ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

EDUCACIÓN FÍSICA

segundo grado

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

EDUCACIÓN FÍSICA

segundo grado

M. Sc. Mario López Palma
M. Sc. José Lago Pla
M. Sc. Adelaida Ramos Puig
M. Sc. Marina Berroa Savigne
M. Sc. Idalmis López Rodríguez
M. Sc. María Damarys Pérez Acosta
M. Sc. Xiomara Ramírez Viant
M. Sc. Julia Valdés Rivera
M. Sc. Osmany Vargas Morales
M. Sc. Roberto Paret Andux
Lic. Cira Medina González

EDITORIAL
PUEBLO Y EDUCACIÓN

Este material forma parte del conjunto de trabajos dirigidos al Tercer Perfeccionamiento Continuo del Sistema Nacional de la Educación General. En su elaboración participaron maestros, metodólogos y especialistas a partir de concepciones teóricas y metodológicas precedentes, adecuadas y enriquecidas en correspondencia con el fin y los objetivos propios de cada nivel educativo, de las exigencias de la sociedad cubana actual y sus perspectivas.

Ha sido revisado por la subcomisión responsable de la asignatura perteneciente a la Comisión Nacional Permanente para la revisión de planes, programas y textos de estudio del Instituto Central de Ciencias Pedagógicas del Ministerio de Educación.

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización previa y por escrito de los titulares del ***copyright*** y bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, así como su incorporación a un sistema informático.

Material de distribución gratuita. Prohibida su venta

Colaboradores:

- M. Sc. María Trinidad Bequer Soto del Valle
- M. Sc. Raúl González Toledo

Edición, corrección y emplane:

- Lic. Yudexy S. Pacheco Pérez

Diseño:

- Instituto Superior de Diseño (ISDi)

© Ministerio de Educación, Cuba, 2024
© Editorial Pueblo y Educación, 2024

ISBN 978-959-13-4567-7 (Versión impresa)
ISBN 978-959-13-4671-1 (Versión digital)

EDITORIAL PUEBLO Y EDUCACIÓN
Ave. 3.ª A No. 4601 entre 46 y 60,
Playa, La Habana, Cuba. CP 11300.
epueblo@epe.gemined.cu

ÍNDICE

Consideraciones generales / 1

Concepción didáctica de la asignatura / 2

Sugerencias para el trabajo con las capacidades coordinativas y el equilibrio / 6

Capacidades coordinativas generales o básicas / 8

Capacidades coordinativas especiales / 8

Capacidades coordinativas complejas / 10

Equilibrio / 11

Sugerencias para el trabajo con los estilos de enseñanza / 14

Estilos reproductivos de enseñanza / 16

Estilos productivos de enseñanza / 20

Sugerencias para el trabajo con la obesidad / 23

Elementos básicos para el manejo del sobrepeso y la obesidad / 28

Sugerencias para el tratamiento didáctico y metodológico de cada unidad del programa / 32

Unidad Condición física / 32

Ejercicios de organización y control / 33

Ejercicios posturales y respiratorios / 38

Habilidades motrices básicas / 38

Ejercicios de equilibrio / 60

Flexibilidad / 63

Unidad Actividades rítmicas / 66

Movimientos fundamentales / 68

Pasos fundamentales / 71

Expresión corporal / 72

Juegos rítmicos y tradicionales / 74

Unidad Juegos / 80

Juegos de lanzar y atrapar / 82

Juegos de saltar / 92

Juegos de correr / 103

Juegos combinados / 111

Bibliografía / 116

Consideraciones generales

En el segundo grado se propone continuar con el desarrollo alcanzado por los educandos en el grado anterior.

Las orientaciones metodológicas tienen como propósito orientar al profesor sobre cómo dirigir el proceso de enseñanza-aprendizaje en la asignatura a partir de su planificación. Para ello se toman fundamentos generales de la didáctica y específicos de la metodología de la enseñanza de la Educación Física, en particular, los resultados de investigaciones y las mejores experiencias de la práctica educativa, que contribuyen a la preparación del profesor para el logro de una correcta formación integral del educando cubano.

El estudio de estas orientaciones metodológicas facilita una mejor interpretación del programa de la asignatura y contribuye a los conocimientos del profesor para desarrollar los contenidos, pues se complementa con las sugerencias didácticas y metodológicas para la dirección del proceso educativo y ayudar a lograr la derivación gradual y el cumplimiento de los objetivos, a partir de sus contextos particulares.

En cada unidad de este texto se ofrecen sugerencias en cuanto al tratamiento de determinados contenidos que demandan atención especial por su importancia y nivel de complejidad, los cuales deben ser enriquecidos y sistematizados por los docentes en la práctica educativa.

Estas orientaciones no tienen carácter obligatorio, por lo que el profesor puede basarse en su experiencia y en otros materiales que amplíen los contenidos del programa. No obstante, para los profesores noveles y sin experiencia en el grado estas pueden ser muy efectivas.

Las orientaciones hacen referencia al tratamiento metodológico de la asignatura en el grado, e incluyen sugerencias sobre temas metodológicos y la bibliografía, ambos elementos de gran

importancia para profundizar en la preparación y superación de los maestros, con el propósito de lograr el máximo de efectividad en su trabajo docente-educativo.

CONCEPCIÓN DIDÁCTICA DE LA ASIGNATURA

La concepción del proceso educativo de la clase de Educación Física, al asumir un enfoque integral físico educativo, debe caracterizarse por planteamientos integradores dirigidos a los ámbitos cognitivo-afectivo, físico-motriz y sociocultural, bajo la guía y orientación del profesor, en correspondencia con el progreso y desarrollo del educando, a partir de sus particularidades individuales y la de los contenidos de cada una de las unidades didácticas de la asignatura en el grado.

Lo anteriormente planteado se corresponde con las líneas directrices referentes a:

- El fortalecimiento de la salud y la higiene del educando, expresado en la participación protagónica, sistemática y consciente en las actividades físicas, deportivas y recreativas, encaminado a la formación de actitudes, normas y valores para la creación de hábitos de práctica permanente de ejercicios físicos que se desarrollan en la institución educativa y su entorno comunitario.
- La capacidad de rendimiento físico del educando para el cumplimiento exitoso de determinadas tareas físicas, deportivas, recreativas y de la vida diaria.

Para ello, la Educación Física, como parte integrante de la formación de la personalidad del educando, constituye un proceso pedagógico que debe interactuar de forma equilibrada y responder al desarrollo de la sociedad y, en consecuencia, a la elevación de la capacidad de rendimiento físico del educando, no solo en las influencias internas biológicas, sino también en las externas sociales.

Tomando en cuenta lo antes explicado, la práctica sistemática de las actividades físicas, deportivas y recreativas por el educando contribuye, desde la inclusión hacia el interior de sus contenidos

y objetivos, al desarrollo de sus capacidades intelectuales, patrióticas, de las normas de comportamiento ciudadano; al desarrollo de sus capacidades científicas y tecnológicas, de su salud y su sexualidad, su estética, sus aptitudes comunicativas, volitivas, morales, politécnicas y laborales; a su compromiso contra la discriminación y la exclusión social. Del mismo modo, contribuye al comportamiento responsable en el cuidado y conservación del medioambiente en el entorno donde se desarrolla el educando.

En este sentido, el contenido en este segundo grado se concibe sobre la base del logro de los objetivos en el primer grado. Se retoman y se ejercitan los conocimientos, capacidades, habilidades y valores adquiridos, en condiciones de mayor complejidad de las tareas de movimiento, y se logra una adecuada solidez y desarrollo de estos contenidos en el transcurso de las unidades didácticas, elevando la capacidad de rendimiento físico del educando.

En este grado el eje de las acciones mantiene una orientación metodológica con un enfoque lúdico. Se desarrollan las capacidades coordinativas, habilidades motrices básicas, que sirven de fundamentos para posteriores aprendizajes; a su vez, sirven para el desarrollo de las capacidades físicas específicas.

Los distintos tipos de medios que lo integran (Condición física, Juegos, Actividades rítmicas), constituyen la base para la selección y estructuración de los ejercicios físicos en cada una de las unidades didácticas. Estos determinan las principales formas de actividad práctica y de ahí se deriva la estructura lógica del contenido en el curso escolar.

En relación con los objetivos, han de expresar la unidad de lo instructivo y lo educativo, donde se tome como centro al educando como sujeto de su propio desarrollo y formación, a partir del conocimiento de las particularidades del desarrollo de las edades en la enseñanza, del contenido y sobre la base de las especificidades de las clases de Educación Física.

Cada objetivo hay que redactarlo en términos de aprendizaje, es decir, que, tanto para el docente como para el educando, el objetivo es el mismo y está en función de este último.

El contenido determina lo que debe ser apropiado por el educando para lograr el objetivo. Son los conocimientos, las

habilidades, las capacidades y los valores, que tienen mayor o menor significado en la medida en que se identifiquen con los intereses y necesidades del educando. Sin embargo, existen, como parte de este proceso, otros aspectos que tienen que ver con el desarrollo y formación de motivaciones, intereses, capacidades y cualidades del pensamiento, así como otros elementos de la esfera motivacional: sentimientos, orientaciones valorativas, entre otros.

Los conocimientos y las habilidades son dos conjuntos fundamentales del contenido que se separan en el plano teórico, didáctico, pero en la realidad objetiva del proceso educativo se manifiestan unidos, al igual que los valores.

Los contenidos fundamentales para el grado se expresan en la unidad *Condición física*, que es el medio que instrumenta sistemáticamente todo movimiento-ejercicio físico como tarea educativa en función del desarrollo de la motricidad general.

Esta unidad comprende los ejercicios de organización y control para el desarrollo motriz, que abarca los distintos conceptos, capacidades físicas, habilidades motrices básicas; como locomotrices, no locomotrices y de proyección y manipulación de móviles y objetos, así como las normas y valores relacionados con las potencialidades educativas de sus contenidos.

La selección de los contenidos en la unidad *Juegos* persigue el desarrollo psicomotor y la recreación del educando. Sus principales contenidos se orientan hacia juegos de lanzar y atrapar, correr y saltar, unidos por el efecto de la multipotencia a las capacidades físicas. En general, los juegos facilitan la sociabilidad y estimulación de las habilidades, resultan agradables y, a la vez, afirman la personalidad del educando ante los demás.

Las *Actividades rítmicas* dirigen sus contenidos a la exploración, al análisis de las posibilidades y recursos expresivos del cuerpo, a la ejecución de los ritmos a través de juegos, así como a la adecuación de los movimientos a las secuencias, ritmos, y la reproducción y adaptación a las bases temporales.

A partir del cumplimiento de los objetivos del primer grado, se estructuran y complejizan las tareas de movimiento, de continuidad y el progreso de los nuevos contenidos que se introducen en

el grado, teniendo en cuenta las particularidades individuales de los educandos.

Como parte del proceso docente-educativo se encuentra el componente método: ¿cómo se aprende?, ¿cómo se enseña?; que responde a cómo se desarrolla el proceso para alcanzar los resultados. El método es el camino, la vía que debe seleccionarse para lograr los objetivos, empleando el mínimo de recursos humanos y materiales. El método es el orden, la consecutividad de las acciones que ejecuta el educando para aprender y el profesor para enseñar.

Los métodos se seleccionan en dependencia de la actividad intelectual y práctica que contribuya al desarrollo de un pensamiento productivo mediante la actividad física. Estos deben situar a los educandos ante alternativas de resolver los diversos problemas que se le presentan en las tareas motrices y los juegos.

Desde la perspectiva de la estrategia científica metodológica del enfoque integral físico-educativo, se evidencia la necesidad de encontrar vías que permitan al educando asimilar las habilidades mediante estilos de enseñanza, tareas significativas, simples y complejas, individuales y grupales, de solución de problemas, en correspondencia con su progreso y desarrollo.

En la clase se presentará la solución al problema, que se puede lograr mediante la formulación de preguntas a las que es necesario responder y en cuya base se encuentra la contradicción de lo conocido y lo desconocido. El profesor crea la situación, la explica y hace que los educandos tomen conciencia de esta, que perciban la contradicción entre lo que conoce y lo que necesita saber.

La selección y aplicación de los métodos, los procedimientos y las técnicas en sistemas, conjuntamente con las formas de organización, coadyuvan a elevar la calidad de la enseñanza en la medida que se correspondan con los objetivos, las particularidades de los contenidos, las condiciones en que tiene lugar la enseñanza y, en especial, con las características y posibilidades de los educandos, es decir, con las condiciones previas en cuanto al nivel de conocimientos, habilidades, capacidades y modos de actuación.

Sugerencias para el trabajo con las capacidades coordinativas y el equilibrio

El proceso educativo es un esfuerzo sistemático, continuo, coordinado e integral con el fin de lograr el desarrollo multifacético del ser humano. El proceso de aprendizaje y el desarrollo humano, como objetivo de la educación, exige que los currículos se diseñen como facilitadores para la consecución de los fines de la educación; estos deben conjugar el qué, el cómo y el para qué del aprendizaje del desarrollo humano.

Es el sistema nervioso el que une al organismo con el medio exterior; enlaza los diferentes órganos y coordina su actividad, lo que condiciona la integridad del organismo.

En la coordinación motriz están implicados cinco analizadores:

1. Kinestésico: Situados en los músculos, tendones, ligamentos y articulaciones, proporcionan información sobre la forma y posición de las extremidades y el tronco, así como las fuerzas que actúan sobre estos.
2. Táctil: Situados en la piel, proporcionan información sobre la forma y superficie de los objetos tocados.
3. Estático-dinámico: Situado en el aparato vestibular del oído interno. Suministra información sobre la posición y desplazamiento de la cabeza.
4. Visual: Los receptores del aparato visual (ojo) informan sobre los propios movimientos del sujeto y de los demás (visión central y periférica), la representación del mundo visual del movimiento.
5. Auditivo: Juega un papel secundario, porque las señales auditivas recibidas son limitadas.

Estos cinco analizadores sensoriales cumplen roles muy diferentes en lo que respecta al contenido, la cantidad y la utilidad de la información posible sobre el transcurso del movimiento, con diferencias específicas para cada deporte y disciplina deportiva. Sin embargo, todos son esenciales para el proceso de mando y regulación del acto motor, actúan casi siempre de forma conjunta y se complementan entre sí. Evidentemente la capacidad de selección estricta de los analizadores es una premisa para los niveles de producción de las capacidades coordinativas.

Las capacidades coordinativas se caracterizan en primer orden, como se puede apreciar, por el proceso de regulación y dirección de los movimientos, y se interrelacionan con las capacidades motrices, siendo los puntos más difíciles de convertir en el ámbito de la educación física y el deporte.

Coordinación: Es la ordenación u organización de movimientos con sometimiento de jerarquización en las acciones previstas para llegar a un objetivo marcado, de forma eficaz y armónicamente económica, incluso, a pesar de los cambios del medio.

Ariel Ruiz (1986) plantea que las capacidades de coordinación están organizadas y estructuradas en tres grupos:

1. Generales o básicas:
   a) Regulación y dirección del movimiento
   b) Adaptación a cambios motrices
2. Especiales:
   a) Orientación
   b) Reacción
   c) Ritmo
   d) Anticipación
   e) Diferenciación
   f) Acoplamiento
3. Complejas:
   a) Aprendizaje motor
   b) Agilidad

CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES O BÁSICAS

Regulación del movimiento

La regulación del movimiento es fundamental, puesto que sin esta capacidad sería imposible desarrollar el resto de las capacidades. Aquí entran a jugar un rol determinante las explicaciones y demostraciones del profesor sobre criterios prácticos y teóricos de la acción motriz. La cantidad de movimientos que deba solucionar el sujeto, de forma simultánea o sucesiva, está estrechamente vinculada al éxito de la actividad, de ahí que el profesor o entrenador, mediante diferentes vías (detección y corrección de errores, metodologías adecuadas), pueda ir desarrollando la participación activa y consciente en el sujeto durante el proceso de aprendizaje.

Adaptación a cambios motrices

La capacidad de adaptación a cambios motrices tiene relación con el trabajo en condiciones estándar y variables, en dependencia de la etapa de aprendizaje.

El juego constituye un medio fundamental para la adaptación a los cambios motores, debido a la variabilidad que el sujeto debe enfrentar en situaciones cambiantes y donde en el organismo suceden mecanismos que en un tiempo determinado provocan su adaptación y, por lo tanto, es imprescindible variar, incrementar la intensidad de las cargas para alcanzar un estadio superior.

CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES

Orientación

La orientación pone en acción los mecanismos propioceptores (que informan sobre la posición del cuerpo en el espacio, la situación o posición de los movimientos, el estado de tensión de los músculos y la postura) y extereoceptores (información de lo que ocurre en el exterior, es decir, el objeto que se mueve, el compañero, el contrario, el área de competencia, etc.), que influyen en su desarrollo.

Reacción

La capacidad de reacción tiene divergencias conceptuales; unos las consideran coordinativa y otros como una manifestación de la rapidez. Se profundiza en el desarrollo de la rapidez.

Ritmo

El ritmo se refiere a la realización de los movimientos o acciones motrices con fluidez, de forma continua y sin que ocurran aumentos o descensos en la velocidad de ejecución.

Anticipación

La anticipación está determinada en dos direcciones: la anticipación a los propios movimientos y la anticipación de los movimientos ajenos (al objeto que se mueve, el movimiento del contrario o del compañero). Su finalidad radica en elaborar un esquema de realización o adecuación en la fase anterior o posterior de un movimiento que continúa; es más factible de entender en las combinaciones o complejos de actividades.

En toda fase preparatoria se encuentra una anticipación de la fase principal para la solución de la acción, donde juega un rol fundamental la experiencia motriz y es más decisivo en función de los movimientos ajenos.

Diferenciación

La capacidad de diferenciación comienza cuando el sujeto es capaz de diferenciar una habilidad de otra, percibe el movimiento, aprecia el tiempo, el espacio y, en la fase de realización, sabe diferenciar las partes esenciales y da la respuesta correcta. La experiencia motriz, así como la variabilidad en los ejercicios, incluyendo los juegos, garantizan el buen desarrollo de esta capacidad.

Acoplamiento

El acoplamiento tiene como base la combinación de dos o más habilidades motrices sucesivas o simultáneas. Es la capacidad de un sujeto de combinar en una estructura unificada acciones dadas independientes. Su dificultad está en el tiempo de adaptación y de aprendizaje para asimilar por vez primera la acción. En esta

capacidad juegan roles importantes la experiencia motriz, la anticipación, la información sensorial y el intelecto.

CAPACIDADES COORDINATIVAS COMPLEJAS

Aprendizaje motor

Existen autores que plantean que la consecución de estas capacidades está determinada por el nivel de desarrollo de las capacidades coordinativas generales y las especiales. También dependen del nivel de las capacidades condicionales, las habilidades, destrezas y hábitos que poseen los deportistas. Para garantizar el aprendizaje en el proceso de adquisición de las acciones motrices o fundamentos del deporte, es preciso organizarlos metodológicamente, previendo la secuencia de las categorías del movimiento (habilidad, hábito y destreza). El profesor debe apoyarse en la utilización de principios metodológicos, lo que facilita la comprensión y la aplicación de los métodos de la enseñanza del aprendizaje motor.

Agilidad

La agilidad es la capacidad de solucionar, lo más rápido y racionalmente posible, una tarea motriz, deportiva o de otra esfera de la vida social. Es una coordinación total de los movimientos del cuerpo (conjunto cabeza-tronco y extremidades).

La agilidad puede ser considerada como la máxima expresión de la conjugación de todas las capacidades coordinativas. Es importante señalar que todas estas capacidades están relacionadas y presentan, a su vez, un carácter independiente, que implica utilizar medios y métodos diferentes para cada una, sin olvidar su relación y dependencia.

Estas capacidades permiten al deportista dominar las acciones motoras con precisión y economía, en diferentes situaciones que pueden ser conocidas (estereotipadas) o desconocidas (adaptación), y aprender de forma más rápida los gestos deportivos. Por tal motivo se considera a la coordinación como la condición general fundamental en la base de toda acción gestual.

Los métodos fundamentales para el desarrollo de la agilidad son:

- Estándar a intervalos cortos
- Repetición variable

- Juego didáctico
- Competencia elemental o desarrollada
- Sensoperceptuales auditivo y visual

Dosificación de la agilidad

Contenido	Relación trabajo/descanso	Frecuencia cardiaca
Agilidad	1:3	180-200 LPM

Ejemplos de ejercicios para enfrentar el trabajo de coordinación:

- Introducción de posiciones iniciales inusuales.
- Realización del ejercicio por el lado no habitual.
- Cambio de velocidad o ritmo de los movimientos.
- Cambio en la forma de realizar la acción.
- Complicación de las acciones (agregar movimientos, acciones inusitadas, entre otras).
- Introducción de objetos y sujetos complementarios de acción.
- Modificación de los límites donde se realiza la actividad.
- Variación de las cargas externas.
- Variación de las condiciones ambientales, materiales, y otras.

EQUILIBRIO

El equilibrio es la función mediante la cual el cuerpo o parte de este se mantiene constante en una posición correcta, gracias a una serie de reflejos condicionados con los que se modifica el tono muscular, con el fin de oponerse a cualquier inclinación que amenace la estabilidad.

El equilibrio puede manifestarse en régimen estático o dinámico, y depende de la posición del centro de gravedad y del área de sustentación; esta última, al reducirse, necesita mayor control neuromuscular.

Las metodologías empleadas para desarrollar la capacidad de equilibrio juegan un papel importante, es decir, para enseñar un movimiento en la viga de equilibrio debe de utilizarse primeramente el suelo y después, una viga a baja altura, hasta llegar a la altura de competición. El equilibrio es uno de los sentidos básicos que permite el ajuste del hombre al medio.

