéstrenme todos los movimientos simultáneos que ustedes pueden hacer con las piernas. ¿Qué quiere decir la palabra simultánea? Correcto. Los movimientos que se hacen al mismo tiempo. Muy bien, flexión y extensión, rotación.
 - Otro movimiento: abrir y cerrar. ¿Quiénes lo pueden hacer?
 - También hagan círculos pequeños y grandes con las piernas al mismo tiempo
 - Sentado, hacer círculos con las piernas; de pie, hacer círculos con las piernas.
 - Los que se quitaron los zapatos y las medias deben ponérselos de nuevo.
2. (10 minutos) Destrezas: “Brincar” y “Espacio”
- Ahora de pie, vamos a quedarnos en el espacio de trabajo. ¿Quién se acuerda qué es el espacio de trabajo Correcto. Un espacio para cada uno, donde se puede desplazar un poco, pero sin meterse en el espacio de trabajo de otro.
 - ¿Quiénes pueden hacer un movimiento alterno con los pies. ¿Lo pueden hacer tres veces en un pie y luego tres veces en el otro pie? ¿Qué destreza será? Muy bien, brincar con un pie.
 - Brinquen en un mismo lugar en un pie y luego en el otro.
 - Brinquen en un pie hacia delante, hacia los lados y hacia atrás.
 - ¿Quiénes lo pueden hacer más seguido: tres en un pie y tres en el otro? ¿Pueden hacer 10 brincos en un pie y 10 en el otro?
 - Cada uno va a recoger un bastón y practicar brincar por encima de él. Primero varias veces con un pie y luego con el otro. No se les olvide usar los brazos para ayudarse a elevar el cuerpo.
 - Colocar varias escaleras planas en el suelo. Los que están listos pueden tratar de brincar entre los peldaños. Un compañero se coloca a su lado para prestarle ayuda con el equilibrio si la necesita.
3. (12 minutos) Juego: “Espalda contra espalda”
- Desplazarse con el movimiento, brincar para encontrar su pareja.
4. (5 minutos) Destreza: “Manejo del estrés con la técnica de conciencia corporal”
- Acuéstense sobre su paño (toalla).
 - Cierren los ojos y practiquen la respiración rítmica unas 10 veces para “desacelerar”. Recuerden que después de jugar fuerte, necesitamos un momento de relajación para calmarnos un poco.
 - Ahora, vamos a alternar contraer y relajar distintas partes del cuerpo varias veces. Comiencen con los pies. Ahora con las piernas. Sigue el abdomen. Luego los brazos. Ahora la cara. Muy bien.
 - Ahora intenten contraer y relajar varias partes del cuerpo en el mismo lado del cuerpo. Una pierna y un brazo en el mismo lado. Un lado de la cara y una mano en el mismo lado. Un pie y un brazo.
 - Ahora trabajaremos con el otro lado del cuerpo. Hagan lo mismo. Contraer y relajar distintas parte del cuerpo varias veces, desde los pies hasta la cabeza.
 - Muy bien. Ahora siéntense lentamente, doblar los paños (toallas) y vengán todos acá.

5. (3 minutos) Evaluación

- Mediante preguntas, como las siguientes, se evaluará la lección.
- ¿Cómo pueden ustedes caer suavemente después del brinco?
- ¿Qué deben hacer ustedes cuando oigan el pito?
- ¿Cuáles son los nombres de los movimientos que usamos hoy? (flexionar, extender, rotar, brincar)
- ¿Cómo se sienten cuando están completamente relajados? ¿Cómo se sienten cuando los músculos están muy tensos? ¿Cuál sensación le gusta más?
- ¿Cuál es la norma de participación que más les cuesta cumplir? La de respeto para los compañeros o la de participar sin quejarse?
- ¿Quiénes creen que cumplieron con la norma de respeto para los compañeros durante toda la lección? ¿Quiénes la de participar, sin quejarse ni una sola vez? Muy bien, anótenlo en su cuaderno de educación física.

ACTIVIDADES SUGERIDAS

Una vez concluido el estudio de este capítulo, los estudiantes apoyados por el capacitador docente de cátedra podrían efectuar actividades como las siguientes, para fortalecer la comprensión e internalización de los contenidos, al aplicarlos en situaciones concretas.