Basado en la literatura existente sobre el tema, se hace referencia a cuatro variantes del equilibrio:

1. Equilibrio estático o postural: Corresponde a la capacidad de mantener una postura sin movimiento.
2. Equilibrio dinámico: Ocurre cuando, durante el desplazamiento, se cambia de postura, manteniendo cada vez una situación transitoria de equilibrio.
3. Reequilibrio: Es la capacidad de corregir la postura frente a una intervención externa que la varíe o modifique.
4. Equilibraciones: Es la capacidad de mantener en equilibrio, con o sobre diferentes partes del cuerpo, otros objetos.

Los sistemas que controlan el equilibrio son:

- Sistema kinestésico: Consiste en una serie de terminaciones nerviosas distribuidas por todo el aparato locomotor, que informan constantemente sobre el estado de los huesos, los músculos, los tendones y las articulaciones.
- Sistema macular: Situado en el oído medio e interno, envía información constante sobre los movimientos de la cabeza, su posición en relación con el cuerpo y las aceleraciones y cambios direccionales de nuestro cuerpo.
- La visión: Es la que nos relaciona con el exterior y nos proporciona información sobre la distancia y disposición de nuestro cuerpo.

Los factores que influyen en el equilibrio son:

- La base de sustentación: A mayor base de sustentación, mayor capacidad para mantener el equilibrio.
- La altura del centro de gravedad en relación con la base de sustentación: A menor separación vertical entre el centro de gravedad y la base de sustentación, mayor capacidad de mantener el equilibrio.
- La postura global y las acciones segmentarias, que al influir sobre el centro de gravedad afectan la capacidad de equilibrio.
- Las fuerzas externas al sujeto, que, según su intensidad, dirección y punto de aplicación, pueden influir sobre el equilibrio, mejorándolo (realizar una vertical de brazos con apoyo de la pared) o perjudicándolo (recibir empujes al cruzar una viga de equilibrio).

Dosificación de las cargas en la Educación Física

Capacidad física	Clasificación	Tiempo o repeticiones	T/D	Métodos idóneos	Formas o procedimientos organizativos idóneos	Orden metodológico atendiendo a la parte de la clase
Coordinativas	Generales	Repetición	1/3	Explicativo demostrativo Repetición (estándar y variable)-juego	Onda-recorrido hileras-dispersos	Inicio de la parte principal
	Especiales	Repetición	1/3	Explicativo demostrativo Repetición (estándar y variable)-juego	Onda-recorrido hileras-dispersos	Inicio de la parte principal
	Complejas	10 a 15 repeticiones (2 a 4 veces)	1/3	Explicativo demostrativo Repetición (estándar y variable)-juego	Onda-recorrido hileras-dispersos	Final de la parte principal
Flexibilidad	Activa dinámica	10 a 15 repeticiones (2 a 4 veces)	10-20 s	Explicativo demostrativo Repetición (estándar y variable)	Frontal-dispersos	Inicio de la parte principal
	Pasiva dinámica	10 a 15 repeticiones (2 a 4 veces)	20-30 s	Explicativo demostrativo Repetición (estándar y variable)	Frontal-dispersos parejas	Inicio de la parte principal
	Pasiva estática	6 a 15 s (4 a 6 veces)	15-30 s	Explicativo demostrativo Tiempo (estándar y variable)	Frontal-dispersos parejas	Inicio de la parte principal
	Activa estática	6 a 20 s (4 a 6 veces)	15-30 s	Explicativo demostrativo Tiempo (estándar y variable)	Frontal-dispersos	Inicio de la parte principal

Sugerencias para el trabajo con los estilos de enseñanza

Al iniciar cualquier proceso educativo nos planteamos cuestiones que permiten analizar diversas situaciones; una de ellas es ¿cómo enseñar? Precisamente en este tema damos respuesta a esta interrogante, pues la enseñanza de Educación Física adopta formas diferenciadas según el método utilizado.

Al repasar la literatura relacionada con el tema, se observa cierta confusión conceptual, términos como intervención educativa, estrategia de enseñanza, estilo de enseñanza, método de enseñanza, procedimiento de enseñanza, y otros que son utilizados en ocasiones como sinónimos o para señalar conceptos diferentes.

A continuación, se exponen algunos de estos conceptos y sus significados:

Estrategia de enseñanza: Es lo mismo que estilo de enseñanza.

Método de enseñanza: Es el camino que tiene el profesor para conducir la enseñanza. Es una palabra global. Es la manera en que queremos actuar.

Procedimiento de enseñanza: Es lo mismo que método. Método y procedimiento es el modo de conducir la enseñanza.

Estilo de enseñanza: Es la forma peculiar que tiene cada maestro de aplicar el método. Es el modo o forma que adoptan las relaciones didácticas entre los elementos personales del proceso educativo, tanto a nivel técnico y comunicativo, como a nivel de organización del grupo-clase y sus relaciones afectivas en función de las decisiones que tome el profesor.

Los estilos de enseñanza se refieren a la forma en la que se realiza la docencia; existen diferentes maneras de impartirla, así como diversos resultados. No hay un estilo único o ideal de enseñanza, sino que depende de los objetivos que se persigan y de las características específicas de cada objetivo.

Los autores señalan que el espectro de estilos de enseñanza es un paradigma de modelos alternativos para la enseñanza y el aprendizaje; cada estilo identifica específicamente el comportamiento de la enseñanza, del aprendizaje y los objetivos que le son característicos. En este acápite centramos la atención en los estilos que más se utilizan en las clases de Educación Física, así como en las características de cada uno de ellos.

Las principales características del espectro son:

- Identificar el lugar que ocupa cada estilo en el espectro.
- Identificar la estructura y función de cada estilo.
- Identificar el conjunto exclusivo de objetivos que cada estilo puede lograr.
- Explicar la contribución de cada estilo al desarrollo físico, social, emocional, cognitivo y moral del individuo.

Deben establecerse criterios para relacionar el estilo de enseñanza y el canal de desarrollo, que pueden ser el grado de independencia o dependencia, la participación del grupo y otros. Según el criterio utilizado, varía la posición del educando en el canal de desarrollo.

Los canales de desarrollo que se presentan en todos los estilos son el físico, social, emocional y cognitivo. Además, se hace referencia a la independencia de los educandos.

Estilos reproductivos:

- Mando directo
- De la práctica
- Recíproco
- Autoevaluación
- Inclusión

Estilos productivos:

- Descubrimiento guiado
- Pensamiento divergente
- Programa individual
- Educando iniciado
- Autoenseñanza

ESTILOS REPRODUCTIVOS DE ENSEÑANZA

Estilo Mando directo

El estilo Mando directo se caracteriza por un total protagonismo del profesor, es decir, las decisiones son tomadas por el profesor, y el educando acata y ejecuta. El educando solo recibe retroalimentación del profesor y su función consiste en ejecutar, seguir y obedecer.

El aspecto esencial de este estilo de enseñanza es la directa e inmediata relación entre el estímulo del profesor y la respuesta del educando; el primero da la señal de mando y el segundo ejecuta cada movimiento según el modelo presentado. Así, el profesor toma todas las decisiones acerca del lugar, la postura, el momento inicial, el ritmo, los intervalos, entre otras.

El estilo Mando directo logra los siguientes objetivos:

- Respuesta inmediata al estímulo
- Uniformidad
- Réplica de un modelo
- Ejecución sincronizada
- Eficiencia del tiempo útil

Las características de este estilo son:

- El contenido es fijo y representa una sola norma.
- El contenido se aprende por memoria inmediata.
- El contenido puede dividirse en partes y repetirse por el procedimiento de estímulo-respuesta, con un reducido tiempo de aprendizaje.
- El profesor es el experto que selecciona los contenidos y las tareas.
- Cuanto más rápida es la capacidad del movimiento más fácil resulta que el educando pase a otros aspectos del contenido.
- No se tienen en cuenta las diferencias individuales, se busca la reproducción del contenido seleccionado.
- Mediante la práctica continuada se consigue uniformar la ejecución del grupo.

- El educando experimenta rápidos progresos.
- El objetivo final consiste en la eliminación de las desviaciones individuales de ejecución respecto al modelo.

Canales de desarrollo: El canal físico, social y emocional tienen tendencia al máximo, mientras que el canal cognitivo tiene una tendencia al mínimo; no existe independencia por parte de los educandos.

Estilo de la práctica o enseñanza basada en la tarea

Este estilo se distingue por el traspaso de decisiones específicas del profesor a los educandos.

Con su aplicación se pretende introducir a los educandos en el inicio de la toma de decisiones específicas. Se les orienta determinadas tareas para su práctica individual; el profesor controla y retroalimenta.

Las características del estilo de la práctica o enseñanza basada en la tarea son:

- En el pre- y el posimpacto el profesor toma todas las decisiones.
- En el impacto el educando puede tomar las siguientes decisiones: postura, localización, lugar ocupado en el espacio, orden de las tareas, momento de iniciar cada tarea, ritmo, momento final de cada tarea e intervalo.
- El rol del educando es el de ejecutar las tareas presentadas por el profesor y tomar las decisiones antes mencionadas.
- En la fase de posimpacto el profesor observa la ejecución y ofrece retroalimentación individualizada a cada educando.
- Se trabaja, fundamentalmente, con fichas de tareas.

Canales de desarrollo: Hay una tendencia a aumentar la independencia en el desarrollo físico, social y emocional, no así en el cognoscitivo.

Estilo Recíproco o enseñanza recíproca

En el estilo Recíproco o enseñanza recíproca el trabajo se concibe por parejas, fundamentalmente, aunque pueden participar tres personas. Se trasladan más decisiones a los educandos,

generalmente de retroalimentación, lo que implica que mientras uno ejecuta, el otro observa, y viceversa, comunicándole a su pareja estos criterios. La base de este estilo es la retroalimentación inmediata y el comportamiento de cooperación.

Las características del estilo Recíproco o enseñanza recíproca son:

- El profesor aprende y acepta la socialización entre observador y ejecutante, y confía en que los educandos realicen las tareas y tomen decisiones adicionales al dar la retroalimentación inmediata.
- Los educandos pueden participar en roles recíprocos, tomar decisiones adicionales y ampliar su rol activo en el proceso de aprendizaje.
- Los educandos pueden pasar más tiempo aprendiendo, utilizando la ficha de criterios elaborada por el profesor.
- Puede trabajarse en tríos, según el número de educandos y la tarea concreta, e intercambiarse los roles de observador y ejecutor.

Canales de desarrollo: En el canal social este estilo tiende a desarrollarse al máximo, hay una tendencia al aumento de los canales emocional y cognitivo, aumenta la independencia de los educandos de acuerdo con la orientación de las tareas.

Se considera que este estilo puede estar entre los productivos, en la medida en que se les permita a los educandos ofrecerse posibilidades de rectificación de errores o sugerirse acciones que el profesor no haya orientado, y se les ocurra a ellos, en el intercambio que proporciona el estilo, para solucionar las deficiencias de su compañero.

Estilo Autoevaluación

El estilo Autoevaluación brinda a los educandos una mayor responsabilidad, pues es un estilo que se retroalimenta a sí mismo; partiendo de la práctica de tareas diseñadas y orientadas por el profesor, realiza la evaluación según sus propios criterios. Su fundamento estriba en la precisión para comparar los contrastes y el desarrollo de la honestidad.

Este estilo debe aplicarse cuando los educandos han pasado por el estilo Recíproco, pues conocen los criterios para retroalimentar a otros.

Las características del estilo Autoevaluación son:

- Cada educando ejecuta las tareas y luego, en el posimpacto, toma las decisiones por sí mismo.
- El profesor valora la independencia del educando y su habilidad para desarrollar su autoevaluación. El educando puede trabajar individualmente para su autoevaluación, identificar sus limitaciones, éxitos y fracasos, utilizando esta retroalimentación para mejorar su ejecución.

Canales de desarrollo: El desarrollo emocional tiene una tendencia al máximo y hay un pequeño incremento en el desarrollo cognitivo, se incrementa la independencia de los educandos.

Estilo Inclusión

Las características del estilo Inclusión son:

- Ofrece múltiples niveles de ejecución de una tarea, de acuerdo con su grado de dificultad, lo que posibilita que cada educando sea incluido en la actividad.
- Tiene como objetivo la inclusión de todos los participantes, acomodar las ejecuciones a las diferencias individuales.
- Posibilita disminuir el nivel de exigencia, en los casos que lo requieran, para tener éxito en la actividad.
- El rol del profesor consiste en tomar las decisiones en la fase de impacto, incluso, la decisión acerca del punto de partida según el nivel de ejecución de la tarea. En la fase de posimpacto el educando valora su ejecución y decide en qué nivel proseguir su actuación.

Canales de desarrollo: En este estilo los canales de desarrollo físico y emocional están en el máximo.

En los estilos reproductivos de enseñanza el educando se mueve en tres canales de desarrollo: físico, social y emocional. En cambio, en el canal cognoscitivo su movilidad es limitada, a excepción, en cierta medida, del estilo Recíproco. Esto se debe,

principalmente, a que el educando actúa y practica según se le indica.

La esencia de estos estilos es la reproducción de modelos, hecho frecuente en determinados movimientos en Educación Física. La relación entre educandos y contenidos se desarrolla como respuesta a las demostraciones y órdenes del profesor y mediante la práctica de tareas específicas diseñadas por este.

Las operaciones cognoscitivas utilizadas son, principalmente, la memorización y el recuerdo, ambas fundamentales para el aprendizaje.

ESTILOS PRODUCTIVOS DE ENSEÑANZA

Estilo Descubrimiento guiado

El estilo Descubrimiento guiado persigue la participación del educando en el proceso dirigido a descubrir, mediante el desarrollo de destrezas para la búsqueda secuencial que lleven al lógico descubrimiento, sus consecuencias, principios y conceptos. Además, se establece una relación particular entre el profesor y el educando en un proceso convergente.

Las características del estilo Descubrimiento guiado son:

- El profesor toma todas las decisiones en la fase de preimpacto. Las decisiones más importantes son los objetivos, la finalidad del episodio y el diseño de la secuencia de preguntas que guiarán al educando a descubrir la finalidad.
- En este estilo existen más decisiones traspasadas al educando en la fase de impacto. El hecho de descubrir las respuestas significa que el educando toma decisiones sobre algunas partes del contenido en el tema concreto seleccionado por el profesor.

Aspectos importantes de la aplicación de este estilo:

- Aprender a presentar cada pregunta.
- Esperar la respuesta al estímulo.
- Ofrecer retroalimentación (combinación entre la retroalimentación neutra y de evaluación) y pasar a la siguiente pregunta.

- El profesor selecciona el contenido específico a enseñar y a aprender después de terminar la secuencia de pasos a seguir.
- Se trata de preguntas o indicios que poco a poco, de forma segura, llevarán al educando a descubrir el resultado final (un concepto, un movimiento concreto, etc.), cada paso se basa en la respuesta previa dada por el paso anterior.
- El profesor debe anticipar las posibles respuestas del educando frente al estímulo dado (paso). Si aparecen demasiadas respuestas, entonces se requiere el diseño de otro paso para reducir el número de respuestas. De hecho, la forma ideal del descubrimiento guiado está estructurada para la obtención de una sola respuesta por indicio.
- Las preguntas son diseñadas en una secuencia lógica, relacionadas con la estructura de cada episodio (la clase). Las preguntas al azar no forman parte de este estilo.

Canales de desarrollo: Los canales de desarrollo emocional y cognitivo están en el máximo, aumenta la independencia de los educandos.

Después del tiempo asignado para la realización de la actividad, se reúne al grupo para valorar de forma conjunta las ejecuciones de los educandos.

Estilo Pensamiento divergente o resolución de problemas

Este estilo consiste en hacer que los educandos descubran alternativas de solución de problemas o situaciones planteadas por el profesor. Por supuesto, en cada operación cognitiva específica (comparar, contrastar, establecer hipótesis, resolver problemas, etc.) se producen descubrimientos divergentes.

Las características del estilo Pensamiento divergente o resolución de problemas son:

- Por primera vez el educando inicia el descubrimiento y la producción de opciones en relación con el contenido.
- El estilo involucra al educando en la capacidad humana de la diversidad, le invita a ir más allá de lo conocido. Siempre existe la posibilidad de un nuevo movimiento, de una nueva combinación de movimiento, otra manera de pasar el balón, etcétera.

- El estímulo se diseña y expresa para incitar la búsqueda de respuestas múltiples y divergentes. Las respuestas pueden ser verbales o de movimientos humanos, según la tarea concreta.
- Este estilo estimula las capacidades cognitivas del profesor y de los educandos para el descubrimiento de nuevas soluciones ante cualquier problema dentro de la Educación Física.
- Presentar la pregunta o el problema a los educandos; estos se dispersan y empiezan a diseñar y a valorar soluciones al problema.
- El tiempo asignado debe permitir la búsqueda y puesta en práctica.
- El profesor debe aceptar soluciones divergentes.

Canales de desarrollo: Los canales de desarrollo emocional y cognitivo están en el máximo, y el físico tiende al máximo también. Hay un alto índice de independencia de los educandos.

Sugerencias para el trabajo con la obesidad

El incremento de las enfermedades no transmisibles y el ambiente a favor de una medicina preventiva que reduzca los costes de la medicina tradicional curativa, convierten el ejercicio y la actividad física en importantes elementos de prevención.

La extensión de un concepto más abierto y dinámico de la salud, orientado fundamentalmente a la promoción de estilos de vida saludables, ha jugado un papel crucial y decisivo.

Existen elementos que activan el proceso de aceleración en la toma de decisiones para la promoción de estilos de vida saludables, así como una orientación para el desarrollo y la aplicación de medidas para aumentar los niveles de la actividad física en la población.

El rápido aumento de las enfermedades crónicas no transmisibles, como la hipertensión, la diabetes, la obesidad, entre otras, es un determinante fundamental de la salud pública. Otro elemento es el acelerado proceso de envejecimiento de las fuerzas productivas cubanas; se estima que para el año 2030 más del 30 % de la población será mayor de 60 años.

Unido a esto, la gran demanda de los educandos, niños, adolescentes, jóvenes y adultos por ofertas de actividades físicas, deportivas y recreativas de su preferencia hacen reorganizar o reorientar los objetivos de la Educación Física, la Cultura Física y la Recreación hacia dos objetivos fundamentales:

- El desarrollo de ofertas colaterales que activen a la población, la eduquen desde el punto de vista nutricional, mediante estrategias para orientar acerca de los temas de actividad física y estilos de vida saludables, acordes con su edad y condición física.
- Garantizar, mediante las clases de Educación Física, el deporte para todos, competencias y actividades recreativas con los

educandos, un pleno desarrollo físico y mental, para lograr el mejoramiento de la salud, el empleo correcto de su tiempo libre y la formación de una personalidad integral para la vida.

Recordemos que un enfoque de salud en la Educación Física está más en consonancia con una actividad moderada, continua y frecuente; además, como apuntan Sallis y McKenzie (1991), los mayores beneficios saludables del ejercicio se obtienen cuando se pasa del sedentarismo a niveles moderados de condición física o actividad, y los beneficios disminuyen cuando se pasa de los niveles moderados a altos niveles de condición física o actividad.

Corbin y Lindsey (1988) distinguen entre deportes competitivos y deportes para toda la vida, y sugieren los últimos como los más apropiados para la salud, desde el momento que se pretende crear estilos de vida activos que puedan continuarse después del periodo de escolarización.

Los programas de Educación Física en Cuba tienen una inclinación fundamentada hacia los deportes, lo que no constituye un fin, sino un medio para la educación y la cultura deportiva de los educandos y jóvenes desde edades tempranas. Es decir, sus enfoques se orientan al disfrute y la participación positiva en actividades físicas moderadas que se alejen del rendimiento y de los efectos del entrenamiento deportivo, para promocionar estilos de vida activos y saludables durante toda la vida.

De forma general, los beneficios saludables del deporte dependen del tipo de actividad deportiva elegida, durante y después del periodo escolar, la forma en que esta se realice (carácter recreativo y no competitivo) y de las características individuales de los practicantes.

En el currículo de la Educación Física, el desarrollo físico o condición física es asumido como el control del desarrollo de los educandos, referido a sus capacidades físicas y cuya máxima expresión son las pruebas de eficiencia física. Si queremos que el enfoque de salud se convierta en una auténtica innovación en el currículo de la Educación Física, es preciso promover el cambio, no solo a nivel teórico, sino también al nivel de las creencias y prácticas cotidianas.

La concepción metodológica asumida en el perfeccionamiento de los programas se apoya en las nociones educativas de la

racionalidad y la libertad o autonomía de elección, y trata de ayudar a los educandos a elegir y tomar decisiones que conciernen a sus actitudes y conductas respecto al ejercicio físico y la salud. Se amplía la participación de los educandos en la toma de decisiones y se proporciona el conocimiento necesario sobre las relaciones entre ejercicio y salud (su realización más adecuada, los componentes relacionados con la salud, los efectos del ejercicio en el organismo) para poder desarrollar un programa propio que también se pueda poner en práctica fuera de las clases. El ejercicio físico resulta relevante para este modelo porque ayuda a modificar los estilos de vida de las personas.

Los objetivos de este modelo educativo se basan en el estilo personal de vida, el bienestar personal y pone el énfasis en la motivación y desarrollo de los autoconceptos: autoestima, autorresponsabilidad, autocontrol, autorrealización o actualización para el cambio de conducta.

La salud como responsabilidad individual: elección y cambio individual de estilo de vida

Los contenidos tradicionales, como el deporte y las actividades físicas, se reorientan a un enfoque de salud de manera que se mantengan dentro del currículo de la asignatura.

Es importante, por supuesto, introducir a los educandos en las formas de hacer ejercicios, de controlar y confeccionar su programa de actividad física y cómo hacer un mejor uso de las facilidades disponibles en la comunidad.

Actualmente nuestra profesión se enfrenta a un importante cambio de la mano del movimiento de educación física y salud. No podemos ignorar que la etapa escolar de los niños y jóvenes es fundamental para fomentar un estilo de vida activo. Es importante recordar que se trata de un periodo en el que necesitan aprender habilidades esenciales de la vida y adquirir una base de conocimiento práctico que influirá y facilitará el compromiso con una vida activa.

Fundamentos del ejercicio físico relacionado con la salud

El rol que juega el ejercicio físico en la promoción de la salud y el bienestar está demostrado científicamente a partir de estudios

que demuestran que, si el ejercicio es adecuado, se realiza con frecuencia y se mantiene durante la vida:

- Facilita un desarrollo y crecimiento equilibrados.
- Desarrolla y mantiene el funcionamiento óptimo de los sistemas cardiovascular y musculoesquelético (músculos, huesos y articulaciones).
- Reduce el riesgo de ciertas enfermedades, como las cardiacas y la osteoporosis, en la población en general y en grupos especiales, y fomenta una independencia creciente y disminución de la incapacidad relacionada con la inactividad.
- Mejora el control y la gestión de las deficiencias existentes, como el asma, la obesidad y la diabetes, entre otras.
- Contribuye al bienestar mental y psicológico, a un mejor estado de humor y una consideración positiva de la imagen corporal.

Todos estos aspectos representan una fuerza importante para incrementar el potencial de salud. Sin embargo, la vida moderna ha reducido enormemente la actividad física de muchas personas. Las condiciones de este tipo de vida ya no exigen hacer ejercicio con una frecuencia y un volumen suficiente como para generar beneficios en la salud. A pesar de aumentar las oportunidades, se debe estimular patrones de actividad frecuente, con miras a largo plazo, y ayudar a que los jóvenes reconozcan su valor para la salud.

Los profesores también necesitan saber en qué concentrarse, así pues, es imprescindible que se indique hacia dónde orientar la enseñanza del ejercicio físico relacionado con la salud y cuál es el enfoque de esta enseñanza.

La aspiración de nuestros programas

Los niños y jóvenes deben aprender a interesarse por el ejercicio e incorporarlo de forma frecuente en el propio estilo de vida.

Se tratará de proporcionar oportunidades para que los educandos:

- Adquieran el conocimiento, las habilidades y la comprensión para reconocer los valores del ejercicio para la salud.
- Aprendan cómo adoptar un estilo de vida activo y mantener un compromiso con la vida activa.

Para la promoción de una vida activa es necesario un enfoque hacia tres aspectos específicos:

1. Cómo los educandos se presentan y experimentan una actividad física.
2. Cómo los profesores fomentan y estimulan la participación fuera del currículo escolar.
3. Cómo pueden influir las interacciones profesor-educando en la participación futura.

Es esencial que la gente joven tenga la oportunidad de encontrar actividades físicas cuya experiencia al practicarlas sea positiva. Así mismo, es esencial que se facilite el logro a todos los educandos. Esto motiva la personalización de su experiencia en cualquier actividad física, de modo que tenga un significado para ellos, lo perciban como recompensa y sus esfuerzos reflejen algún signo de éxito.

Con el fin de estimular la participación extraescolar, es imprescindible que los profesores generen interés en los educandos por ser activos y creen las oportunidades necesarias para que se impliquen en una actividad física.

Sin embargo, para mantener el interés y proporcionar una estructura que fomente la implicación, es necesario presentar oportunidades de participación en actividades físicas durante todo el curso, por ejemplo, mediante la organización de eventos de promoción de ejercicio físico y salud.

Así pues, es importante que los educandos sigan en un esquema de actividad física razonable y que se ajuste a sus capacidades físicas. Además, en las instituciones educativas hay que diseñar un programa de actividad física dirigido a los educandos, desde los turnos de deporte para todos y las actividades físicas extraescolares.

Es importante respetar las limitaciones físicas de los educandos y brindar actividades que estén a su alcance y les sean asequibles. Para programar la condición física debemos centrarnos en los elementos relacionados con la salud: la resistencia, la fuerza muscular, la flexibilidad, la composición corporal y la resistencia cardiorrespiratoria.

Hay que tener en cuenta que, desde una perspectiva de salud, no solo es preciso centrarse en los aspectos cuantitativos del rendimiento, sino también en los aspectos cualitativos, y destacar los aspectos cualitativos de la ejecución.

Un proyecto de educación física y salud es algo más que la simple realización de la actividad física que plantea el profesor, también se les debe ofrecer a los educandos la oportunidad de poner en práctica, por sí mismos, el conocimiento adquirido hasta ese momento. Si entre nuestros objetivos está que el ejercicio físico llegue a formar parte del estilo de vida de los educandos, se les debe proporcionar el conocimiento necesario para que elaboren un programa de ejercicio y salud, es decir, se debe ampliar su participación en la toma de decisiones.

ELEMENTOS BÁSICOS PARA EL MANEJO DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD

A continuación, se tratan algunos elementos básicos para el manejo del sobrepeso y la obesidad en educandos, que permitirán a los profesores orientar de forma adecuada las acciones para prevenir esta enfermedad.

La prevención y el tratamiento de la obesidad desde la niñez es una estrategia para disminuir las enfermedades crónicas no transmisibles del adulto. La obesidad en las edades tempranas de la vida constituye un creciente problema de salud pública y resulta una de las enfermedades más frustrantes y difíciles de tratar. Frenar la tendencia ascendente y el aumento de la prevalencia de la obesidad es una prioridad. El papel de los profesionales y la familia es ser capaz de recomendar cambios, tanto en la alimentación como en el estilo de vida en sentido general, y para ello se requiere un trabajo multidisciplinario en el que cada profesional relacionado con esta enfermedad pueda cumplir distintas funciones que ayuden al paciente a asumir este nuevo reto.

¿Qué es la obesidad?

La obesidad es una enfermedad crónica, compleja, que resulta de la interacción entre el genotipo y el medioambiente, se

caracteriza por una proporción anormalmente elevada de grasa corporal, suele iniciarse en la infancia y en la adolescencia.

Según estudios de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la prevalencia de sobrepeso y obesidad en preescolares y escolares cubanos ha aumentado progresivamente, con valores altos de exceso de adiposidad, medido por la grasa corporal. Frenar esta tendencia es una prioridad de todos.

Entre los factores que condicionan la obesidad se encuentran los siguientes:

- Factores ambientales.
- La oferta excesiva de productos elaborados hipercalóricos.
- Los hábitos de vida sedentarios, la práctica cada vez mayor de actividades, tales como: la televisión, computación y juegos electrónicos, que ocupan gran parte del tiempo libre de los educandos e incrementan el tiempo de inactividad física.
- Trastornos psicológicos reactivos donde el alimento ocupa un lugar placentero.
- Desconocimiento de que la obesidad es una enfermedad asociada a pequeños desbalances entre la ingesta y el gasto energético mantenidos en el tiempo.

Los factores que tienen un componente ambiental son modificables y es en ese sentido hacia donde hay que dirigir el trabajo.

¿Cómo definir que un educando tiene sobrepeso o está obeso?

Para definir el sobrepeso o la obesidad universalmente se emplean los métodos antropométricos. El peso relativo que considera la relación peso-talla constituye un efectivo indicador de adiposidad en la infancia. En Cuba se usan las normas nacionales de crecimiento y desarrollo en percentiles, y los puntos de corte para el sobrepeso y la obesidad son los siguientes:

- Sobrepeso: entre los 90 y 97 percentiles.
- Obesidad: superior al 97 percentil.

En Cuba existen las tablas cubanas de percentiles de índice de masa corporal (IMC) para la edad. De acuerdo con estas tablas,

se considera sobrepeso el educando con un IMC por encima del 90 percentil hasta el 97, y obeso por encima del percentil 97.

Percentiles del índice de masa corporal

Sexo femenino		
Edad	**90**	**97**
5	17,7	19,6
6	17,7	19,6
7	17,7	19,9
8	18,1	20,8
9	19,0	21,8
10	19,8	22,3
11	20,5	22,9
12	21,5	24,7
13	22,4	25,5
14	23,0	26,0
15	23,6	26,2
16	24,4	26,9
17	25,0	27,9
18	25,3	28,5
19	25,5	29,0

Sexo masculino		
Edad	**90**	**97**
5	17,7	19,7
6	17,6	19,2
7	17,6	19,3
8	17,9	20,2
9	18,7	21,4
10	19,2	22,0
11	19,4	21,9
12	19,6	21,8
13	20,1	22,5
14	20,8	23,3
15	21,6	24,1
16	22,4	24,9
17	23,3	25,6
18	23,9	26,3
19	24,3	26,7

El índice de masa corporal se calcula a partir de la división del peso (kg) entre la estatura (m^2): IMC = Peso (kg)/Estatura (m^2).

Ejemplo: IMC = 76 kg/1,80 m^2= 23,45

¿Por qué hay que evitar la obesidad?

El aumento dramático de la obesidad en los educandos y su clara asociación con enfermedades crónicas no transmisibles en la edad adulta, muestran la necesidad urgente de estrategias poblacionales para su prevención y de un adecuado diagnóstico y tratamiento individual en los que ya son obesos o tienen alto riesgo.

Entre las consecuencias de la obesidad se pueden mencionar las siguientes:

- Está íntimamente relacionada con el aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares.

- Favorece la aparición de diabetes *mellitus* tipo 2, que suele cursar inicialmente sin síntomas.
- Disminuye la tolerancia al ejercicio por afectaciones pulmonares.
- La obesidad se asocia a la diabetes, la hipertensión y a numerosos factores de riesgo cardiovascular independientes a los factores de riesgo propios de daño a este órgano.
- Provoca trastornos ortopédicos: son frecuentes la tibia vara y el *genus* valgo.
- Ocasiona trastornos psicosociales: menor autoestima y rendimiento escolar, bajo rendimiento laboral.

Algunos elementos que debe tener en cuenta el profesor para prevenir la obesidad son:

- Realizar la identificación y seguimiento temprano de los educandos que presentan factores de riesgo.
- Prestar especial atención al monitoreo del peso.
- Informar a los padres sobre alimentación saludable.
- Fomentar el ejercicio y la actividad física, como caminar, estimular los juegos de equipos y al aire libre, y los deportes.
- Disminuir el tiempo dedicado a las actividades sedentarias, como el uso de la televisión, los juegos electrónicos, las computadoras y otros de este tipo.
- Favorecer lo recreacional y no someter al educando en contra de su voluntad a intensos programas de ejercicios.
- Los cambios en la actividad física deben tener en consideración las posibilidades y la rutina diaria del educando y su familia.
- Desarrollar actividades fuera del hogar y caminar y correr donde sea posible.
- Iniciar con ejercicio poco intenso, no extenuante, para evitar el rechazo; debe practicarse diariamente y vincularlo con los juegos.

Sugerencias para el tratamiento didáctico y metodológico de cada unidad del programa

UNIDAD CONDICIÓN FÍSICA

La unidad *Condición física* está integrada por actividades fundamentales como: ejercicios de organización y control, carreras, saltos, lanzamientos y atrape, conducción, cuadrupedia, equilibrio y flexibilidad, entre otras. Todas estas actividades, dirigidas de forma sistemática y con la correcta y suficiente ejercitación, permiten alcanzar el nivel de desarrollo de las habilidades motrices básicas y de las capacidades físicas propuestas en los objetivos del grado. Además, fortalecen el organismo, se forman y desarrollan hábitos positivos de postura correcta e influyen en la formación de la personalidad infantil.

Durante el primer grado se trabajó para desarrollar las habilidades motrices básicas y las actividades para incrementar el sentido del ritmo y el equilibrio, que, en su conjunto, propiciaron un aumento de las capacidades físicas de rapidez, resistencia, fuerza y orientación espacial.

En el segundo grado se deben planificar actividades de fácil ejecución, que aumenten la complejidad en cada periodo, sin insertar elementos nuevos que cambien la estructura del movimiento, para lograr que los educandos se apropien de los mecanismos de acción e incidir con más exactitud en el desarrollo de sus capacidades físicas.

Le corresponde al profesor la tarea de explicar y demostrar estas actividades, de forma simple y comprensible, y estimular la participación de los educandos con alegría.

El profesor debe prestar especial atención a las diferencias individuales, así como reconocer el esfuerzo y el adelanto que muestran los educandos.

En cada una de las actividades fundamentales se plantean algunas sugerencias metodológicas para la enseñanza y se recomiendan ejercicios cuya ejecución, el profesor, con su experiencia, podrá enriquecer con la participación activa de los educandos y en correspondencia con su desarrollo físico (diagnóstico).

En este grado los educandos están en condiciones de ejecutar los movimientos con mayor control y seguridad, y de mejorar la coordinación dinámica general en las diferentes actividades. Esto posibilita aplicar los ejercicios impartidos en primer grado, en condiciones diferentes, y propiciar el desarrollo de hábitos y habilidades motrices que se alcanzan con el trabajo sistemático de los contenidos programados.

EJERCICIOS DE ORGANIZACIÓN Y CONTROL

Los ejercicios de organización y control posibilitan el mantenimiento de una postura adecuada y de hábitos positivos que contribuyen al orden. También, permiten crear las bases para la preparación militar que recibirán los educandos en años posteriores, pues las voces de mando, los giros, y otros, se rigen en gran medida por el reglamento militar.

Los ejercicios de organización y control permiten organizar y distribuir, de forma racional y rápida, a los educandos, ya sea en clases o en otras actividades docentes, extraescolares y extradocentes, y se pueden utilizar en cualquier momento de la clase, siempre que sea necesario. No obstante, se debe evitar su uso indiscriminado y con ello caer en la monotonía.

Como se mencionó antes, este tipo de ejercicios se utilizan en las clases cuando el contenido de estas lo requiera y no de forma forzada. Se recomienda utilizar el juego como una vía para su ejercitación en función de motivar a los educandos. Para su ejecución se mantienen las voces de mando preventivas y ejecutivas, por ejemplo:

- ¡Dere-cha!
- ¡Izquier-da!
- ¡Firmes! (solo ejecutiva)

La voz de mando preventiva se utiliza con precisión, fuerte y un poco prolongada, para que los educandos puedan prepararse para su realización; la voz ejecutiva se da después de una pequeña pausa, con voz enérgica.

La posición de firmes, que se trabajó en el grado anterior, se utiliza en los momentos que la clase lo requiera, ya que contribuye a mejorar la postura en posición de pie y ayuda a concentrar la atención. Se debe insistir en que los educandos mantengan los talones unidos, las puntas de los pies ligeramente separadas, las piernas extendidas, los brazos a ambos lados del cuerpo, la cabeza erguida y la vista al frente.

Formaciones: filas, hileras, círculos, libre o dispersos

En el segundo grado se continúa trabajando con las diferentes formaciones. Estas se pueden utilizar en las clases cuando el profesor considere necesario y siempre que el contenido lo requiera. El tipo de formación a ejercitar debe estar en correspondencia con el conocimiento que sobre esta tengan los educandos.

Las formaciones constituyen formas organizativas muy importantes dentro de la clase, la utilización de una u otra estará en correspondencia con las actividades a realizar; también ayudan a desarrollar la orientación espacial (figs. 1 y 2).

Las voces de mando preventivas y ejecutivas son:

- En una fila, ¡a formar!
- En una hilera, ¡a formar!

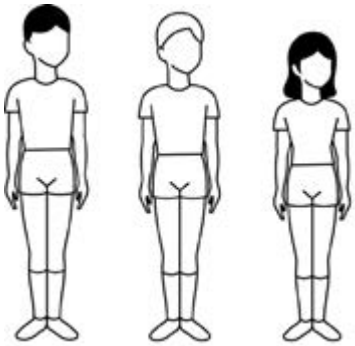

Fig. 1 Fila

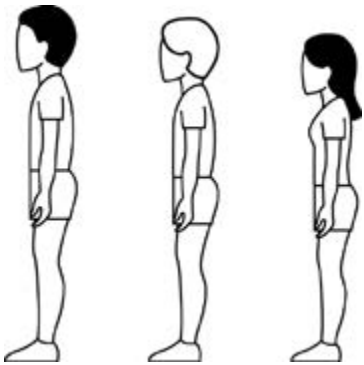

Fig. 2 Hilera

A partir de estas formaciones se ejecutan los círculos, haciendo énfasis en la orientación interior y exterior (fig. 3).

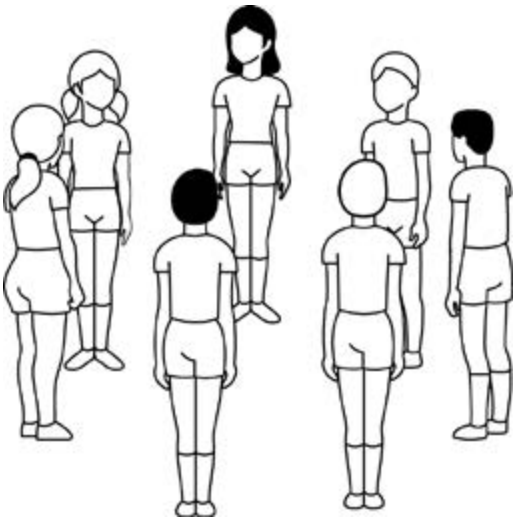

Fig. 3 Círculo

Para evitar la monotonía de estas actividades se debe utilizar diferentes juegos que motiven a los educandos, como por ejemplos, juegos que contemplen la organización de círculos, hileras o filas.

Numeraciones

El trabajo de las numeraciones, en la fila o en la hilera, que se viene realizando desde el grado anterior, se extiende hasta los números que se imparten en el presente grado, a consideración del profesor. La voz de mando "¡a numerar!" permite al educando conocer su posición relativa en la formación que se utilice; también, la cantidad de compañeros por fila, hilera, círculo, etc., y el total del alumnado del grupo.

El primer educando cuenta uno y los demás contarán sucesivamente dos, tres, etc., girando la cabeza hacia la izquierda y volviéndola hacia la posición inicial tan pronto lo haya dicho, con excepción del último educando, que contará de frente a la formación.

Alineaciones

Las alineaciones comenzaron a trabajarse en el grado anterior y en este se continúa la consolidación de: "tomen distancia", "alineación derecha e izquierda" y "doble alineación".

Alineación derecha: Todos, excepto el primer educando del flanco derecho, vuelven la cabeza y la vista enérgicamente hacia la derecha; de forma simultánea extienden su brazo izquierdo, de modo que la palma de la mano quede hacia abajo, con los dedos unidos y extendidos rozando con la punta el hombro derecho del compañero de su izquierda.

Alineación izquierda: Todos, excepto el último educando del flanco izquierdo, vuelven la cabeza hacia la izquierda, cumpliendo las mismas exigencias que durante la alineación. Al alinearse, los educandos pueden moverse ligeramente al frente, atrás o hacia un lado.

Doble alineación: Todos se mantendrán mirando al frente con los brazos extendidos a ambos lados del cuerpo, excepto el primero, que solo elevará el brazo izquierdo, y el último, que elevará el derecho, cumpliendo las mismas exigencias que durante la alineación. Puede indicarse por dónde parte la alineación y utilizarse en las formaciones de hileras, filas y círculos (fig. 4).

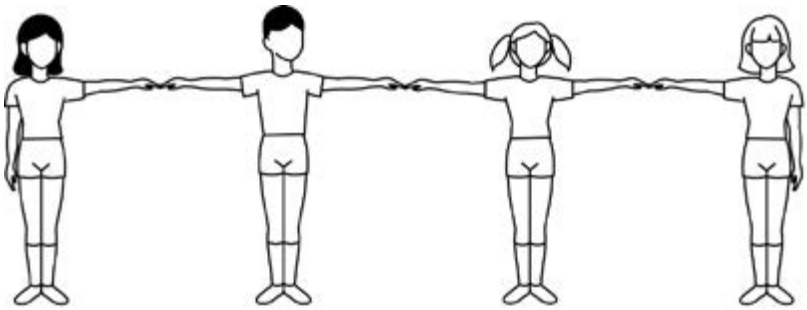

Fig. 4 Doble alineación

Giros hacia diferentes direcciones

Los giros sirven para cambiar el sentido de los educandos dentro de cualquier formación.

En el primer grado los educandos realizan los giros con pequeños saltos. Es necesario insistir en la orientación en el espacio, y utilizar procedimientos que ayuden al educando a identificar la derecha y la izquierda, como, por ejemplo: levantar la mano que corresponda a la dirección que se indique y girar. También se pueden utilizar puntos de referencia para guiar al educando.

Para la ejercitación de los giros el profesor puede auxiliarse de medios que brinden al educando una correcta ubicación en el terreno, como banderitas, pomos, bolos, entre otros.

En este grado los giros se efectúan en dos movimientos continuos, como se explica a continuación.

Izquierda: Se realiza un giro de 90º a la izquierda, sobre el talón del pie izquierdo y la punta del derecho. La voz de mando es: ¡izquierrrrda! (fig. 5)

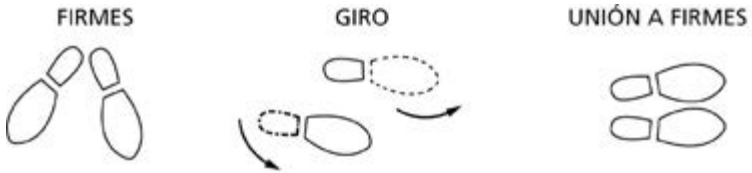

Fig. 5 Giro hacia la izquierda

Derecha: Se realiza igual que el anterior, pero en sentido contrario; se gira sobre el talón del pie derecho y la punta del izquierdo. La voz de mando es: ¡dereeeecha!