1. En pareja, planea 10 minutos de actividades para subgrupos, con la destreza motora “Apañar”. Usando como guía la lista de cotejo para esta destreza que aparece en el Capítulo V, la distribución hipotética de los niños es la siguiente:
 - Ocho alumnos que dominan las metas a y b del Nivel 1.
 - Nueve alumnos que dominan el Nivel 1 y las metas a, b y d del Nivel 2
 - Seis alumnos que dominan los Niveles 1 y 2 y están listos para iniciar el Nivel 3.
 - 1.1 Escriba las actividades apropiadas para cada subgrupo.
 - 1.2 Haga la lista de material didáctico que necesitará confeccionar para cada subgrupo (Ver las sugerencias en el Capítulo VII).
 - 1.3 Intercambie su plan con otra pareja para enriquecerlo.
 - 1.4 Preséntelo ante todo el grupo.
2. En pareja, suponga que trabaja como maestro de grado y como tal, va a planificar una serie de seis lecciones de Educación Física. Considere que en la institución en que usted trabaja, el único espacio apto para realizar las actividades es un patio enzacatado, posee un solo balón de fútbol, bolsillos suficientes con granos, algunas cuerdas y el mobiliario de su aula (sillas y una mesa). El grupo es mixto y el dominio de las destrezas básicas motoras es heterogéneo. Escoja una combinación de destrezas (una motora, una cognoscitiva y una socio-emocional) que se pueden desarrollar con este material en cada una de las seis lecciones.
 - 2.1 Confeccione sus listas de cotejo que incluyen distintos niveles de dominio en cada destreza.
 - 2.2 Seleccione las actividades que considere aptas para tres niveles de dominio en las destrezas. Mencione las características de estos grupos.
 - 2.3 Siguiendo el diseño de la estructura de un plan de lección ofrecido en este mismo capítulo, redacte seis planes de lección.
 - 2.4 Comparta su trabajo con su docente y sus compañeros, enriqueciéndolo con sus sugerencias.
3. En grupos de tres, confeccione un plan anual de Educación Física para niños del I° al III° año escolar de su comunidad. Suponga que nunca han desarrollado las destrezas motoras.
 - 3.1 Incluya un total de 15 destrezas que se escogerán de las tres áreas (motoras, cognoscitivas y socio-emocionales). Decida las combinaciones de destrezas que se utilizarán en seis lecciones seguidas y el orden en que se presentará cada combinación en el plan, por meses en el calendario escolar. Mencione el número de minutos que se dedicarán a la práctica de cada destreza.
 - 3.2 Haga la lista de los materiales y equipo que se necesitará obtener o confeccionar para realizar este plan anual. (Ver el Capítulo VII para algunas sugerencias.)
 - 3.3 Presente su plan anual a otro grupo de tres para enriquecerlo y luego al profesor y grupo entero.

CAPÍTULO VII

El Equipo y Material Didáctico en la Educación Física Escolar



Los recursos didácticos constituyen un factor fundamental en el proceso de enseñanza-aprendizaje, en cualquier asignatura del plan de estudios. En el caso particular de un programa de educación física escolar, estos materiales adquieren un valor especial, pues representan una constante motivación para la participación activa de los niños. En muchos casos, es imposible concebir actividades en la lección de educación física, sin pensar en el material y el equipo didáctico que se requiere para su desarrollo.

Lo que se necesita para estimular el desarrollo de las destrezas motoras, cognitivas y socio-emocionales, es por lo general sencillo y de fácil adquisición o construcción. A menudo las escuelas, no cuentan con recursos económicos suficientes para adquirir esos implementos en establecimientos comerciales. Sin embargo, existe una forma de adquirirlos de manera económica, creativa y formativa. Esto se consigue cuando el maestro de grado, creativo y con iniciativa, motiva a sus alumnos, a padres de familia y a la comunidad en general para adquirir el material y equipo didáctico, ya sea construyéndolo entre todos, a partir de materiales de desecho, u organizando actividades de índole social y recreativa para reunir fondos y con ellos adquirir implementos especializados en los comercios específicos.