Media izquierda: Se realiza igual que el giro a la izquierda, pero con un giro solo de 45º. Su voz de mando es: ¡media izquierrrrda!

Media derecha: Igual al giro anterior, pero hacia la derecha. Su voz de mando es: ¡media dereeeecha!

Media vuelta: El giro se realiza igual, pero siempre por la izquierda, a 180º. La voz de mando es: ¡media vuelta! (fig. 6)

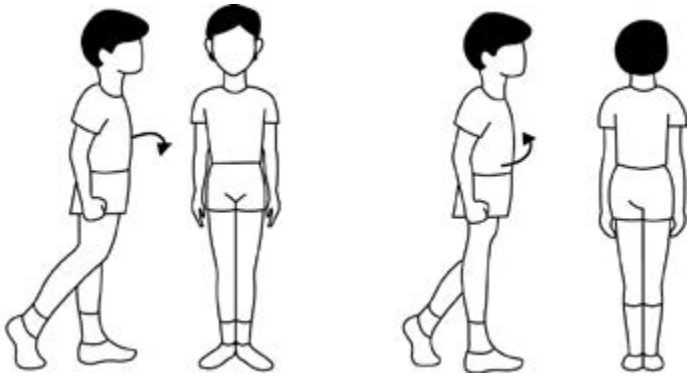

Fig. 6 Media vuelta

Todos los giros se realizan desde la posición de firmes y de forma continuada, primero hacia la derecha y después hacia la izquierda. Posteriormente, el profesor puede alternar la dirección hasta lograr una ejecución acertada del movimiento.

EJERCICIOS POSTURALES Y RESPIRATORIOS

En segundo grado se continúa el trabajo con los ejercicios posturales ya conocidos en el primer grado. Estos se deben trabajar durante todas las clases que sea posible, mediante las posiciones iniciales, de pie, sentado, arrodillado, acostado y apoyo mixto.

En este grado también se continúa con la consolidación del hábito de realizar ejercicios respiratorios, en momentos adecuados de la clase, principalmente en la recuperación de algún ejercicio, actividad o el descanso.

Se recomienda, en la parte final de la clase, realizar ejercicios de recuperación como los ejercicios posturales y de respiración, utilizando como medio el juego.

HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

Caminar

La habilidad de caminar se consolida para cuidar el mantenimiento de una postura correcta; se insiste en la mantención del tronco y la cabeza erguidos.

En este grado se continúa con la consolidación de los contenidos del primer grado, como caminar de forma natural, en media punta, con el talón, con el borde interno y el borde externo e ir cambiando el ritmo de la actividad. Para su desarrollo, el profesor puede utilizar palmadas o sonidos percutivos.

Estos contenidos se deben combinar con movimientos de elevación de brazos, elevación de las rodillas al pecho, tocar los glúteos con el pie al caminar, caminar con la cuerda o el bastón detrás de la espalda, entre otros, pero sin excesos o sin convertirlo en un trabajo extenso y poco motivacional.

Estas actividades ayudan a corregir deformaciones en la planta del pie y, a su vez, ayudan al fortalecimiento de la articulación y los ligamentos del tobillo. También, propician el mejoramiento

del equilibrio y, al mismo tiempo, trabajan los isquiotibiales y gemelos. Esto se logra caminando en relevé, todos estos elementos ayudan a perfeccionar la habilidad motriz caminar.

Correr

Las actividades fundamentales programadas para desarrollar la habilidad de correr propician que los educandos reaccionen con rapidez cuando tengan que hacer cambios de dirección durante la carrera, adoptar posiciones determinadas, variar la velocidad, o al responder a la voz de salida. Estos ejercicios también contribuyen a que los educandos alcancen una mayor resistencia al correr de forma continua durante un tiempo determinado o una distancia determinada en el menor tiempo posible. Estas actividades, además, posibilitan el fortalecimiento de las piernas y el abdomen.

En segundo grado, la distancia que el educando debe vencer de forma óptima al terminar el curso se mantiene en 30 m, lo que no significa que no se puedan trabajar distancias superiores, en dependencia del diagnóstico, progreso y desarrollo, a partir de las posibilidades individuales del educando y el grupo en general. Además de mantener la velocidad, que era un objetivo del grado anterior, el profesor debe insistir en que realicen el apoyo sobre la parte delantera de los pies, es decir, en el metatarso.

Aunque la distancia se mantiene en 30 m, no solamente se debe observar los indicadores anteriores, se debe trabajar, además, en que los educandos inicien la carrera respondiendo a una voz de mando o señal determinada, que deben estar atentos a que durante la carrera los brazos se flexionen y se muevan al mismo ritmo que las piernas; que corran con suavidad y soltura, aunque no sean exigencias del grado. El profesor debe velar por que los educandos respiren de manera rítmica por la nariz, sin retener el aire inspirado.

El profesor debe ejercitar a los educandos, primero en la carrera en línea recta, y orientar a aquellos que no hayan vencido el objetivo con banderitas, bolos u otras marcas, para que mantengan la vista al frente.

Para la carrera con cambios de dirección se pueden colocar objetos en diferentes partes del área e indicar con señales auditivas hacia dónde se debe correr, desplazarse al frente, atrás, a los lados, etcétera.

Seguidamente, se debe orientar la carrera con arrancada desde distintas posiciones. La ejercitación se inicia partiendo de las posiciones que los educandos aprendieron en el primer grado y se les da la oportunidad de buscar otras formas de ejecutarla. Después, se les indica correr libremente y asumir distintas posiciones, según la orden: correr, sentarse, correr, saltar, acostarse, correr, pararse, etcétera.

Se pueden realizar combinaciones tales como: correr y luego asumir posiciones de manos en la rodilla, una en la cabeza y otra en el tobillo, una en la cintura y otra extendida al frente, y otras combinaciones posibles.

Para la ejercitación de la carrera entre o bordeando obstáculos, se debe insistir en que los educandos realicen los movimientos de forma rápida y sin detenerse ante estos.

Correr y caminar de forma alterna durante 3 min

La ejercitación de la resistencia mediante actividades como correr y caminar alternadamente hasta 3 min, se realiza desde los primeros momentos en que se introduce la enseñanza de la carrera, en dependencia de los objetivos planteados.

Durante la ejecución de este tipo de carrera el profesor debe observar que la respiración se realice inspirando el aire por la nariz y expulsándolo por la boca.

Las primeras ejercitaciones deben comenzar con un tiempo que esté en relación con el desarrollo alcanzado por los educandos en el primer grado, para no exigirles por encima ni por debajo de sus posibilidades.

Primero, se debe ejercitar la actividad de correr y caminar, y después, en ese mismo tiempo, correr de forma continua. De igual forma, se aumentará el tiempo hasta cumplir lo establecido en el programa.

Para estas carreras el profesor puede utilizar obstáculos naturales si su área se lo permite o, de lo contrario, utilizar en todo el

terreno objetos que le permitan al educando mantenerse corriendo el tiempo que el profesor indique y que no pierda su motivación por la actividad.

Juegos de trabajo continuo hasta 3 min

Es menester realizar juegos de resistencia, que ayuden a la mantención del trabajo continuo por un tiempo prolongado.

Ejemplo: Con objetos dispersos por toda el área los educandos correrán, saltarán, los bordearán y se mantendrán trabajando el tiempo que el profesor indique.

La carrera, de aproximadamente hasta 3 min, se realiza con el objetivo de mantener una condición física en ascenso, en relación con el grado anterior, y preparar a los educandos para las pruebas finales de eficiencia física a las que se enfrentarán a partir del tercer grado.

Para esta actividad, el profesor debe utilizar juegos que motiven a los educandos a permanecer corriendo el tiempo señalado y los estimulen a participar con alegría.

Si se observa que el educando deja de correr porque está cansado, no se debe insistir en que continúe; se le permite caminar y, pasado un tiempo prudencial, se le estimula para que corra nuevamente.

Ejemplos de juegos a utilizar:

1. Nombre: Recorre y vence

- Objetivo: Mejorar la capacidad de resistencia.
- Materiales: Banderitas.
- Organización: Se forman equipos en círculos, de manera que los educandos queden formados uno al lado del otro con 1 m entre sí de separación; se selecciona un capitán, quien comienza la carrera.
- Desarrollo: A la señal del profesor, el capitán de cada equipo avanza corriendo, bordeando a sus compañeros hasta llegar al educando que estaba a su derecha, lo toca y ocupa su lugar. Este realiza la misma actividad, y así, hasta que todos hayan realizado la misma actividad dos veces.

- Variante: Se mantiene la misma metodología, pero cambia la organización; en este caso se forman hileras y le dan la vuelta a una bandera ubicada a una distancia de 30 m; realizarán la misma acción dos veces.
- Reglas:
  - Gana el equipo que termine primero y realice mejor el juego.
  - Si el educando deja de bordear a sus compañeros o de dar la vuelta a la bandera, pierde un punto.
  - Si el educando no repite la acción dos veces, pierde el equipo.

2. Nombre: Te atraparé

- Objetivo: Mejorar la capacidad de resistencia.
- Organización: Los educandos dispersos por el área serán los atrapados, y se selecciona uno que queda para ser el atrapador.
- Desarrollo: A la señal del profesor, el educando que hace la función de atrapador comienza a correr para tratar de tocar a los educandos que están por toda el área; al que toque tiene que hacer la función de atrapador, y así sucesivamente hasta que se termine el tiempo establecido por el profesor.
- Reglas:
  - Gana el educando que no sea tocado.
  - No se pueden salir del área.

Nota: El profesor cambiará la distancia y el número de repeticiones de acuerdo con el nivel de desarrollo de los educandos según el diagnóstico.

Saltar

Los educandos realizan los ejercicios de saltos con satisfacción y alegría. Estos influyen, fundamentalmente, en el fortalecimiento de los músculos de las piernas, el abdomen, la espalda y los brazos.

Saltos variados

Los saltos variados deben realizarse como ejercicios preparatorios para el salto de profundidad, para el de longitud y para el de

altura. Hay que tener en cuenta que la caída no debe ser en una superficie dura.

Antes de su ejecución, se pueden ejercitar los saltos o utilizarlos en la parte inicial de la clase como acondicionamiento, siempre y cuando los educandos los dominen.

En segundo grado se programa una variedad de saltos con diferentes variantes y técnicas, pero el denominador común de todos debe ser la caída, que los educandos aprendan a caer suavemente y con las piernas ligeramente flexionadas; en la caída se apoya toda la planta del pie partiendo desde el talón.

En el primer grado se consolidaron los saltos variados, el salto vertical (altura), horizontal (longitud), de forma natural en el lugar y con desplazamiento, así como el salto de profundidad. En este grado se trabaja en ejercitar el salto vertical y con giros, el salto horizontal, los saltos con suiza, el salto con y sobre obstáculos y el salto de profundidad desde una altura de 40 cm.

Las primeras clases en que se ejerciten los saltos variados deben dedicarse a la ejercitación de los saltos que los educandos conocen del primer grado. Se insistirá siempre en la caída, al igual que ocurre con los saltillos en diferentes direcciones (hacia delante, atrás, hacia la derecha y a la izquierda) que se ejecutan primero con ambos pies y después con uno solo, se realizan también los saltos con giros hacia la derecha y hacia la izquierda.

Salto vertical

En el salto vertical, el profesor debe trabajar el impulso desde el lugar con la semiflexión de las piernas y ayuda con los brazos laterales hacia arriba. Después de dominado el salto y la caída, introducir giros en diferentes direcciones.

Salto horizontal o de longitud

Para el salto horizontal o de longitud sin pasos de impulso, el educando se sitúa de pie, con las piernas ligeramente separadas y flexionadas, el tronco ligeramente inclinado al frente, los brazos atrás y la vista al frente. Desde esta posición, se realizan balanceos de movimientos de brazos y de flexión y extensión de piernas para tomar impulso; se realiza el despegue con los dos

pies simultáneamente y se salta llevando los brazos al frente, con impulso hacia delante (fig. 7). Hay que observar que en el vuelo las piernas vayan al frente y las caídas se ejecuten sobre ambas, semiflexionadas y manteniendo los brazos extendidos al frente.

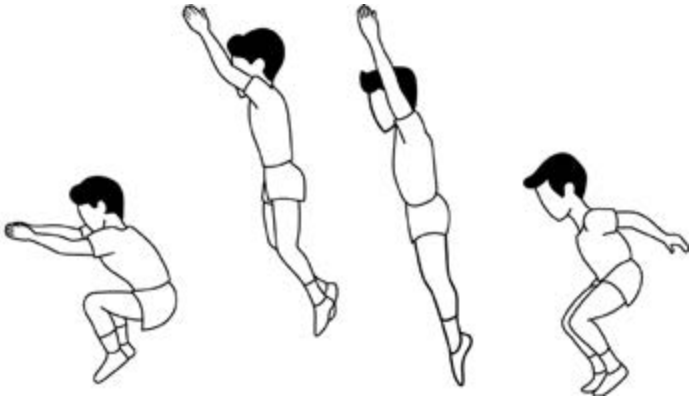

Fig. 7 Salto horizontal con ambos pies, sin impulso

Salto vertical o de altura

Para realizar saltos verticales o de altura, con carreras de impulso, se comienza con pocos pasos de impulso, hasta una altura aproximada de 30 cm, de forma natural. Seguidamente, se aumentan los pasos de impulso en correspondencia con la altura exigida.

En este tipo de salto el profesor debe situar previamente una marca en el terreno para indicar que desde ahí se produzca el despegue. Esta marca debe ser bien visible para todos los educandos y estar situada delante de la zona donde se realizará el salto. El despegue se efectúa con un solo pie, sin detener el impulso de la carrera.

En el vuelo se llevan los brazos hacia abajo, tratando de llevar las rodillas al pecho y extender las piernas antes de la caída. Durante la caída, los brazos van hacia adelante, hasta caer con las piernas semiflexionadas manteniendo la vista al frente.

En el salto de altura, se parte de los movimientos fundamentales para el salto de longitud. Cuando se realiza desde el lugar, hay que prestar atención al despegue y a la ejecución del salto con las

piernas flexionadas y buscar la mayor altura posible para evitar que los pies toquen la cuerda o varilla (fig. 8).

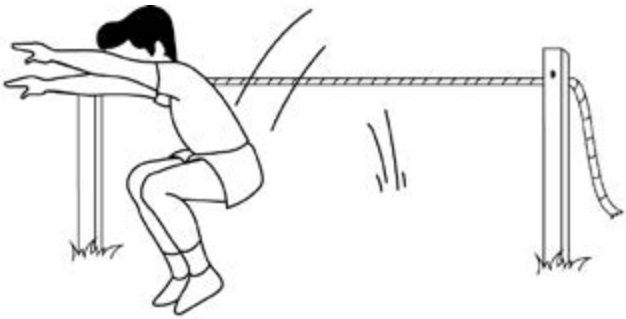

Fig. 8 Salto de altura desde el lugar

El profesor debe insistir en que, en el salto de altura con carrera de impulso, los educandos no frenen la velocidad al llegar al área de despegue, para que el salto tenga mayor efectividad.

Se debe procurar que la caída, en todos los tipos de saltos, se realice sobre colchones u otros medios confeccionados por el profesor, o en el cajón de salto que puede estar lleno de arena, aserrín o polio espuma. El profesor debe procurar que el educando siempre caiga sobre una superficie blanda.

Ya en este grado el profesor debe analizar con más cuidado el desarrollo que van adquiriendo sus educandos, con respecto a estas habilidades y, en consecuencia, procurará que los educandos aprendan a despegar con una pierna aprovechando el impulso; que se familiaricen e identifiquen con el lugar por donde se corre para tomar impulso y con el área de despegue; que comprendan que durante el vuelo las piernas se flexionan y se van extendiendo antes de caer, y que se amortigüe la caída con ambas piernas y manteniendo los brazos y la vista dirigidos al frente.

El profesor debe lograr estas exigencias cuando los educandos dominen todas las estructuras del movimiento, objetivo que se alcanza mediante la ejercitación, primero desde pequeñas alturas y con pocos pasos de impulso. Debe observar a los educandos que realizan los saltos sin dificultades, para proponerles una altura mayor.

Nota: Aunque este documento ofrece una clara explicación técnica de los movimientos (para los profesores), es necesario apuntar que la meta a lograr es que los educandos realicen estos movimientos sin altas exigencias técnicas y de acuerdo con su nivel de conocimientos. Los educandos deben dominar, de forma sencilla, la estructura de los movimientos. Esta aclaración es válida para la ejercitación de todas las habilidades motrices que se trabajan en los diferentes grados.

Saltos con suiza

Los saltos con la suiza comienzan en este grado, y para los educandos es una fuente de diversión, pero como ejercicio permite fortalecer el sistema cardiovascular, mejora la resistencia, la velocidad, la agilidad, el equilibrio, el sentido del ritmo y tonifica la musculatura de piernas, abdominales, espalda, hombros, pecho y brazos; además de ser una actividad muy completa, mejora nuestra salud.

En su enseñanza, aunque pueda resultar sencilla, el profesor debe tener en cuenta una serie de factores como:

- Coordinar los movimientos de los brazos con la suiza y saltar cuando esta vaya a pasar por debajo de los pies, es decir, adaptar el movimiento de los brazos y su velocidad a la altura y tiempo del salto (fig. 9).
- La impulsión y la recepción, en el salto, han de realizarse con la punta del pie, pues si se realiza con la planta, el impacto con el suelo será muy fuerte y esas fuerzas se transmiten hasta la cabeza puesto que se ha eliminado la fase de amortiguación. Esto podría, además, ocasionar lesiones en tobillos, rodillas, caderas y columna.
- Se debe evitar flexionar en exceso las rodillas, pues su excesiva flexión supone que la fase de vuelo sea muy alta y la recepción posterior muy brusca.
- La cabeza debe mirar al frente y no hacia abajo, para mantener el equilibrio. Son las muñecas y no los codos las que dan el movimiento a la cuerda; en el salto, la suiza debe rozar levemente la superficie.

Fig. 9 Salto con la suiza

El tiempo que se dedique a esta actividad estará en correspondencia con las habilidades que vayan adquiriendo los educandos en el transcurso de las clases y se trabajará de forma individual con ambos pies simultáneamente o alternando las piernas. En la medida que el educando progrese pueden realizarse en parejas o en tríos.

Salto sobre obstáculos

En los saltos sobre obstáculos, que es una actividad trabajada en grados anteriores, el profesor debe conocer la orientación espacio-tiempo de los educandos y comenzar con marcas en el terreno para que ellos la salten con pasos amplios y buscando amplitud.

En este grado los obstáculos deben tener una altura de 30 cm, aunque esto depende del nivel de desarrollo de los educandos.

Si el salto es con ambos pies, desde el lugar, se debe insistir en elevar las rodillas, manteniendo la vista al frente y las manos en la cintura, saltando lo más alto posible de acuerdo con sus posibilidades.

Se debe lograr que el educando, en su posición inicial, coloque las piernas ligeramente flexionadas, el tronco ligeramente inclinado al frente, los brazos extendidos atrás y la vista al frente. A continuación, realice un balanceo de brazos y muellaje, respectivamente, de piernas para coger impulso, al ir los brazos hacia el frente se aprovecha para realizar el salto.

Si el salto es con una pequeña carrera, se aprovecha su impulso y se ejecuta el salto llevando los brazos extendidos al frente y arriba, cayendo con las piernas semiflexionadas.

El salto de obstáculos con un pie, alternadamente, se debe realizar con un pie primero y después el otro, buscando amplitud al saltar. Es muy importante la coordinación de los movimientos en los saltos en carrera (fig. 10).

Fig. 10 Salto sobre obstáculos

Salto de profundidad

El salto de profundidad se debe iniciar con una altura de 30 cm, pues era la altura a vencer en el grado anterior. En la medida que los educandos dominen los movimientos esenciales, se aumenta de forma gradual la altura, hasta cumplir con lo programado para este grado (40 cm). El profesor debe hacer énfasis en que los educandos mantengan el equilibrio después de la caída y en que estas se ejecuten acertadamente en una superficie blanda (fig. 11).

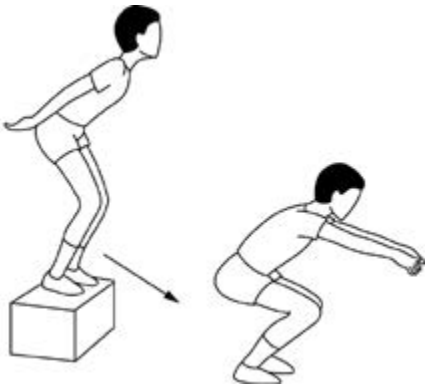

Fig. 11 Salto de profundidad

Cuando los escolares realicen el salto de profundidad al frente, desde la altura programada y sin dificultades, entonces el profesor puede indicar su ejercitación y aumentar la complejidad, es decir, saltar hacia la derecha y hacia la izquierda. Después que lo realicen en varias clases, puede incluirse ejecutar estas formas de saltar dando palmadas y, por último, saltar hacia atrás.

Lanzamientos y atrapes

En este grado la ejercitación de los lanzamientos y atrapes aún ocupa un lugar principal por la importancia que tiene esta actividad. Con una adecuada y sistemática ejercitación se fortalecen los músculos de la región escapular y de los brazos.