La alternativa de obtener equipo y material didáctico básico construyéndolo entre alumnos, maestros, padres y otras personas de la comunidad es, desde el punto de vista educativo, la alternativa más provechosa. Es un hecho comprobado que los niños, cuando participan en la construcción de ese material, lo aprecian y cuidan más. Por esta razón, obtendrán el mejor provecho de él. El maestro de educación básica, en la actividad de construcción de materiales, tiene una excelente oportunidad para la formación integral y una manera de proveerse de implementos para el mejor desarrollo de las lecciones de educación física.

Si bien es riquísima la variedad de equipo y materiales que pueden utilizarse en las lecciones de educación física, se presentan aquí aquellos que son básicos para el desarrollo de un programa de educación física escolar. Se cita aquí desde el terreno, patio de juego o canchas, hasta elementos sencillos construidos a partir de materiales de desecho.

Existe abundante literatura sobre equipo y material didáctico especializado. Sin embargo, como ya se planteó, el maestro de grado, junto con sus alumnos, padres de familia y otras personas de la comunidad, puede confeccionar su propio material y equipo básico para el desarrollo de destrezas básicas. He aquí algunas orientaciones sencillas para construir varios de esos equipos y materiales.

EL TERRENO DE JUEGO

La mayoría de las escuelas no poseen canchas o terrenos destinados específicamente para la práctica de actividades o lecciones de educación física. No obstante, casi todas poseen un patio cementado o un terreno adyacente que puede ser utilizado para esos menesteres. Antes de iniciar las lecciones, el terreno debe acondicionarse: nivelarlo si es del caso, limpiarlo de objetos peligrosos y limitarlo si fuera muy amplio. En esta tarea los niños se constituyen en la mejor ayuda, con el apoyo de sus padres y otras personas de la comunidad. Esta es una oportunidad apropiada para fortalecer el espíritu cooperativo y convertir la actividad en una experiencia formativa y educativa.

Si el patio fuera muy amplio y estuviera cementado, sería necesario limitarlo, ya sea pintándole rayas de tres pulgadas de ancho y de color blanco o amarillo, dándole forma de rectángulo o cuadrado, según las dimensiones

del mismo. En esa superficie, se pueden pintar las líneas para formar una cancha de minibaloncesto y minivólibol, además se pueden pintar en la superficie: rayuelas, cursos de obstáculos u otros diseños para diversos juegos, que sirvan tanto en las lecciones de educación física como en el tiempo libre de los niños.

En aquellos casos en que una escuela no cuente con ningún espacio propio que pueda utilizar para las clases de educación física, deben hacerse las gestiones pertinentes para utilizar algún sitio de la comunidad, tal como la plaza de deportes o el salón comunal. Finalmente, si esto no fuera posible, quedaría aún el pasillo o el espacio del aula, en el que se podrían realizarse algunas actividades.

EQUIPOS Y MATERIALES DIDÁCTICOS PARA EDUCACIÓN FÍSICA CONSTRUIDOS CON DESECHOS

Son muchos los materiales de desecho que pueden utilizarse para construir variados e interesantes implementos para utilizarlos en el desarrollo de actividades que propicien el aprendizaje de los diferentes tipos de destrezas en el programa de educación física.

Cajas de cartón y de madera:

Pueden ser de varios tamaño; se utilizan tanto como receptáculos en juegos de lanzar objetos, así como de obstáculos en juegos de percepción espacial. También son útiles para guardar otros materiales pequeños, tales como cuerdas, bolas, bolsillos, etc. Esas cajas se pintan o se adornan con papel de colores y se refuerzan con cinta adhesiva si son de cartón y con clavos si son de madera.

Cuerdas de nylon o cabuya:

Existen en muchas casas o empresas cuerdas que ya no se usan. Estos materiales, si se les refuerza los extremos, con cintas plástica o adhesiva, pueden utilizarse en diferentes tipos de saltos, juegos de tracción, para señalar límites o para formar figuras en el piso.

Mallas en que se empacan frutas y verduras:

Para suspender de un marco de fútbol las bolas de media, se las introduce dentro de la malla, se hace un nudo y se ata una cuerda al nudo. Sirve para practicar las destrezas de apañar, lanzar y golpear.