El profesor debe introducir nuevas y más complejas formas de realización; se aumentan las distancias y se hace énfasis en que el lanzamiento hacia arriba se realice buscando alturas. Se debe graduar la exigencia de acuerdo con las posibilidades de los educandos (diagnóstico), hasta cumplir los objetivos del grado.

Los ejercicios de lanzamientos y atrapes se realizan de forma individual, de ser posible, cada educando con una pelota; después, en parejas y, por último, en grupos. Primero se practican en el lugar dispersos por el área o en una formación determinada, y después se ejercitan mediante movimientos libres por el terreno.

En las clases debe lograrse que los educandos realicen la mayor cantidad de repeticiones posibles, en correspondencia con los objetivos que se persiguen. Para esto, el profesor debe contar con una adecuada base material de estudio, que en algunos casos puede ser creada por él mismo y por los propios educandos (pelotas de trapo, papel, etc.) y, además, utilizar procedimientos organizativos efectivos.

Lanzamiento rodado

Se recomienda comenzar las primeras ejercitaciones por el lanzamiento rodado, que es el de más fácil ejecución, pero se sugiere realizarlo con un nivel de dificultad mayor en relación con el grado anterior.

Es necesario continuar consolidando que en este lanzamiento la pelota salga desde atrás y se haga rodar en línea recta hacia el frente, evitando ondulaciones en su recorrido (fig. 12). En el

atrape o captura, un educando debe estar colocado frente a otro educando que realiza el lanzamiento, para tener control de la pelota, y se desplaza en cualquier dirección que esta se dirija, la atrapa con las dos manos y realiza una pequeña amortiguación de esta.

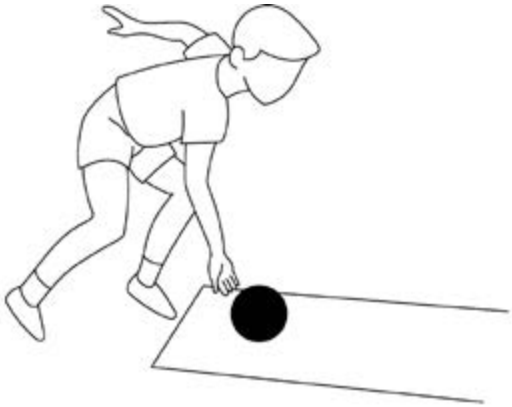

Fig. 12 Lanzamiento rodado

El lanzamiento se puede realizar hacia diferentes direcciones y con posiciones diversas, rodar por líneas, sendas más anchas o más estrechas, tratar de golpear objetos o solo un objeto, de acuerdo con el desarrollo de los educandos.

Lanzamiento de rebote

El lanzamiento de rebote se realiza con una o ambas manos, el atrape después de un rebote es siempre con la palma de las manos hacia arriba.

En el lanzamiento de rebote con dos manos, el educando debe mantener los brazos hacia arriba, extendidos sobre la cabeza, hacer rebotar la pelota contra el suelo en forma continua o rebote, sostenerla mediante la acción de los dedos y la muñeca; al realizar el atrape o captura debe tener la palma de las manos hacia arriba. Este se puede realizar en el lugar y con desplazamiento.

En el lanzamiento en parejas o grupos, los brazos se extienden por encima de la cabeza, y se hace rebotar la pelota contra el piso para que el compañero que está al frente la atrape.

Es recomendable que estos lanzamientos empiecen con ambas manos y a medida que se adquiera seguridad, se ejercita sostenido con la mano derecha e izquierda; se incrementa con desplazamiento y, para complejizar aún más, entre obstáculos pequeños. Otra forma de realizar el rebote es contra la pared y recibir la pelota.

Como en el grado anterior, en el lanzamiento de pelotas hacia arriba se vela porque la pelota salga desde el nivel de la cintura y que el atrape se realice a la altura del pecho, sin apretarla contra este. El profesor debe estimular e insistirle al educando para que la pelota alcance cada vez mayor altura.

Con posterioridad, se debe establecer quién logra realizar el lanzamiento más alto y, para controlar que no se transforme el movimiento, insistir en que se atrape la pelota. Además, se debe ejercitar el movimiento en busca de su lateralidad, es decir, lanzar primero con una mano y después con la otra. Se debe insistir en la amortiguación de la pelota en el momento del atrape.

Una vez que los educandos atrapen sin dificultad se les puede proponer que realicen los lanzamientos combinados con acciones, como una o más palmadas, con giros, con desplazamiento y de diferentes formas, caminando de espalda e ir complejizando en correspondencia con el nivel cognitivo y práctico de cada uno. Hay que insistir en que la salida del implemento sea recta hacia arriba para facilitar aún más su captura.

Estas acciones las puede ejecutar el educando libremente y sin exigencias por parte del profesor.

Después de ejercitar los diferentes lanzamientos con atrape, el profesor debe utilizar otras formas que exijan a los educandos un atrape más rápido. Esto se logra con el empleo de varias pelotas que se lanzan indistintamente para que los educandos las atrapen, de aire o de rebote.

Una vez que los educandos dominen estas habilidades, se puede aumentar el grado de dificultad y ejecutarlas desde diferentes posiciones (sentados, arrodillados, etc.), también de pie, mientras avanza sobre un banco o viga.

Lanzamiento a distancia

El lanzamiento a distancia se realiza con una mano. Se debe velar porque el educando coloque al frente la pierna contraria al brazo que lanza, y que la vista se dirija al frente. En los que se exige una distancia determinada, se debe colocar una señal, como banderitas, bloques, sogas u otros objetos llamativos, para atraer la atención del educando y animarlo a esforzarse por llegar a esta, de forma tal que vaya cumpliendo con las distancias que se indique. Se debe velar porque los educandos lo ejecuten con fuerza.

El educando tiene que desarrollar la percepción de la distancia, la trayectoria y la velocidad de la pelota.

Esta ejercitación se inicia con variadas formas que propician su desarrollo; ejemplo: lanzar de espalda por sobre la cabeza; lanzar hacia atrás por entre las piernas y lanzar hasta una distancia de 12 m como mínimo. Para este último, el profesor puede colocar algún objeto visible, como se mencionó antes, para que los educandos se esfuercen para alcanzar la distancia indicada.

Lanzamiento de precisión

Por ser una exigencia del grado, en el lanzamiento de precisión o hacia un blanco fijo se debe insistir en que se realice con una mano primero (la diestra), coloque al frente la pierna contraria al brazo de lanzar, la vista al frente, en el blanco colocado (aro, cajas y dianas en la pared), con el objetivo de que el educando alcance efectividad en el lanzamiento. Debe comenzar por una distancia de 4 m y aumentarla hasta llegar al objetivo del grado, que es de 5 m.

El lanzamiento de precisión se puede realizar en parejas, separadas entre sí por 4 o 5 m, aunque esta distancia está en dependencia de las posibilidades de los educandos. También puede realizarse el lanzamiento por encima de una cuerda, cuya altura sea de 2 m y que la longitud empiece en 4 m.

El profesor debe prestar la mayor atención a la acertada ejecución de los movimientos y no solamente a que den en el blanco, a que alcancen la distancia o traten de sobrepasarla. Además, debe velar porque el lanzamiento se realice con la

mano izquierda y con la derecha, y que después continúe con la mano que predomina.

Para este tipo de lanzamiento se utilizan pelotas pequeñas, pues los educandos de esta edad no tienen desarrollados los músculos pequeños de las manos y se les dificulta realizar lanzamientos de distancia con pelotas demasiado grandes o muy pequeñas. Se sugiere que los tableros portátiles de tiro al blanco (dianas) que elabore el profesor tengan colores vivos para llamar la atención de los educandos y estimularlos a realizar la actividad. Si se cuenta con un gran número de dianas, se pueden formar más grupos menos numerosos, lo que permite aumentar las repeticiones.

Conducción

En el primer grado la conducción se trabajaba muy ligada a la habilidad de golpear. En este grado se continúa trabajando sobre la base de estas experiencias.

El profesor debe propiciar, con la participación activa y creadora de los educandos, que ejecuten la conducción de objetos con las diferentes partes del cuerpo. En este caso, los ejercicios tienen mayor complejidad en relación con el grado anterior.

Se comienza a conducir objetos con una mano, con las dos, con los pies y con otras partes del cuerpo; se utilizan pelotas de diferentes tamaños, de acuerdo con el desarrollo de los educandos. Después, pueden ejecutar la conducción con implementos como bastones, raquetas, bolos, discos, entre otros.

Los bastones pueden ser palos redondeados en la punta. Los discos se pueden confeccionar con pedazos de manguera rellenas con tierra o arena y unidas en las puntas (diámetro 20 cm aproximadamente, grosor 2,5 cm).

Ejemplos de ejercicios de conducción:

- Conducción de pelotas en línea recta, entre obstáculos, bordeando figuras geométricas.
- Conducción de un disco en línea recta, entre obstáculos.
- Los educandos conducen el disco por toda el área y, a la señal del profesor, se intercambian.

Para trabajar los ejercicios con discos y bastones, el profesor debe tener en cuenta que el área de trabajo donde se realicen estos ejercicios, preferentemente, sea un piso liso para evitar accidentes.

Golpear

La habilidad de golpear se ejercita desde la primera infancia. El profesor debe explorar las posibilidades de los educandos y después trabajar en función de enriquecer sus experiencias con variados ejercicios.

Golpear no es más que dar un golpe o golpes repetidos a un objeto. Mediante estos ejercicios se desarrolla la coordinación, la regulación de los movimientos, la orientación espacial y la diferenciación. El golpeo de la pelota se hace de forma individual, en parejas, en pequeños grupos y hacia un objetivo. Cuando se realiza con el pie, el golpe debe efectuarse con la parte interior de este.

En el primer grado se ejercitó el golpeo con desplazamiento, ejercicio importante para el desarrollo de la orientación espacial, la regulación de los movimientos y la diferenciación. En el segundo grado se continúa trabajando sobre la base de estas experiencias.

El profesor debe propiciar, con la participación activa y creadora de los educandos, que ejecuten la conducción de objetos con implementos como bastones, raquetas y bolos; también debe planificar combinaciones con otras habilidades.

Halar, empujar y transportar

Los ejercicios de halar, empujar y transportar van dirigidos a las diferentes partes del cuerpo, para lograr un fortalecimiento muscular e integral del organismo, al mismo tiempo que refuerzan la postura y permiten un desarrollo satisfactorio de las habilidades motrices básicas. Estos ejercicios deben realizarse de forma sistemática durante todo el curso, y aumentar de forma gradual las exigencias.

Cuando se enseñan los ejercicios de halar, empujar y transportar, el profesor debe insistir en la forma correcta de ejecución, prestar especial atención a las exigencias que deben estar acorde

con las posibilidades de los educandos, tomar las medidas de seguridad necesarias para que no exista peligro alguno al practicar, y agrupar a los educandos de acuerdo con el sexo, el peso y su desarrollo físico.

Los ejercicios de transportar se realizan primero en el lugar, manteniendo el peso sobre la cabeza; después se desplazan hacia una distancia determinada; y, por último, se realizan venciendo obstáculos.

El traslado de objetos se hace primero de forma individual y después organizado en grupos. Es importante que el profesor tenga sumo cuidado en no sobrecargar a los educandos, el aumento de la carga debe corresponderse con sus posibilidades físicas; además, debe velar porque la distancia vaya en ascenso paulatinamente.

Es importante que el profesor oriente después los ejercicios de relajamiento, para evitar posibles lesiones en los educandos. Además, el profesor debe conocer que, en la medida en que se incrementa la intensidad del ejercicio, disminuyen las repeticiones, y viceversa.

Los procedimientos organizativos más apropiados para los ejercicios de halar, empujar y transportar son el trabajo en parejas y en grupos; el método más utilizado es el de las repeticiones.

Ejemplos de ejercicios (figs. 13-20):

- Transportar objetos con un peso de 1 a 2 kg, aproximadamente, en grupos, parejas o de forma individual.
- Transportar objetos (secciones de cajón sueco, banco viga, colchones u otro objeto similar) en pequeños grupos, en tríos y, por último, en parejas.
- Un educando sentado con un bastón por encima de la cabeza y los brazos extendidos, con un agarre similar al de las tracciones en barras. El otro educando en posición de pie, por detrás, sostendrá el bastón con ambas manos. A la indicación del profesor, el educando que está sentado tratará de halar el bastón flexionando los brazos, con el objetivo de llevarlo a la altura del pecho, sin levantarse del piso, mientras el otro educando ofrece cierta resistencia.

- Dos educandos en posición de pie y brazos al frente, sostienen un bastón. A la señal del profesor, tratarán de llevarlo al pecho (halar) sin moverlo del lugar.

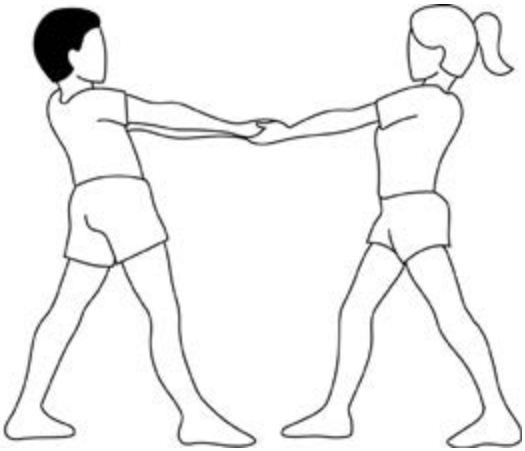

Fig. 13 Halar en parejas con ambas manos

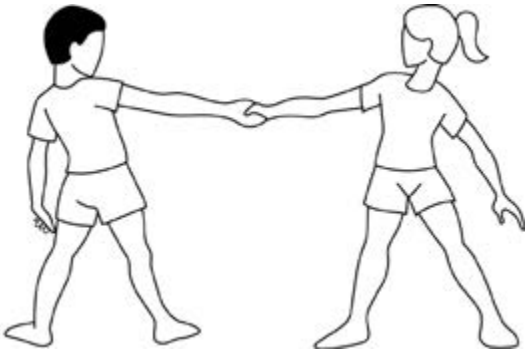

Fig. 14 Halar en parejas con una mano

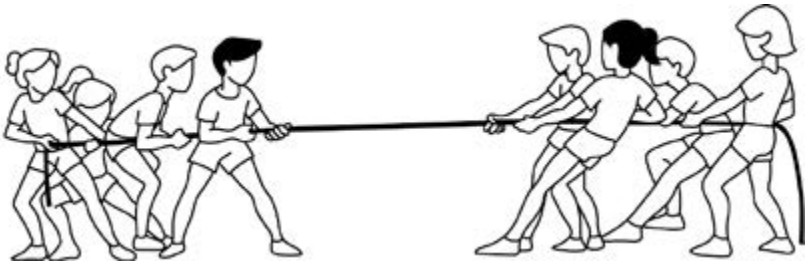

Fig. 15 Halar sogas en pequeños grupos y en parejas

Fig. 16 Halar objetos pesados de hasta 2 kg aproximadamente

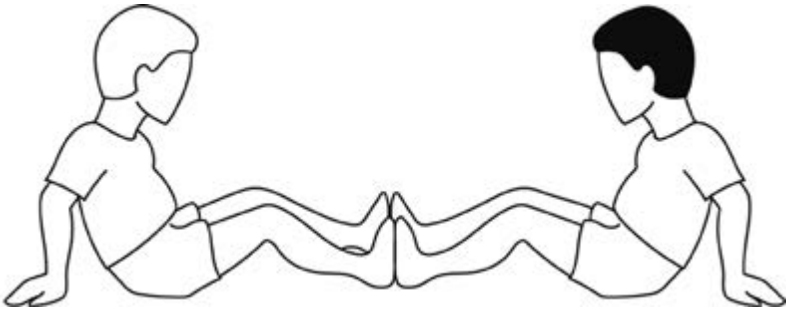

Fig. 17 Empujar en parejas con los pies desde la posición de sentado

Fig. 18 Empujar en parejas desde la posición de pie

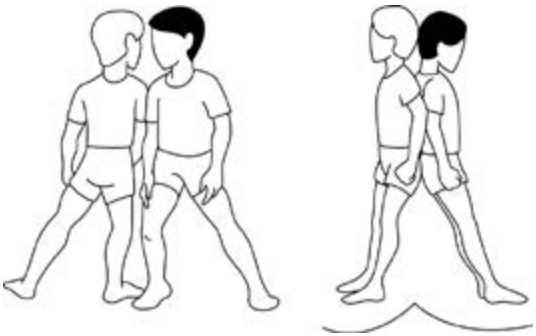

Fig. 19 Empujar en parejas desde la posición de pie, de espaldas y por los hombros

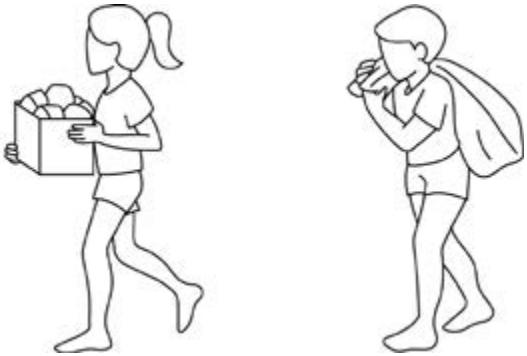

Fig. 20 Transportar objetos

Estas actividades se hacen un poco más complejas en la medida que se realicen; se aumenta el tiempo de ejercitación, la cantidad de repeticiones, así como la intensidad.

Cuadrupedia

Desde la primera infancia los educandos desarrollan la habilidad de desplazarse en cuatro puntos de apoyo (pies y manos), es decir, la cuadrupedia. El maestro debe velar, durante la ejecución de este movimiento, porque la superficie de apoyo (tanto el piso como los implementos que se empleen) no dañe la piel de los educandos.

Hay muchas formas o ejercicios para ejecutar la cuadrupedia, por ejemplo: por sendas trazadas en líneas rectas, curvas, onduladas, describiendo caminos, en diferentes direcciones, bordeando obstáculos dispersos, por debajo de obstáculos. El desplazamiento puede ser al frente, detrás, lateral, girando, etcétera.

La cuadrupedia se puede ejecutar combinada con otros elementos, como llevando objetos en la espalda, rodando objetos y pasando por encima de cuerdas, pasando entre las piernas de otro educando; sentado, pasar por encima de las piernas, cuerdas atadas y entre aros. Igualmente, esta habilidad se puede combinar con otras, por ejemplo: correr-cuadrupedia-lanzar, etcétera.

Escalar

Si ya existe un dominio de estos ejercicios por parte de los educandos, se sugiere trabajar en ejercicios similares a los del grado anterior, pero con un aumento en el grado de dificultad.

Para los ejercicios de escalamiento se utiliza la escalera; se continúa ejercitando subir y bajar la escalera con apoyos de pies y manos, aunque se debe vencer una altura mayor, en comparación con el grado anterior (2,5 m).

Se debe comenzar por los escalamientos en plano inclinado, pero se dedica mayor tiempo a la ejercitación en posición vertical.

El grado de dificultad de los ejercicios se puede obtener, por ejemplo, variando la velocidad de ejecución, la distancia del agarre de las manos y los pies.

El profesor debe cuidar, en todo momento, que el agarre se realice correctamente, y garantizar las medidas de seguridad que son imprescindibles para ejecutar esta actividad.

En las figuras 21 y 22 se muestran ejemplos de escalamiento.

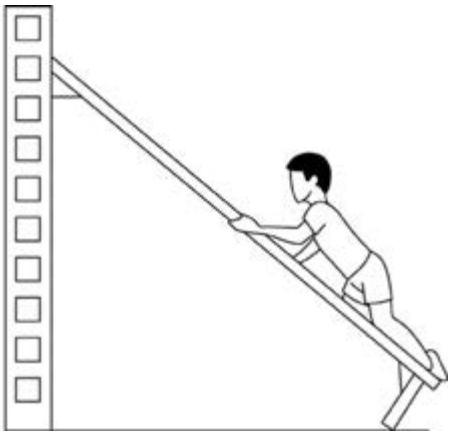

Fig. 21 Escalar en plano inclinado

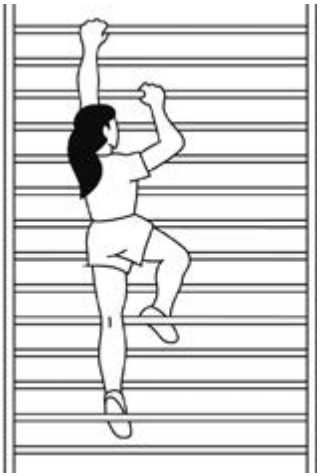

Fig. 22 Escalar en posición vertical

Combinaciones de habilidades

En el segundo grado se continúa con el trabajo de las diferentes combinaciones de habilidades motrices básicas, que se planifican con un nivel de exigencia superior a las de primer grado. En este caso, se combinan tres habilidades motrices básicas.

Las combinaciones de habilidades propician un mayor desarrollo de estas y además, contribuyen a mejorar las capacidades físicas, lo que el profesor debe tener en cuenta a la hora de planificar los ejercicios.

Ejemplos de ejercicios:

- El educando sale corriendo, salta diferentes obstáculos y conduce un objeto con cualquier parte del cuerpo o con un implemento como bastón, bolo, raqueta de tenis, u otro.
- Correr, saltar un obstáculo y caminar sobre un banco o medio similar.
- Caminar sobre tacos de madera y conducir un objeto.
- Correr, conducir un objeto y lanzar a un blanco.