Telas de diferentes colores:

Estas telas colocadas en pequeñas estacas de madera, sirven como banderolas para señalar el terreno. Además, se usan en forma de pañuelos en las actividades rítmicas y también sirven como vendas al trabajar en aquellas destrezas cognitivas en que es importante que los niños no copien los movimientos de otros.

Llantas de automóvil:

Se pueden utilizar para realizar saltos, como obstáculos y en actividades de rodar, de manipulación y de fuerza.

Palos de escoba:

Se emplean de muchas formas, por ejemplo: atados a cuerdas y estas sostenidas de vigas o ramas de árbol, se constituyen en columpios. En actividades de movimiento se usan como bastones, los niños los utilizan también para saltar sobre ellos, para hacer equilibrios, flexiones, extensiones y torsiones de varias partes del cuerpo.

Papel o tela y cinta adhesiva:

Bolas pequeñas, útiles para desarrollar las destrezas manipulativas, se construyen con tela o papel y cinta adhesiva.

Cuerdas de nylon y tucos de madera:

Con ellos se fabrican fácilmente las suizas, las cuales se ocupan para toda clase de saltos.

Tubos plásticos PVC:

De estos materiales se obtienen aros de diferentes diámetros para utilizarlos en saltos, señalar lugares, rodarlos en juegos organizados o de competencia.

Ganchos de alambre para colgar ropa y medias de nylon “panty”:

Se pueden formar paletas o raquetas para juegos de rebotar o golpear.

Botellas de plásticos de dos litros:

Con este material se puede demarcar el espacio o colocarlas como obstáculos, si se les introduce piedras o tierra para hacerlas más estables. También se ocupan para construir bates para practicar la destreza de golpear .

Piezas de madera y tarros de pintura de medio galón y cuerdas:

Con ellos se puede hacer dos clases de zancos. Estos implementos llaman la atención de los niños para caminar y hacer equilibrio.

Bancos, mesas y sillas:

En todas las escuelas se cuenta con este mobiliario, que en su momento puede utilizarse para actividades variadas tales como: saltar, hacer equilibrio, realizar cursos de obstáculos, señalar límites, subir, bajar, atravesar, etc.

PROCEDIMIENTOS Y CONSEJOS ÚTILES PARA CONSTRUIR MATERIAL DIDÁCTICO PARA EDUCACIÓN FÍSICA

Bastones

- Materiales: Un palo de escoba de 1 m, pintado (opcional)
- Confección: Corte un metro de un palo de escoba, lijelo y pula los extremos. Puede pintarlos de varios colores o con un solo color.

Bolsillos con granos

- Materiales: Dos rectángulos de tela resistente o vinil de 30 cm, hilo y aguja, suficientes semillas duras o granos.
- Confección: Forme un cuadrado, con el revés de la tela hacia fuera. Cosa los bordes de la tela, dejando un agujero para introducir las semillas o granos. Vuélvalo hacia afuera, rellénelo y cierre el agujero.



Bolas de telas

- Materiales: Una media o calcetín, aguja e hilo y tela para el relleno.
- Confección: Corte la media o calcetín a la mitad del pie, rellénelo. Se pliega el resto y se cose para cerrarlo.



Bolas de papel y cinta adhesiva

- Materiales: Papel periódico y cinta adhesiva plástica.
- Confección: Recorte el papel en tiras. Introdúzcalo en agua y déjelo ahí un par de días hasta cuando se convierta en una masa. Forme bolas de 15 a 30 cm. Déjelas secar al sol y una vez secas, fórrelas uniformemente con la cinta plástica adhesiva.



Bates

- Materiales: Botella plástica de litro y medio o dos litros, palo de escoba de 80 cm, tornillo de media pulgada, pintura (opcional).
- Confección: Introduzca a presión el palo de escoba en la botella, el tornillo se coloca atravesando el fondo de la botella y conectando el palo de escoba, puede pintar el borde de la escoba.



Paletas o raquetas

- Materiales: Una media de nylon o panty, un gancho de alambre para colgar ropa, cinta plástica adhesiva.
- Confección: Haga un rombo con el gancho. Introdúzcalo en una pierna del panty, corte el sobrante, talle y amárralo. De la abertura del gancho, se forma la agarradera. Fórrrela con el resto de la media y con la cinta adhesiva.

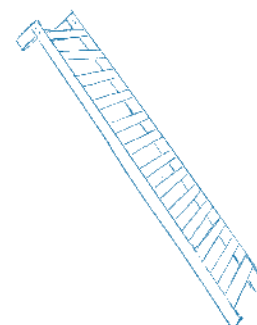


Viga de equilibrio

- Materiales: Una pieza de madera de cuatro por cuatro pulgadas y cuatro metros de largo; bloques de cemento o madera como bases, pintura.
- Confección: Lije y pula las piezas de madera. Píntelas de colores llamativos. Montarlas sobre los bloques de manera segura de modo que no resbalen.

Escalera

- Materiales: Dos reglas de 2.75 metros x 24 cm x 5cm, catorce reglas de 45cm x 2cm x 5cm, tornillos para madera, dos tucos de madera de 6 pulgadas a manera de gancho o sostén, dos piezas de metal para fijar los dos tucos de madera.
- Confección: Lije o cepille las piezas de madera. Fije a 15cm entre sí las piezas cortas de madera a las largas utilizando los tornillos. Fije las piezas de metal en los extremos de la escalera, de forma que también fije los dos tucos de madera.



Tableros de equilibrio

- Materiales: Una tabla de 40cm x 4cm x 2", un cubo de madera de 13 cm de base, un clavo de 4", pintura.
- Confección: Clave el cubo en el centro de la tabla, píntelo de colores llamativos.

Zancos con tarros

- Materiales: Dos latas o tarros de pintura de medio galón, dos cuerdas de nylon o cabuya de 2 m de largo por un $\frac{1}{4}$ de grueso.
- Confección: Perfore los lados del tarro cerca del fondo y pase la cuerda por esos agujeros. Elévela a discreción, de acuerdo con la estatura de los niños y átela uniendo los extremos.

Zancos de madera

- Materiales: Dos piezas de madera de 1.5m o de acuerdo con las características de los niños; dos puntos de madera de 15cm por 10cm, 6 tornillos de 5cm para madera, pintura (opcional)
- Confección: Redondee 30cm de un extremo de cada una de las piezas de madera; en estos a una altura de 50cm del suelo, coloque los tucos utilizando los tornillos, pinte con colores llamativos.

Rayuelas y cursos de obstáculos pintados en el piso

- En la superficie de un patio de cemento se pueden pintar varios diseños de figuras que semejen cursos de obstáculos o se pintan rayuelas de diferentes formas, con números o letras, estos diseños pueden utilizarse con mucho éxito en las clases de Educación Física en juegos de agilidad, percepción espacial y de correlación; los niños también los ocupan en sus juegos espontáneos durante los recreos escolares o tiempos libres.