EJERCICIOS DE EQUILIBRIO

Los ejercicios de equilibrio favorecen el desarrollo de las capacidades coordinativas, fundamentalmente las especiales, además, coadyuva a la formación de cualidades de la personalidad, como la valentía, la decisión, el dominio de sí mismo, y educan la atención desde edades tempranas.

Con estos ejercicios los educandos adquieren la habilidad para mantener el equilibrio de su cuerpo, coordinan sus movimientos al realizar actividades en un área reducida de apoyo, en el suelo, en un plano inclinado y en uno más alto, con la aplicación de cambios de posiciones.

En el grado anterior los educandos practicaron ejercicios de equilibrio en un área grande y pequeña, con apoyo sobre un pie, manteniendo diferentes posiciones de brazos; también, realizaron ejercicios con desplazamientos.

La enseñanza de los ejercicios de equilibrio debe comenzar por los más sencillos, combinando los equilibrios estáticos con los de desplazamientos.

El orden metodológico para enseñar los ejercicios de equilibrio es: con apoyo en el suelo, después en el banco y seguidamente en la viga.

En el segundo grado se ejecutan estos ejercicios sin y con implementos como bastones, pelotas, banderitas, etc., y se introducen otros más complejos.

Ejemplos de ejercicios de equilibrio:

- Pararse con los talones apoyados en el suelo, primero con ambos talones y después con uno.
- Caminar por una cuerda o línea pintada al frente, atrás, lateral (sin cruzar las piernas) y con los ojos cerrados.
- Estos ejercicios sencillos se pueden realizar con ambas manos en la cintura, con distintas posiciones de brazos (laterales, arriba, al frente), con y sin implementos.
- Caminar y transportar a la vez varios objetos en las manos, como cubitos, pelotas, bolos, saquitos de arena.
- Correr al frente y hacia atrás.
- Caminar y realizar media vuelta.
- Girar y pararse sobre un pie; avanzar un paso, girar sobre el pie cambiando de dirección, y mantener el equilibrio 1 o 2 s. Repetir con la otra pierna.
- Caminar y a la vez lanzar y atrapar la pelota (de aire o de rebote).
- Caminar sobre un muro, viga, banco o medio similar de diferentes formas (al frente, atrás, transportando objetos).
- Desplazarse sobre un banco o viga en cuadrupedia y aumentar la altura con respecto al suelo.

Se deben dibujar figuras geométricas como marca y, según realicen las repeticiones del ejercicio, se reducen de tamaño, de esta forma el equilibrio, la orientación y la coordinación serán mayores.

Los juegos son otra forma de trabajar el equilibrio y motivan más a los educandos. A continuación, se exponen algunos ejemplos de juegos.

1. Nombre: Pasar el río

- Objetivos: Mejorar el equilibrio.
- Materiales: Cubos, bloques, tablitas de madera, otros.

- Organización: Se forman equipos en hileras detrás de una línea de salida, a una distancia aproximada de 5 a 8 m de esta; se traza otra línea de llegada. Delante de cada equipo se colocan cubos o piedras separados entre sí por una distancia de 60 cm, que representan el río.
- Desarrollo: A una señal del profesor, el primer educando de cada equipo pasa por el río tratando de no caer en el agua y en equilibrio sobre los cubos. Una vez rebasada la línea de llegada, sale el siguiente jugador. Cada equipo forma su hilera detrás de la línea de llegada (fig. 23).
- Reglas:
  – Cruzar el río por encima de los cubos.
  – Gana el equipo que primero termine.

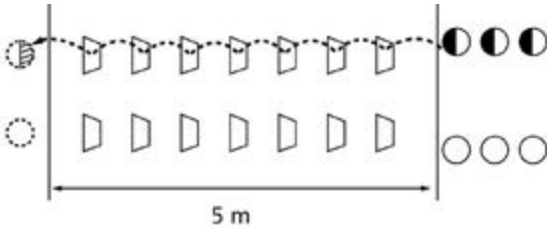

Fig. 23 Juego Pasar el río

2. Nombre: El equilibrista

- Objetivos: Equilibrio, coordinación y postura.
- Materiales: Cuerdas (en caso de ser línea, tizas) y bloquecitos.
- Organización: Se forman equipos en hileras detrás de una línea de salida y frente a cada educando se sitúa, en el piso, una cuerda de 8 m de largo o una línea pintada. El primer educando de cada hilera sostiene un bloquecito de madera en la cabeza.
- Desarrollo: A la orden del profesor, el primer educando de cada equipo comienza a caminar sobre la cuerda con los brazos laterales. Al terminar, agarra un bloquecito en la mano y corre a entregarlo al siguiente jugador de su equipo, situándose al final de la hilera. Así, sucesivamente, hasta que todos hayan realizado la actividad (fig. 24).
- Reglas:
  – Caminar por encima de la cuerda o línea.

– Si el bloquecito se cae, tienen que recogerlo y ponerlo nuevamente en su cabeza.
– Gana el equipo que primero termine.

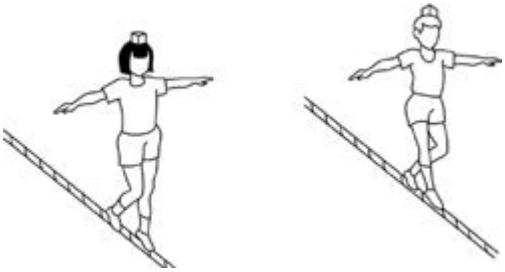

Fig. 24 Juego El equilibrista

FLEXIBILIDAD

En el segundo grado, como en el anterior, solo se trabaja la flexibilidad activa, es decir, cuando la amplitud de movimientos se consigue por la propia fuerza de los grupos musculares, sin implementos.

Aunque el objetivo es lograr una gran amplitud de movimientos de las articulaciones, de ninguna forma el profesor debe provocar que se exageren los movimientos, pues ello pudiera provocar roturas o desgarramientos de los ligamentos, además de que la extensión extrema de los músculos disminuye su capacidad de contracción.

Teniendo en cuenta las recomendaciones dadas en el primer grado, el profesor podrá desarrollar ejercicios de este grado y continuar con otros de mayor complejidad.

En las figuras 25 a la 30 se ilustran algunos ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad.

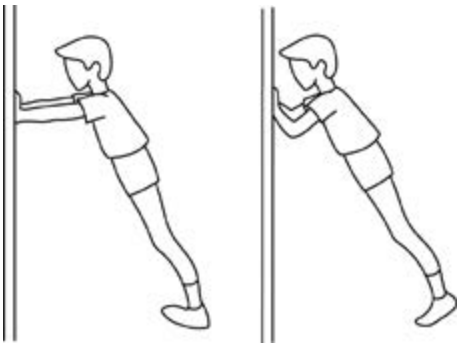

Fig. 25 Apoyados en la pared, brazos extendidos, piernas separadas, elevar y descender talones hasta llegar al suelo

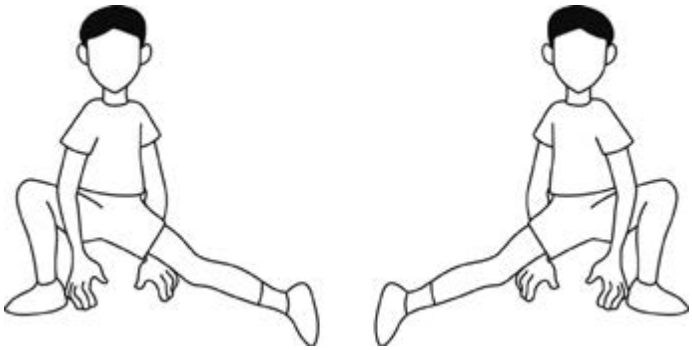

Fig. 26 Flexión profunda de una rodilla, mientras la otra permanece extendida, y con la parte interna del pie apoyada. Cambio de posición

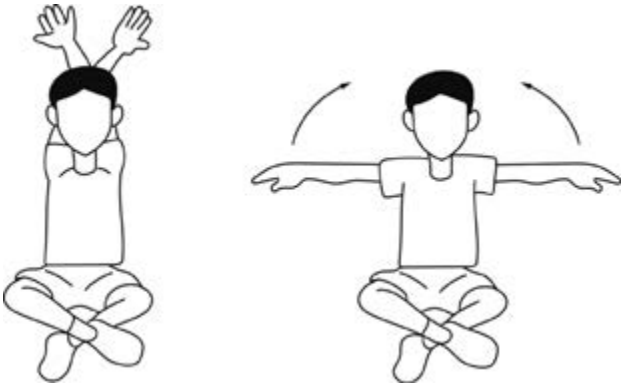

Fig. 27 Sentado, manteniendo la espalda recta, los brazos se mueven despacio a cruzarlos por detrás de la nuca

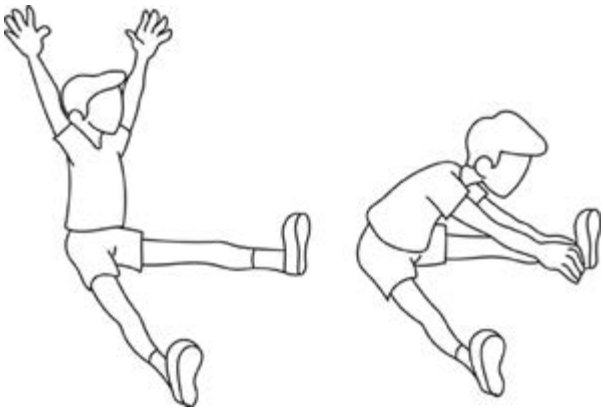

Fig. 28 Sentado, piernas abiertas, flexión del tronco adelante

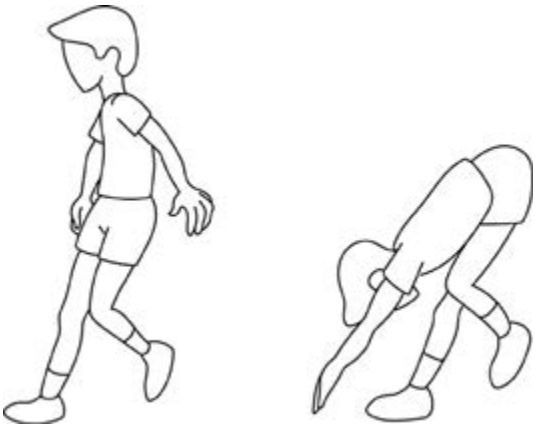

Fig. 29 Una pierna con la rodilla flexionada y la otra extendida, flexión del tronco sobre esta última

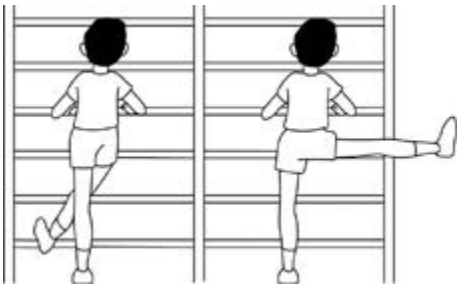

Fig. 30 Apoyados sobre una espaldera, se realizan movimientos de oscilación lateral de una pierna hacia dentro y hacia afuera. Cambio de pierna

Ejemplos de ejercicios de flexibilidad activa

Escapulohumeral:

- Desde sentado, brazos atrás, subir los brazos buscando siempre la máxima amplitud.
- Sentado, brazos laterales flexionados a la nuca, llevar los codos atrás.
- Sentado, brazos arriba, llevar los brazos arriba atrás.
- Sentado, brazos laterales atrás, tratar de unirlos manteniéndolos extendidos.
- Acostado, al frente, llevar los brazos atrás arriba.

Articulación coxofemoral:

- Desde la posición inicial de pie, piernas unidas y brazos laterales, dar un paso con la pierna derecha y elevar la pierna

izquierda al frente, buscando la mayor amplitud; alternar con la otra pierna por una distancia hasta 10 m.

- Desde la posición inicial de pie, manos en la cintura, dar un paso al frente y tratar de tocar la punta del pie delantero con las manos unidas sin flexionar las piernas. Continuar alternando el movimiento hasta una distancia de 10 m.
- Desde la posición inicial de pie, piernas unidas y brazos laterales, tratar de tocar la mano derecha con la pierna derecha y la mano izquierda con la pierna izquierda. Continuar alternando el movimiento hasta una distancia de 10 m. Mantener el tronco recto y las piernas extendidas durante la realización del ejercicio.
- Desde la posición inicial de pie, tronco flexionado al frente abajo, agarrar las piernas por abajo de los gemelos y caminar con las piernas extendidas.
- Acostado, atrás, pierna izquierda o derecha al frente buscando la máxima amplitud. Alternar.
- Acostado lateral derecho, pierna izquierda lateral arriba, buscando la máxima amplitud. Alternar.
- Acostado, al frente, pierna izquierda o derecha atrás, buscar la máxima amplitud. Alternar.
- Sentado, realizar flexión al frente buscando la máxima amplitud.
- Sentado, piernas laterales abajo flexionadas a la cadera, brazos arriba, buscar la máxima amplitud de las piernas y tratar de que las rodillas lleguen al suelo.

En caso de que no se reúnan las condiciones necesarias, como se explica en los ejemplos anteriores, se realizarán los ejercicios desde la posición de pie y se insiste en la posición inicial desde el comienzo hasta el fin del ejercicio, es decir, mantener ambas piernas extendidas.

UNIDAD ACTIVIDADES RÍTMICAS

La Educación Física debe contribuir en el desarrollo del lenguaje y la expresión corporal; un desarrollo de la conducta motriz con una finalidad expresiva, comunicativa y estética, en la que el cuerpo, el movimiento y el sentimiento son instrumentos básicos.

El ritmo tiene el valor de ser un regulador admirable de los centros nerviosos, facilita la relación entre las órdenes del cerebro y su ejecución por las partes del cuerpo. La precisión rítmica depende de la capacidad motriz del educando, a la vez que la favorece, es un proceso lento que se ha de trabajar progresivamente.

Importancia del ritmo

Se puede decir que la música, sin lugar a dudas, es el elemento primordial para lograr el equilibrio afectivo, intelectual, sensorial y motriz que persigue la educación en los niveles preescolar y escolar.

La unidad *Actividades rítmicas* dirige sus contenidos a la exploración y análisis de las posibilidades y recursos expresivos del cuerpo y la ejecución de los ritmos a través de los movimientos fundamentales, los juegos rítmicos y tradicionales.

El progreso en la elaboración de las percepciones espaciales y temporales se produce, primero, concretando el espacio inmediato en nociones topológicas (arriba-abajo, delante-detrás, izquierda-derecha, lejos-cerca, antes-después) y luego, con elementos rítmicos y temporales de experiencia inmediata (ritmos básicos, antes/después, secuencias simples, etcétera).

Además, esta unidad brinda atención a la formación de hábitos de higiene corporal, postural, de respiración, relajación y gestualidad, como centro de atención, que inciden en un estilo de vida saludable. Así mismo, ayuda a comunicar mejor lo que se siente y da mayor confianza en uno mismo; es conveniente que el educando, además de conocer su cuerpo, aprenda a expresarse a través de este de muchas maneras.

Los contenidos de la unidad enfatizan el trabajo con los juegos rítmicos y la selección de juegos tradicionales, por sus potencialidades educativas; del mismo modo, la adecuación de los movimientos a las secuencias, ritmos, reproducción y adaptación a las bases temporales. En tal sentido, se requiere del reforzamiento rítmico, mediante palmadas, instrumentos de percusión, música, vinculados a las habilidades motrices, a partir de los movimientos fundamentales, la imagen corporal, el espacio temporal, perceptivo motor, sus combinaciones y la expresión corporal, con la

utilización de materiales variados, como periódicos, balones y globos, objetos, el ritmo, tiempo y sonido.

La importancia de las actividades rítmicas está dada porque permite la participación de todo el cuerpo en el proceso educativo, es la premisa primordial que servirá para la continuidad del desarrollo de capacidades físicas, habilidades motrices básicas y deportivas.

El educando toma como punto de partida el conocimiento que tiene de las diferentes partes de su cuerpo y del de los demás, y pasa del movimiento global al segmentario, afirmando definitivamente el proceso de lateralización.

En los educandos, las actividades rítmicas de expresión tienen un doble enfoque al mejorar la competencia motriz; es más competente no solo quien es más ágil o fuerte, sino también aquel cuyo movimiento es más creativo y expresivo (donde se reflejan sentimientos, estados de ánimos, etc.). Por ello, el educando, a través de juegos de ocupación del espacio y de ejercitar aspectos temporales, concreta estas estructuras y aprende a utilizar y a organizar el movimiento.

Beneficios del ritmo:

- Refresca el cuerpo y la mente, promueve la relajación, calma los nervios, estimula la creatividad, desarrolla la intuición, provoca sentimientos de amor.
- Las actividades musicales rítmicas, vocales, instrumentales y de movimiento tienden a desarrollar la belleza, el equilibrio y la armonía.

MOVIMIENTOS FUNDAMENTALES

Se debe comenzar, primero, consolidando los movimientos del grado anterior, por lo que es de gran importancia que el profesor domine detalladamente el programa y las orientaciones metodológicas de primer grado.

Caminar

Al introducir el movimiento fundamental de caminar es necesario que el profesor domine el valor de las figuras musicales:

negra tiene el valor de un tiempo; blanca tiene el valor de dos tiempos; la redonda tiene el valor de cuatro tiempos; y la corchea tiene el valor de medio tiempo, por lo que en un tiempo entran dos corcheas.

Un movimiento fundamental se puede realizar con diferentes ritmos, como se ejemplifica en la tabla a continuación.

Tiempo	
1-2-3-4	Caminar al frente en negra (se da un paso en cada tiempo)
1-2-3-4	Caminar al frente en redonda (se da un paso en el tiempo 1 y se espera los otros tres tiempos)
1-2-3-4	Caminar al frente en redonda
1-2-3-4	Caminar al frente en corchea (se dan dos pasos en cada tiempo)

Esta combinación tiene una duración de 16 tiempos, y las actividades se realizan según el ritmo indicado. Es necesario que cada una se realice primero por separado y luego se una para formar la combinación.

En el caminar y palmear con el mismo ritmo se utilizan las mismas indicaciones para caminar hacia el frente. Después, se introduce el caminar con diferentes direcciones (al frente, atrás, derecha e izquierda), y se combina con diferentes posiciones de brazos (laterales, arriba, al frente y sus combinaciones).

A continuación, el caminar hacia diferentes direcciones y posiciones de brazos, se realiza cambiando cada ocho pasos, utilizando rimas y estímulos percutivos, como claves, panderetas u otros.

Después se introduce el cambio de nivel, es decir, alto, medio y bajo, o sea, se puede caminar en negra cuatro tiempos con piernas semiflexionadas y cuatro tiempos con piernas extendidas en media punta de pies. A esto se le adiciona también los cambios de direcciones.

Todas estas actividades se pueden realizar también utilizando las carreras y los saltos. Además, también se puede ejecutar las combinaciones con palmadas con el mismo ritmo de ejecución o con diferentes.

Todos estos ejercicios pueden realizarse de forma individual o en parejas, y en diversas formaciones. Es importante la iniciativa y

creatividad del profesor, que domine lo que es el pulso, el acento y el ritmo, y trabaje con la combinación de estos. Es decir, puede hacer que palmeen y caminen en:

- Pulso: Dar una palmada y un paso por cada tiempo del compás, en un compás 2/4 hay dos tiempos en cada compás.
- Acento: Palmada y paso por cada tiempo fuerte, o sea, en un compás 2/4 se da en el tiempo 1; en un compás 4/4 se da en el tiempo 1 y 3; y en un compás 3/4 se da en el tiempo 1.
- Ritmo: Palmada y paso por cada sílaba que corresponde a cada figura de nota.

También se puede desarrollar el sentido del ritmo mediante la coordinación de las acciones con las palabras. Para esto se puede usar el nombre de los educandos, versos, rimas y refranes, enfatizando el pulso, el acento y el ritmo.

Esta actividad se puede realizar de forma individual, en parejas o en pequeños grupos; es imprescindible que de antemano los educandos aprendan el refrán o rima, o lo palmeen varias veces.

Correr

Para el movimiento fundamental de correr se utiliza el mismo método. Es una forma más dinámica de caminar, se realiza con la parte anterior del pie y con coordinación de brazos y piernas.

Saltar

El movimiento fundamental de saltar es igual que el de caminar con un ritmo muy marcado, para dar oportunidad de salto con las dos piernas. Se puede utilizar la palabra “sal-to” repetidas veces; también se puede trabajar con la corchea (dos salticos por cada sonido).

Para ayudar y motivar a los educandos en la ejecución de los movimientos se emplean vocablos y rimas.

Caminar-voy: rima *Tiquitoc, tiquitoc,*
baja pronto el arroz.

Saltar-corro: rima *Salta conejo*
duro y parejo.

Se pretende que los educandos caminen hacia diferentes direcciones (atrás, lateral derecho e izquierdo, al frente, diagonal) y utilicen diferentes ritmos y rimas.

PASOS FUNDAMENTALES

Los pasos son movimientos que se realizan con los pies, ya sea con uno o con ambos. No son más que las combinaciones de los movimientos fundamentales con algunas variaciones. En los pasos fundamentales lo primordial está en que los educandos ejecuten correctamente el ritmo de los pasos galop y de cambio. La palabra paso se refiere al movimiento de los pies, que está dado por la combinación de ritmos o por sus movimientos fundamentales (caminar, correr, saltar, deslizarse), con sus variantes.

Los pasos fundamentales son galop y de cambio. En este grado se pueden realizar combinaciones de ejercicios con los pasos *skip* y unión, ejercitados en primer grado, y se debe comenzar la enseñanza del paso galop y de cambio. En todos estos pasos debe cuidarse la postura correcta, y los brazos pueden adoptar diferentes posiciones.