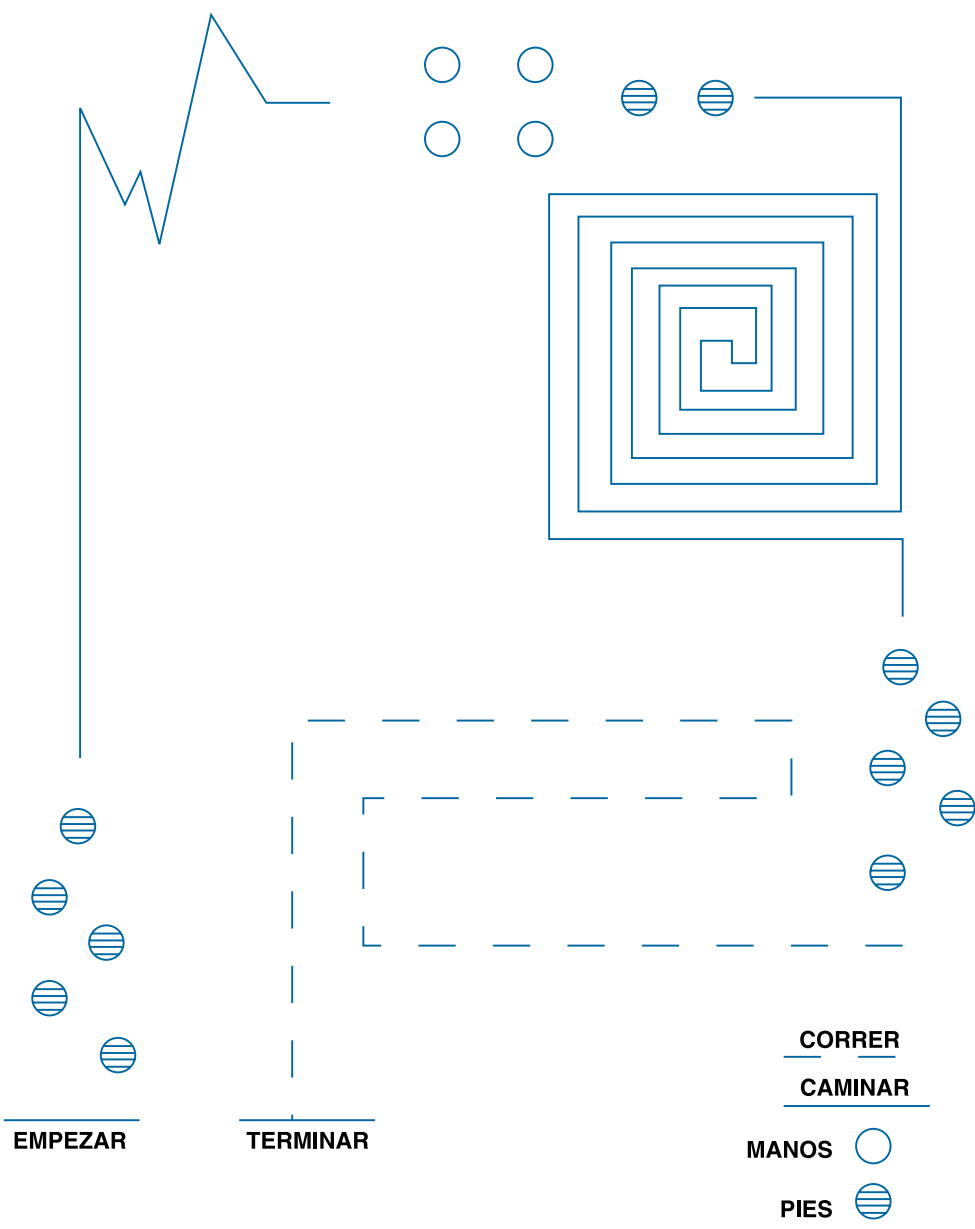
Rayuelas

- Materiales: Regla, pintura y brocha.
- Confección: En el suelo se dibujan dos cuadrados, de un metro y medio de lado. Se divide cada uno de los cuadrados, en cuadrados más pequeños, pero suficientemente grandes para que quepan los pies. En cada una de estas subdivisiones se dibujan letras, sílabas o palabras. La distribución se hace según las palabras u oraciones que se quieren formar, para que puedan llegar de una a otra con saltos o brincos.

Curso de obstáculos pintado en el piso de cemento

- Materiales: Regla, pintura y brocha.
- Confección: En el suelo se pinta un diseño que parte de un inicio y llega a una meta, siguiendo un dibujo que puede contener huellas de pies, líneas rectas, curvas, en zigzag. Se dejan espacios colocados estratégicamente para formar el diseño de un laberinto. Se debe adaptar el diseño a las dimensiones de la superficie en la cual se va a pintar, de tal manera que las distancias de los recorridos sean interesantes para los niños.

CURSO DE OBTÁCULOS



CUIDADOS Y CONSERVACIÓN DEL MATERIAL Y EQUIPO DIDÁCTICO

Si los alumnos junto con su maestro participan en la construcción o consecución de los implementos que se utilizarán en la Educación Física, los ocuparán y cuidarán con esmero y cariño. Sin embargo, siempre es necesario observar normas elementales para el cuidado y conservación de estos recursos.

Se debe disponer en la escuela de un lugar para almacenar el equipo y los materiales, en el que no haya humedad y se cuente con ventilación. Los implementos no se pueden guardar húmedos o sucios, estos deben mantenerse limpios y sin fracturas. Aquellos que se deterioren deben ser sustituidos o reconstruidos. Es recomendable designar uno o varios niños para que se encarguen de entregar, recoger y guardar los implementos antes y después de cada lección de Educación Física. Es importante que todos asuman en algún momento esta responsabilidad.