Para que el profesor pueda llevar a cabo el proceso de enseñanza de estos pasos fundamentales, se ofrecen indicaciones de cómo estos se realizan.

Paso galop

Los pasos galop en el segundo grado deben ejercitarse hacia todas las direcciones; al frente con una sola pierna y alternando ambas piernas, atrás y lateral. Este paso puede ejercitarse mediante juegos rítmicos, como “El jinete sin pareja”.

Se indica a los educandos que imiten el galopar del caballo, adelantando la pierna derecha al frente (tiempo 1) y adelantando la izquierda para tratar de acercarla a la derecha (tiempo 2). Se ejecuta con pequeños saltos, al mover ambos pies. Al principio se adelanta solo una pierna y después las dos, alternadamente. Se puede realizar al frente, lateral y atrás.

Paso de cambio

En este grado se comienza con la enseñanza del paso de cambio. Este se ejecuta desde la misma posición de piernas del paso

unión; se da un paso deslizado con la pierna que queda al frente, y alterna con la otra. Consiste en realizar un paso unión y un paso deslizado, y después con la otra pierna. El profesor debe explicar y demostrar, primeramente, el paso completo.

El paso de cambio se realiza en cuatro tiempos, y el profesor, para que los educandos interioricen mejor, debe utilizar voces para indicar la actividad en cada tiempo; por ejemplo:

- Tiempo 1: paso con derecha.
- Tiempo 2: unión.
- Tiempo 3: paso con derecha.
- Tiempo 4: paso deslizado con izquierda.
- Tiempo 1: paso con izquierda.
- Tiempo 2: unión.
- Tiempo 3: paso con izquierda.
- Tiempo 4: paso deslizado con derecha.

El profesor puede primero indicar: derecha-unión-derecha-deslizado; izquierda-unión-izquierda-deslizado; luego incorporar 1-2-3-4, 1-2-3-4.

El profesor debe velar por la posición correcta del cuerpo, la vista al frente, la cadera de frente, la posición correcta de las piernas; al principio, las manos deben ir en la cintura y luego, los brazos pueden adoptar diferentes posiciones.

EXPRESIÓN CORPORAL

La expresión corporal es una actividad que se basa, fundamentalmente, en la creatividad y la expresión espontánea del educando, mediante imitaciones corporales de los diferentes objetos, animales, personajes y juguetes, con la expresión rítmica que debe llevar implícita cada imitación.

El ser humano, desde que nace, busca expresar sus necesidades, emociones e ideas, y como medio de comunicación usa su cuerpo, el cuerpo es el instrumento de expresión y comunicación por excelencia.

El gesto es necesario para la expresión y la comunicación, mientras que el movimiento es la base que permite al educando

desarrollar sus capacidades intelectuales, su bienestar físico y emocional.

La expresión corporal es una actividad que desarrolla la sensibilidad, la imaginación, la creatividad y la comunicación humana. Es un lenguaje por medio del cual el individuo puede sentirse, percibirse, conocerse y manifestarse. La práctica de la expresión corporal proporciona un verdadero placer por el descubrimiento del cuerpo en movimiento y la seguridad de su dominio.

El profesor debe estar bien preparado para este trabajo, no puede esperarlo todo de los educandos, pues a veces no reaccionan como se espera, por tanto, la actividad debe ser conducida de manera inteligente, y siempre respetando la espontaneidad y creatividad de cada educando.

La atención y concentración de los educandos se puede motivar mediante una breve conversación o la explicación de una lámina del animal u objeto que se pretende que ellos imiten con sus movimientos.

El ejemplo que se plantea a continuación puede contribuir a esclarecer un poco las formas en que se pueden guiar estas actividades.

Pueden hacerse preguntas que guíen la actividad, como: ¿Quiénes de ustedes han ido al zoológico?, ¿se han fijado en el elefante?, ¿es su cuerpo grande y pesado?, ¿cómo se balancea?, ¿cómo mueve su larga trompa?; y así, poco a poco, se lleva a la ejecución del movimiento.

Estas actividades pueden realizarse con sonidos percutivos y utilizar el ritmo que más se ajuste. En el caso del elefante, se aplica un ritmo lento (blanca o redonda). También pueden usarse canciones infantiles conocidas que se relacionen con el animal, para llevar a los educandos a dramatizar la letra de la canción, por ejemplo:

Un elefante se balanceaba
sobre la tela de una araña,
como veía que resistía
fue a buscar a un camarada…

Ejemplos de cómo trabajar en este grado:

- Movimientos de la flor (abrir y cerrar pétalos): Sentados en círculo, con la vista hacia el centro, se inclina el tronco adelante con la cabeza hacia abajo; posteriormente, se extienden la cabeza y el tronco hacia atrás; pueden estar tomados de las manos o los brazos a los lados del cuerpo.
- Las estatuas: Los educandos forman dispersos en el área y se mueven en diferentes direcciones, tratando de no chocar unos con otros. Bailan al compás de la música o estímulo musical y al detenerse el sonido, se convierten en estatuas, es decir, permanecen inmóviles.

JUEGOS RÍTMICOS Y TRADICIONALES

Los juegos rítmicos y tradicionales son medios por donde también se llega a la expresión. Se debe favorecer el trabajo individual y grupal, respetando el modo de expresión de cada educando, el que será capaz de realizar bailes, danzas y ejercicios sencillos. Por todo ello, lo fundamental es la expresión que lleva a la comunicación con la utilización de gestos, sentimientos, estados de ánimos, es decir, la técnica debe tener como objetivo el desarrollo de la expresión. A los educandos les gustan los bailes y actividades sencillas, donde puedan expresarse de forma natural, individual y grupal.

El juego tiene un carácter muy importante, ya que desarrolla los cuatro aspectos que influyen en la personalidad del educando:

- El cognitivo, a través de la resolución de los problemas planteados.
- El motriz, al realizar todo tipo de movimientos, habilidades y destrezas.
- El social, a través de todo tipo de juegos colectivos en los que se fomenta la cooperación.
- El afectivo, ya que se establecen vínculos personales entre los participantes.

Se retoman algunos de los juegos propuestos en primer grado, con los cuales se pueden reafirmar los contenidos aprendidos.

Es importante tener presente los aspectos siguientes:

- La actividad se realiza con diversos ritmos.
- Se deben mezclar diferentes tipos de músicas.
- Se debe realizar la actividad al aire libre o en salones con ventilación, en un ambiente higiénico.
- La intensidad debe ser media, no agotadora.
- Es necesario la repetición de los ejercicios.
- Son ejercicios sencillos, no se exige utilizar fuerza, ni velocidad.
- La relajación se realiza con música instrumental.
- Considerar siempre el principio de la individualización de la enseñanza (respetar los ritmos de aprendizaje).
- Garantizar, durante la actividad, el cumplimiento recreativo y psicoterapéutico.

Algunos ejemplos de juegos rítmicos y tradicionales

1. **Nombre: El trote**
   - Objetivo: Coordinación rítmica.
   - Organización: Los educandos se ubican en parejas, dispersos en el área.
   - Desarrollo del juego: Las parejas realizan pasos como si estuviesen trotando. Mientras se mueven, avanzan y retroceden rítmicamente; se toman de las manos y giran para todos lados. Se puede realizar un círculo con parejas o túneles.
2. **Nombre: La mezcla de pasos**
   - Objetivo: Ejercitar los pasos galop, unión y *skip*.
   - Organización: Los educandos forman en un círculo tomados de las manos.
   - Desarrollo: Se mueven al compás de una canción; al terminar esta, el educando que quede de pie frente al profesor que está ubicado detrás del círculo, debe comenzar a realizar cualquier paso estudiado en clase.
   - Canción:

Un rompe cabezas todos queremos armar
No es tan sencillo, ahora te voy a explicar
Nombrar los pasos y lo comenzarán a realizar

- Regla: El educando que no realice correctamente los pasos, sale del juego.
- Variantes: Los educandos en el círculo pueden desplazarse caminando, saltando, realizando los pasos fundamentales.

3. **Nombre: Anda mandiaco**

- Objetivo: Ejercitar el paso galop.
- Material: Una soguita.
- Organización: Los educandos forman en círculo en el área, y uno de ellos queda fuera del círculo.
- Desarrollo: Cuando el profesor indique al educando que está fuera del círculo, este comenzará a danzar alrededor con el fuete en la mano, mientras los demás educandos cantan:

Anda mandiaco recogiendo gallina y echando en un saco
y el que mire para atrás, le doy un fuetazo
Que lo eche, que lo eche.

En este momento, el educando que está corriendo alrededor del círculo pone la soguita detrás de cualquier educando, y este saldrá corriendo detrás de su compañero para tratar de alcanzarlo. El perseguido ocupará el lugar del otro compañero.

- Regla: Si el perseguido no ocupa el lugar de su compañero antes que este lo alcance, tiene que continuar el juego.
- Variante: El juego se puede realizar sentado en el área.

4. **Nombre: Los saludos**

- Desarrollo: Moverse al ritmo de la música por todo el espacio. Cuando esta se detenga, los educandos tienen que saludar al compañero más cercano siguiendo las consignas del profesor (con alegría, con sorpresa, con indiferencia, etcétera).
  Continuar caminando cuando se reanude la música y saludar a otro compañero cuando esta se detenga de nuevo. Así, sucesivamente, se trata de saludar al mayor número de compañeros posible.

5. **Nombre: Los brujos**

- Objetivo: Estimulación de la imaginación de los educandos que han sido tocados y que tienen que constituir los puentes.

- Organización: Los educandos se ubican dispersos en el área limitada. A la voz del profesor, comienza el juego.
- Desarrollo: Dos o tres educandos serán los brujos y perseguirán a los otros jugadores. Estos brujos se distinguen por un pañuelo atado en el brazo o por un dorsal de color. Los jugadores tocados por los brujos tienen que adoptar una forma corporal de pie y con las piernas separadas, también pueden adoptar las posiciones siguientes:
  - Cuadrupedia y boca abajo: Se tiene que pasar por debajo del vientre de la estatua.
  - Cuadrupedia invertida: Se tiene que pasar por debajo de la espalda de la estatua, con tres apoyos: las dos piernas y un brazo, de costado. Se tiene que pasar por debajo de las costillas de la estatua.

    Los jugadores que todavía no fueron tocados pueden liberar a sus compañeros. Para eso, tienen que pasar arrastrándose por debajo del puente.
- Regla: Prohibir a los jugadores que todavía no han sido tocados y a los perseguidores pasar por encima de ellos.
- Variante: Igual que en el juego anterior, pero al ser tocado se convierte en robot. Siempre puede desplazarse, pero con movimientos característicos de los robots: desplazamientos bruscos y en direcciones variadas.

6. Nombre: Los cazadores

- Objetivos: Localización del espacio cercano, accesible en todas direcciones: arriba, abajo, hacia delante, hacia atrás, en posición inclinada, a la derecha, a la izquierda.
- Organización: Se forma el grupo disperso en el área. Los cazadores tendrán una pelota pequeña en sus manos a modo de escopeta, el resto son los conejos.
- Desarrollo: A la señal del profesor o al ritmo de la música, los “conejos” se desplazan libremente. Los cazadores se desplazan también, con el balón en las manos o jugando con este. ¡Es la tregua!

  Cuando se detenga la música, los cazadores intentarán tocar a los conejos con la pelota. Los conejos tocados se

inmovilizarán. Cuando la música vuelva a sonar, los conejos tocados bailarán en el mismo sitio, en vez de desplazarse, y los cazadores volverán a jugar con su pelota sin poder tocar a los otros jugadores.

- Observaciones:
  - Dejar un espacio musical lo suficientemente extenso para evitar de golpe que los educandos se esquiven. Después, alternar los momentos extensos y cortos.
  - El juego de persecución es incitativo y, cuando la música vuelve a sonar, a los educandos muchas veces les cuesta volver a la actitud primera: desplazarse al ritmo de la música.
  - Los educandos tienen tendencia a encerrarse en el espacio visualmente accesible, delante de ellos. El profesor puede añadir la instrucción de utilizar el espacio de atrás y señalar que es posible doblar las rodillas y girar el busto.

7. Nombre: Juego de los oficios

- Objetivos: Disociación segmentaria; poder reproducir una acción, luego de haber interiorizado elementos característicos de una profesión.
- Organización: Los educandos se organizan en pequeños grupos de cinco o seis. Un educando que tiene pensado un oficio lo expresa con gestos delante de sus compañeros, de forma que estos puedan advertir elementos característicos de la imitación.
- Observaciones: El profesor puede sustituir los oficios por deportes, personajes de dibujos animados o de cuentos conocidos, animales, acciones, verbos, u otros.
- Variante: Moverse al ritmo de la música y cuando esta se detenga, demostrarle al compañero más cercano, mediante la mímica, el oficio que más nos gusta. Continuar caminando cuando se reanude la música. Así, sucesivamente, tratando de encontrarnos con el mayor número posible de compañeros.

  Pueden seleccionarse, de acuerdo con las características de la zona donde vivan los educandos, todo tipo de juego cantado como, por ejemplo:

- La señorita
- El jinete sin pareja
- Los días de la semana
- El burro enfermo
- A la rueda
- La pájara pinta
- Arroz con leche
- Alánimo (puede pasar para expresión corporal y utilizar las diferentes formaciones que se sugieren en primer grado)

8. Nombre: Mueve el esqueleto

- Objetivo: Desarrollar la coordinación dinámica.
- Materiales: Objetos que producen sonidos.
- Organización: Los educandos se distribuyen dispersos por el área.
- Desarrollo: Todos bailan moviendo diferentes partes del cuerpo, en función del instrumento que toca el profesor, quien marca el ritmo del baile tocando los siguientes instrumentos:
  - Claves: Bailar moviendo las extremidades inferiores.
  - Palmadas: Bailar moviendo las extremidades superiores.
  - Silbato: Bailar moviendo el tronco.
- Regla: Se tienen que cambiar los movimientos cuando cambia el sonido del instrumento.
- Variante: Utilizar láminas con colores que indiquen cuando hay que cambiar los movimientos.

9. Nombre: El cangrejo

- Objetivo: Desarrollar la coordinación dinámica.
- Materiales: Ninguno.
- Organización: Los educandos se colocarán dispersos en el área, en posición de cuadrupedia.
- Desarrollo: A la señal de profesor, los educandos empiezan a caminar como el cangrejo (a los laterales), primero a la derecha; a la señal del profesor cambian hacia la izquierda, y así sucesivamente.

- Regla: No se pueden tocar unos a los otros, no pueden cambiar hasta que el profesor de la señal.
- Variante: Cambiar la posición de desplazamiento con la imitación de otro animal.

10. Nombre: El espejo

- Material didáctico: Radio y música suave.
- Objetivo del juego: Coordinación rítmica.
- Área conceptual (saber): descubrir las diferentes posibilidades de movimiento que tiene el cuerpo.
- Área procedimental (saber hacer): Experimentar formas, movimientos, ritmos y expresiones corporales.
- Área actitudinal (ser): Estar sensibilizado con las actividades a realizar.
- Desarrollo: Se forman parejas. Frente a frente, uno de los dos se mueve lentamente intentando seguir la melodía y el otro le imitará, como si fuera la imagen de un espejo. Después de un rato se intercambian los roles.

Se propone una metodología activa y significativa, en la que el educando no sea un realizador de las tareas programadas por el profesor. Este debe asumir por qué y para qué de las actividades que se proponen, de tal forma que asimile de manera práctica los conocimientos sobre su cuerpo, así como sus propias posibilidades de movimiento y acciones motrices, que experimente y dé significado a todo el proceso educativo. El profesor ha de ser el guía hacia el descubrimiento de nuevas opciones y posibilidades.

Los juegos tradicionales deben estar en correspondencia con el territorio y las costumbres, por lo que los educandos pueden proponer los que más les gusten.

UNIDAD JUEGOS

Para el educando jugar es un medio ideal para un aprendizaje social positivo, porque es natural, motivador y un elemento primordial. Mediante el juego, el educando exterioriza sentimientos como el placer, la satisfacción al realizar algo deseado, y esto

posibilita su intercambio con objetos, con el medio, con sus compañeros y consigo mismo.

Los juegos se caracterizan por una estructura sencilla, asequible y brindan a los educandos amplias posibilidades para manifestar sus cualidades personales y su iniciativa. Están dirigidos a crear un clima de espontaneidad y satisfacción, por eso el profesor no debe restringir las manifestaciones espontáneas de alegría durante el juego, el buen humor, los aplausos, así como los gritos de victoria. Todo esto dentro de los marcos de un ambiente organizado.

El profesor debe conocer que los juegos seleccionados para segundo grado deben partir de los conocimientos y las habilidades adquiridas en el grado anterior para reafirmarlos. En el comienzo de este grado se ejercitan juegos aprendidos en primer grado que, por su complejidad y nivel de dificultad en el desarrollo de las habilidades, no se cumplieron totalmente.

Vale plantear que la clase de estos tiempos exige una participación activa y creadora del educando en el proceso de enseñanza-aprendizaje, lo que el profesor debe tener en cuenta a la hora de desarrollar los juegos. Los educandos pueden proponer variantes, como otras acciones, cambios de posición, etc., lo que contribuye a dar un carácter desarrollador a la actividad.

El profesor puede realizar las siguientes variantes en los juegos:

- Modificar las posiciones iniciales.
- Modificar las formaciones.
- Modificar la forma de realizar las acciones.
- Utilizar de forma variada los medios de enseñanza.
- Modificar las reglas del juego.

La comprensión lógica de los juegos debe asegurar un aprendizaje significativo, es por ello que el proceso educativo debe partir del juego, para fomentar una experiencia que tenga sentido y significado para el educando.

Al desarrollar los juegos, el profesor debe tener en cuenta algunos aspectos como:

- Enseñar los juegos en orden creciente de dificultad.
- Subdividir el grupo en otros menos numerosos para que puedan ejercitarse más las habilidades.

- Corregir errores y atender las diferencias individuales.
- Hacer que los educandos participen activamente, sin pérdida de tiempo de actividad.

Otro aspecto de gran importancia es que el profesor tenga en cuenta, al planificar los juegos, que estos deben ir encaminados a desarrollar las capacidades físicas y habilidades motrices de forma integrada; así como ejecutar una misma habilidad de diferentes formas o combinada con otras.

Los juegos contribuyen a reafirmar las habilidades motrices que se trabajan en la *Condición física*, estos deben seleccionarse cuidadosamente, en dependencia de la clase elegida y el contenido a impartir, ya que abarcan la mayor parte de las formas fundamentales de movimiento, ya sea correr, saltar, lanzar, atrapar, entre otras. Estas se aplican de forma alternada o combinada, buscan la variabilidad y se ajustan al contenido, sin perder la objetividad de los juegos.

Es importante, para la técnica de estas habilidades, remitirse a algunas de las explicaciones de la unidad de *Condición física,* y al aplicarlas en los juegos el profesor debe corregir errores de forma general o individual, pero sin detener o interrumpir el desarrollo del juego.

En el programa se enfocan, de forma general, los diferentes aspectos a tener en cuenta para la planificación de los juegos. Le corresponde al profesor seleccionar los que se realizarán en cada clase, en correspondencia con las características de los educandos y el área de trabajo.

Aunque en los juegos que se sugieren se utilizan medidas como distancia a recorrer, altura de un obstáculo y otras, estas pueden variar en dependencia del diagnóstico del grupo, las condiciones reales de trabajo, los objetivos propuestos, entre otras.

Además de los juegos que se sugieren en las orientaciones metodológicas, el profesor o los propios educandos pueden crear otros juegos o seleccionar algunos que aparecen en otros textos.

JUEGOS DE LANZAR Y ATRAPAR

En el segundo grado el profesor debe orientar su trabajo a incluir en sus clases juegos de las diferentes formas de lanzar y

atrapar, en correspondencia con los contenidos que se imparten en la unidad de *Condición física,* para que los educandos ejerciten la habilidad durante el periodo y, al finalizar, puedan lanzar pelotas pequeñas por encima del hombro, con movimientos coordinados del cuerpo, ejecutar lanzamientos rodados, con precisión, así como lanzar hacia arriba y atrapar pelotas pequeñas con dos manos después de un giro, pero sin descuidar las diferentes formas de lanzamiento que se proponen en los programas.

En el *lanzamiento rodado* hay que insistir en la salida del brazo desde atrás y extendido, haciendo rodar la pelota en línea recta hacia el frente, evitando que esta realice ondulaciones durante su recorrido. Para el atrape o captura el educando debe estar colocado frente al que realiza el lanzamiento, para tener control de la pelota, debe desplazarse a cualquier dirección que esta se dirija y atraparla con las dos manos, realizando una pequeña amortiguación de esta.

En el *lanzamiento hacia arriba* se debe velar porque se ejecute desde el nivel de la cintura y porque el educando atrape la pelota a la altura del pecho, sin necesidad de apretarla contra este.

En el *lanzamiento de rebote* la pelota debe rebotar contra el suelo mediante la acción de los dedos y la muñeca, y al realizar el atrape o captura, el educando debe tener la palma de las manos hacia arriba.

El *lanzamiento a distancia* se realiza con una mano y se debe velar porque el educando coloque al frente la pierna contraria al brazo que lanza y que la vista se dirija al frente. En los juegos que tenga que vencer una distancia determinada, se debe colocar una señal, como banderitas, bloques, sogas u otros objetos llamativos, para atraer la atención del educando y motivarlo a esforzarse.