ACTIVIDADES SUGERIDAS

Una vez concluido el estudio de este capítulo, los estudiantes apoyados por el capacitador docente de cátedra podrían efectuar actividades como las siguientes, para fortalecer la comprensión e internalización de los contenidos, al aplicarlos en situaciones concretas.

1. Escoja un grupo de niños del I° o II° año escolar, para ejercitar o practicar con ellos seis lecciones, sobre las siguientes destrezas básicas:
 - Las motoras de “Lanzar de manera elemental” y “Apañar”.
 - La cognoscitiva de “Identificar y usar los movimientos del cuerpo”.
 - La socio-emocional de “Comunicar las emociones con gestos”.
 - 1.1 Construya al menos cinco tipos de material que usted considere pertinentes para desarrollar esas destrezas. Participe a los niños en esa construcción.
 - 1.2 Una vez que esté construido, utilícelo con ellos en actividades planificadas por usted. Una vez demostrada su utilidad obsérquelo a la escuela.
 - 1.3 Presente un informe a su profesor y compañeros sobre la actividad de construcción de materiales y su utilización.
2. En la escuela de su comunidad, organice un grupo de padres de familia y docentes en un comité encargado de conseguir el material y equipo básico para las lecciones de Educación Física.
 - 2.1 Con la participación de todos, haga una lista de los desechos disponibles para la confección de algunos de ellos.
 - 2.2 Organice los subgrupos que los van a recoger, estableciendo una fecha fija para la recolección.
 - 2.3 Planee y lleve a cabo un día de trabajo en que el comité se reunirá, conjuntamente con los niños voluntarios de la escuela, para la confección de los mismos materiales y aparatos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bolaños, G. (1991). *Educación por el movimiento y expresión corporal*. San José: EUNED.
- Bolaños, G. y Molina, Z. (1993). *Introducción al currículo*. San José: EUNED.
- Castañer B., M. (1976). *La educación física en la enseñanza primaria: una propuesta curricular para la enseñanza*. Barcelona: INDE.
- Contreras, G. (1998). *Opciones para una práctica pedagógica activa*. San José: Colegio Iñigo de Loyola, UACA.
- Cratty, B.J. (1978). *Juegos didácticos activos*. México: Editorial Pax-México.
- Cratty, B.J. (1982). *Desarrollo intelectual: juegos activos que lo formentan*. México: Pax-México.
- Hellison, D. (1995). *Teaching Responsibility through Physical Activity [La enseñanza de la responsabilidad mediante la actividad física]*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kiphard, E.J. (1976). *Insuficiencias de movimiento y de coordinación en la edad de la escuela primaria*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Kapelusz.
- Lavay, B. W.; French, R. y Henderson, H. L. (1997). *Positive behavior management strategies for physical educators [Estrategias para los educadores físicos en el manejo de conductas positivas]*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Molina, Z. (1998). *Planeamiento didáctico: fundamentos, principios y estrategias para su desarrollo*. San José: EUNED.
- Pila Teleña, A. (1988). *Educación física deportiva: enseñanza-aprendizaje*. Madrid: Editorial A. Pila.
- Rodríguez Herrera, S. (1993). Citado por A. Díaz Suárez y otros. *Desarrollo curricular para la formación de maestros especialistas en educación física*. Madrid: Gymnos Editorial Deportiva.
- Vásquez, B. (1989). *La educación física en la educación básica*. Madrid: Editorial Gymnos.
- Wessel, J.A. y Zittel, L.L.(1995). *Smart Start: Preschool Movement Curriculum Design for Children of All Abilities*. Austin, TX: Pro-ed.
- Woodburn, S.S. y Bolaños, G. (1980). *Actividades de educación física I y II ciclos*. San José: Ministerio de Educación Pública.
- Woodburn, S.S.; Sisfontes, P. y Fernández, H. (1998). *Valoración y actividades interactivas para la educación psicomotriz*. San José: Editorial de la Universidad de Costa Rica.
- Zapata, O. (1977). *Psicopedagogía de la motricidad*. México: Editorial Trillas.

Este libro se terminó de imprimir
en el mes de abril del 2009
en los talleres gráficos de
EDITORAMA S.A.
Tel.: (506) 2255-0202
San José, Costa Rica

Nº 19,996