Los juegos de *lanzamiento buscando precisión* se realizan con una mano; se debe velar porque el educando coloque al frente la pierna contraria al brazo que lanza, que la vista se dirija al frente, hacia blanco colocado (aro, cajas, dianas en la pared), con el objetivo de que alcance efectividad en el lanzamiento.

Ejemplos de juegos de lanzar y atrapar

1. Nombre: La pelota rueda y rueda

- Objetivos: Ejercitar el lanzamiento-atrape rodado.

- Materiales: Pelotas pequeñas.
- Organización: Se forman dos equipos en dos filas, una frente a otra, ocupando el ancho del área, separados a una distancia de 3 a 5 m. Tras determinar qué fila de educandos tendrá la pelota en sus manos, los contrarios a esta se colocan en la posición de atrape.
- Desarrollo: A la señal del profesor comienza el juego con el lanzamiento rodado de los educandos que tienen la pelota pequeña, e inmediatamente se colocan en posición de atrape rodado; los que se encuentran al frente atrapan la pelota y al instante la lanzan para que sea atrapada por los educandos que iniciaron el juego.
- Reglas: Gana el equipo que todos sus integrantes realicen el lanzamiento y atrapen correctamente.

2. Nombre: Que no se caiga

- Objetivo: Ejercitar la coordinación en el lanzamiento y atrape.
- Materiales: Pelotas pequeñas.
- Organización: Dos equipos en filas, formados uno frente al otro detrás de una línea de salida, separados por una distancia de 8 m; a 4 m de ambos equipos se traza una línea divisoria. Cada integrante de cada equipo sostiene una pelota en sus manos.
- Desarrollo: A la orden del profesor, cada educando sale, lanza la pelota hacia arriba y la atrapa con una mano hasta alcanzar la línea divisoria. Al llegar a la línea, regresa a la de salida realizando la misma acción, pero con la otra mano.
- Reglas:
  - Al educando que se le caiga la pelota, debe recogerla y continuar con el lanzamiento y atrape desde donde se le cayó, hasta terminar el recorrido.
  - Gana el equipo que a menos educandos se le haya caído la pelota.

3. Nombre: A colarla en el cesto

- Objetivo: Ejercitar la coordinación y el lanzamiento de precisión.

- Materiales: Pelotas pequeñas y cesto.
- Organización: Los equipos se forman en hileras detrás de una línea de salida, y frente a cada equipo, a una distancia de 4 m, se pinta un círculo; a 4 m de este se coloca el cesto y detrás se ubica un educando. El primer educando de cada hilera sostiene una pelota en sus manos.
- Desarrollo: A la orden del profesor, el primer educando de cada equipo sale corriendo hasta el círculo, aquí se detiene y realiza un lanzamiento para insertar la pelota en el cesto, el educando que está detrás del cesto recoge la pelota, se la entrega al que está de primero en la hilera y se coloca al final. El educando que lanzó se ubica detrás del cesto y así, sucesivamente, hasta que todos los integrantes de los equipos hayan ejecutado el juego. Cada educando que inserte la pelota en el cesto obtiene un punto para su equipo.
- Reglas: Gana el equipo que más puntos obtenga.

4. Nombre: Pelota rebotona

- Objetivos: Lanzar la pelota contra el suelo y atraparla con dos manos.
- Materiales: Pelotas medianas y pequeñas que permitan el rebote contra el suelo o la pared.
- Organización: Se forman equipos en hileras, todos con una pelota en la mano, y frente a cada equipo, a una distancia determinada por el profesor, se traza un círculo.
- Desarrollo: A la señal del profesor, el primer educando de cada equipo se desplaza hasta el círculo que tiene delante y se coloca dentro de este; realiza tres rebotes contra el suelo, atrapando la pelota en cada uno; en el tercer rebote, después de atraparla, regresa corriendo a la hilera de su equipo para darle salida al próximo educando (fig. 31).
- Reglas: Gana el equipo que primero termine.
- Variante: Puede combinar con otras habilidades, como lanzar y atrapar, correr aumentando la distancia y el rebote contra la pared.

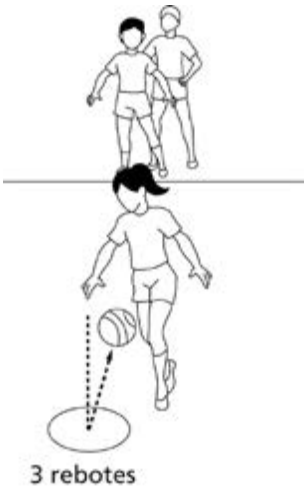

Fig. 31 Juego Pelota rebotona

5. **Nombre: Lanzamiento por el túnel**
   - Objetivo: Ejercitar el lanzamiento rodado y mejorar la precisión.
   - Materiales: pelotas medianas o pequeñas, vallas, conos o bolos.
   - Organización: El grupo se divide en equipos formados en hileras. Frente a cada educando, a una distancia de 3 m, se ubican dos vallas separadas por 2 m una de la otra, de forma tal que quede un túnel en línea recta hacia el bolo que estará ubicado al final. El primer jugador del equipo tendrá una pelota en la mano. Al lado del bolo se colocará un integrante del equipo.
   - Desarrollo: A la señal del profesor, el primer jugador lanza la pelota de forma rodada, tratando de que no choque con las vallas y con el objetivo de derribar el bolo. A continuación, se desplaza para volver a colocar el bolo, si fue derribado, y se queda en la posición de su compañero, quien recoge la pelota lanzada y se desplaza hacia su equipo para entregarla al jugador que sigue.
   - Reglas:
     - El lanzamiento debe ser de forma rodada.
     - Cada bolo derribado representa un punto para el equipo.
     - Gana el equipo que más puntos acumule.

6. **Nombre: Pelota por el túnel**
   - Objetivos: Lograr la precisión en el lanzamiento rodado.
   - Materiales: Pelotas medianas.
   - Organización: Se divide el grupo en equipos formados en hileras, detrás de una línea y con las piernas abiertas formando un túnel. El primero de cada equipo se ubica de frente a cada hilera y con una pelota en la mano; el último jugador permanece en posición de atrape.
   - Desarrollo: A la orden del profesor, el educando que esta de frente a la hilera lanza la pelota con una mano de forma rodada, por entre las piernas de sus compañeros, quienes, en caso necesario, ayudan para que esta llegue al final y sea atrapada con las dos manos por el último educando, que corre al frente de la hilera y realiza la misma actividad. El educando que lanza se ubica al inicio de la hilera. La actividad se repite hasta que todos hayan lanzado y atrapado la pelota.
   - Reglas:
     - Gana el equipo que primero termine.
     - El lanzamiento debe realizarse con una mano de forma rodada.
7. **Nombre: Desplázate y lanza**
   - Objetivos: Ejercitar el lanzamiento y atrape hacia arriba. Mejorar la coordinación.
   - Materiales: Pelotas medianas.
   - Organización: Los educandos se forman por equipos, en fila, detrás de una línea de salida y con una pelota en la mano; a una distancia de 10 m, se traza la línea de llegada.
   - Desarrollo: A la orden del profesor, los educandos se desplazan hasta la línea de llegada, lanzando la pelota hacia arriba y atrapándola; regresarán ejecutando la misma acción. La pelota debe ser lanzada verticalmente.
   - Reglas: Gana el equipo que todos sus integrantes logren desplazarse sin que la pelota toque el suelo.
8. **Nombre: Vamos a llenar el cesto**
   - Objetivos: Lograr la precisión en el lanzamiento por encima del hombro.

- Materiales: Pelotas medianas, pequeños cubitos, saquitos de arena pequeños u otros objetos, y cesto o cajas.
- Organización: Se organizan los educandos en varios equipos, ubicados cada uno detrás de una línea trazada en el suelo; a 5 m de distancia se coloca un cesto o una caja para cada equipo. Cada educando tendrá un objeto en la mano.
- Desarrollo: A la orden del profesor, los primeros educandos realizan un lanzamiento por encima del hombro hacia el cesto o la caja, para tratar de introducir ahí la pelota u objeto. Una vez efectuado este lanzamiento por todos los integrantes del equipo, se cuentan los objetos introducidos en cada cesto para determinar el equipo ganador (fig. 32).
- Reglas:
  - Gana el equipo que más puntos acumule.
  - No se puede recoger el objeto hasta que el profesor no de la voz.
  - El lanzamiento debe ser por encima del hombro.

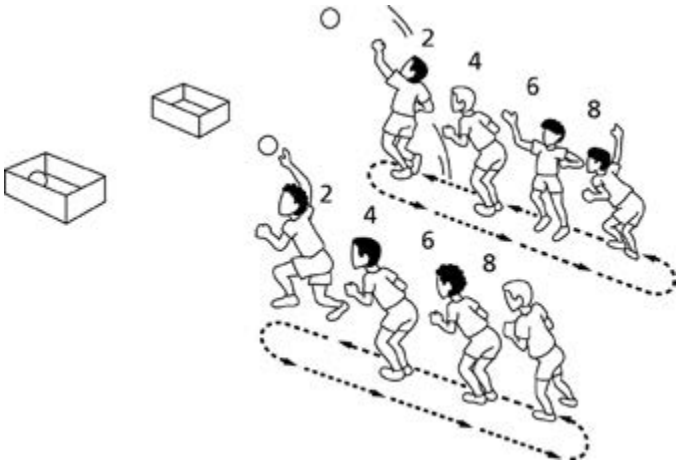

Fig. 32 Juego Vamos a llenar el cesto

9. Nombre: A derribar el bolo

- Objetivos: Ejercitar el lanzamiento de precisión.
- Materiales: Bolos, clavas o cajitas de cartón y pelotas pequeñas.
- Organización: Se forman equipos en fila, frente a frente, y con una separación de 6 a 8 m. En el centro se traza una línea en la que se sitúan los bolos u otros objetos para cada

educando. Cada educando de uno de los equipos, tendrá una pelota en la mano.

- Desarrollo: A la orden del profesor, todos los educandos del equipo lanzan la pelota para derribar el bolo u objeto que tienen al frente. El profesor anota un punto por cada bolo derribado. Los lanzadores ordenan los bolos y regresan a sus lugares, y el equipo que está de frente recoge las pelotas para realizar el lanzamiento (fig. 33).
- Reglas: Gana el equipo que más puntos acumule por bolos derribados.
- Variante: Si no se cuenta con la suficiente base material se realiza en hileras, divididas en dos, una frente a la otra y con la misma organización. Pueden utilizarse pelotas confeccionadas de forma artesanal.

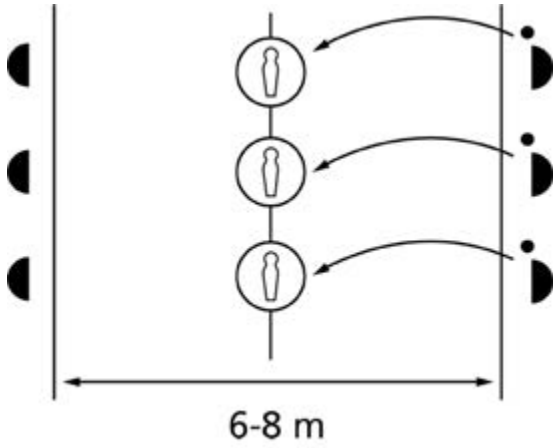

Fig. 33 Juego A derribar el bolo

10. Nombre: A batir al enemigo

- Objetivos: Lograr precisión en el lanzamiento.
- Materiales: Pelotas pequeñas y láminas con un barco, avión, tanque u otros que sirvan de diana, montada en una cartulina de 50 cm cuadrados.
- Organización: Se forman varios equipos en hileras, detrás de una línea trazada en el suelo. A 5 m de esta y a 1 m del suelo, se coloca una diana para cada equipo. El primer educando sostiene una pelota en la mano.

- Desarrollo: A la orden del profesor, el primer educando de cada hilera ejecuta un lanzamiento por encima del hombro, tratando de dar en la diana, corre a buscar la pelota para entregársela a su compañero y se incorpora al final de la hilera. El profesor anota un punto por cada vez que toque la diana (fig. 34).
- Reglas: Gana el equipo que más puntos anote.

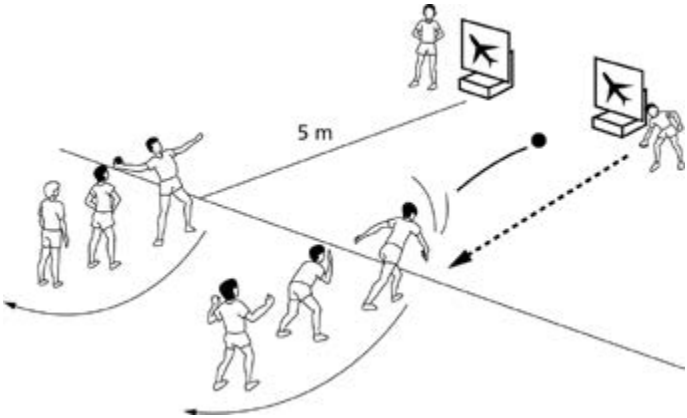

Fig. 34 Juego A batir al enemigo

11. Nombre: Pelota al aire

- Objetivos: Mejorar la coordinación en los lanzamientos y atrapes.
- Materiales: Pelotas medianas o pequeñas.
- Organización: Se forman equipos y cada uno se subdivide en dos hileras, una frente a la otra, separadas entre sí por 10 m y detrás de una línea. El primer educando de cada equipo sostiene una pelota en la mano.
- Desarrollo: A la señal del profesor, el primer educando de cada equipo se desplaza al frente, lanza la pelota hacia arriba y la atrapa. Al llegar a la hilera opuesta, entrega la pelota al primer educando y corre a colocarse al final de la hilera. El que recibe la pelota realiza la misma acción (fig. 35).
- Reglas:
  - Gana el equipo que mejor realice la actividad.
  - Si se cae la pelota, debe recogerse y continuar el ejercicio desde el mismo lugar donde se cayó.

- Variantes:
  - Se puede introducir palmadas, giros u otras acciones, antes de recibir la pelota, según la habilidad adquirida en el grupo.
  - Se puede ejecutar con el lanzamiento y atrape de rebote contra el piso.

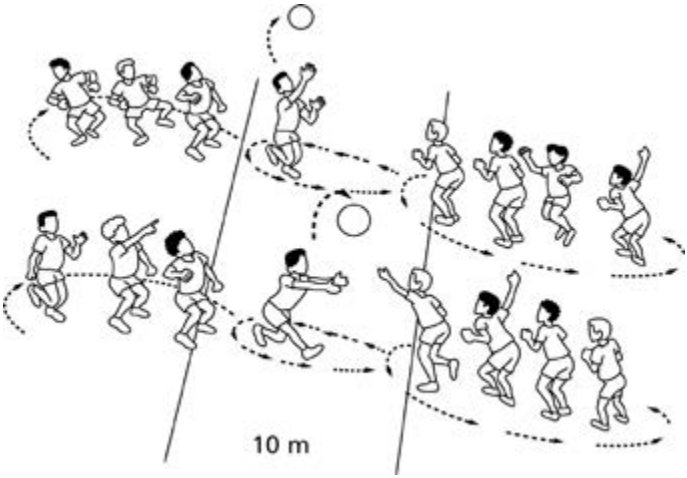

Fig. 35 Juego Pelota al aire

12. Nombre: Al aire, rebote y anota

- Objetivo: Ejercitar diferentes tipos de lanzamientos.
- Materiales: Pelotas pequeñas o medianas, dianas.
- Organización: Se forman equipos en filas detrás de una línea de salida; a la distancia de 10 m habrá un círculo en el suelo donde se realizarán los lanzamientos de rebote; a 4 m se trazará una línea, y a unos 6 m del círculo, un blanco, para realizar un lanzamiento de precisión desde la línea.
- Desarrollo: A la orden del profesor, el primer integrante del equipo sale realizando el lanzamiento hacia arriba y atrape con desplazamiento, hasta llegar al círculo donde efectuará dos lanzamientos de rebote; después avanza hasta la línea de tiro que se encuentra a 4 m del círculo, para realizar su tiro de precisión, por encima del hombro, a un blanco ubicado a 6 m de distancia.

- Reglas:
  - Gana el equipo que mejor ejecute la actividad.
  - Cada lanzamiento que impacte el blanco será un punto para el equipo.
- Variante: Los lanzamientos de precisión pueden ser variados: rodado, por encima de la cabeza.

13. Nombre: Lanza con precisión

- Objetivos: Ejercitar el lanzamiento rodado con precisión.
- Materiales: Tizas.
- Organización: El grupo se divide en equipos que forman en círculo con un diámetro de 15 a 20 pies, y en el medio se dibuja un cuadrado de 2 m^2. Todos los educandos tendrán una pelota en la mano.
- Desarrollo: A la señal del profesor, todos los jugadores realizan un lanzamiento rodado, tratando de que la pelota quede dentro del cuadrado (fig. 36).
- Reglas: Gana el equipo que más pelotas logre introducir en el cuadrado.

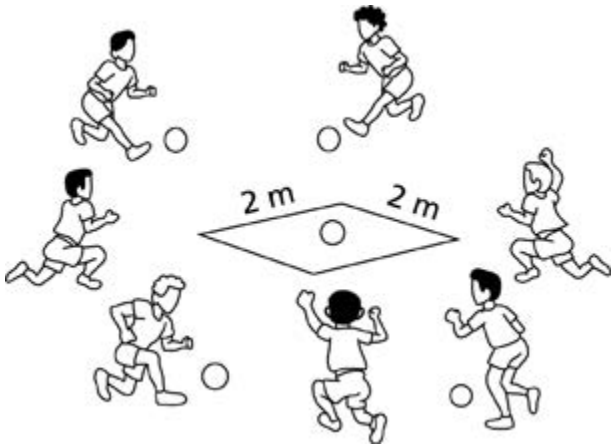

Fig. 36 Juego Lanza con precisión

JUEGOS DE SALTAR

Cuando los juegos de saltos sean sobre obstáculos con carreras, se deben situar estos a una distancia aproximada uno de otro de 3 m,

para posibilitar la coordinación de los pasos y el movimiento de despegue. La altura de los obstáculos es, aproximadamente, de 30 cm de forma natural, aunque se beben colocar obstáculos de diferentes alturas para propiciar la atención a las diferencias individuales.

Se debe procurar que la caída, en todos los tipos de saltos, se realice llevando los brazos hacia adelante, hasta caer con las piernas semiflexionadas, siempre con la vista al frente, y sobre la hierba, colchones u otros medios confeccionados por el profesor, es decir, sobre una superficie blanda.

Ejemplos de juegos de saltar

1. Nombre: Ayúdame y saltamos

- Objetivo: Ejercitar la habilidad de saltar con una pierna.
- Materiales: Conos.
- Organización: El grupo se divide en varios equipos, cada equipo formará en parejas y se colocarán en hileras detrás de una línea de salida.
- Desarrollo: Al sonido del silbato, sale la primera pareja de cada equipo, tomados de las manos, saltando un jugador con la pierna izquierda y el otro con la pierna derecha. Al llegar al cono, cambian la pierna de salto para regresar y darle la salida al próximo compañero (fig. 37).

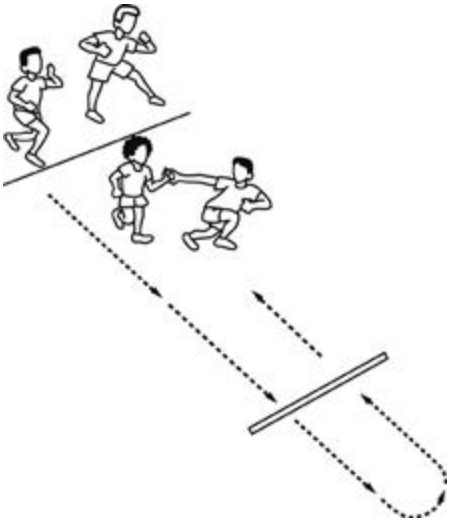

Fig. 37 Juego Ayúdame y saltamos

- Reglas:
  - La pareja que se suelte la mano o que uno de sus integrantes ponga las dos piernas en el piso, debe detenerse y volver a comenzar desde el mismo lugar donde cometieron la infracción.
  - Gana el equipo que termine primero.
- Variantes:
  - Incluir cambios de direcciones en el recorrido.
  - Aumentar la distancia a recorrer.

2. Nombre: Suiza múltiple

- Objetivo: Ejercitar el salto en el lugar con los dos pies unidos.
- Organización: Se crean dos equipos con dos torneadores cada uno, con una parte de la cuerda agarrada por donde ellos van a darle vueltas. Los educandos del mismo equipo se colocan laterales a la cuerda.
- Desarrollo: A la voz del profesor, comienzan los torneadores a darle vueltas a la cuerda, y los integrantes del equipo deben entrar saltando, hasta que todo el equipo esté dentro.
- Reglas:
  - Gana el equipo que logre tener más educandos saltando la cuerda.
  - Hay que cambiar de torneadores, pues todos deben participar.

3. Nombre: Pon en saco

- Objetivo: Saltar con las dos piernas unidas.
- Materiales: Tizas, sacos.
- Organización: Se pinta un pon en el terreno enumerado y con la forma y cuadros que desee el profesor, o según el diagnóstico de los educandos. El equipo se divide en dos, una parte en el inicio del juego y la otra en el final del pon.
- Desarrollo: A la orden del profesor, el primer educando se coloca el saco y salta por el pon en el orden consecutivo de los números; al finalizar, realiza el relevo del saco al educando que sigue, quien ejecutará la misma actividad, pero saltando los números en orden inverso (fig. 38).

- Reglas:
  - Gana el equipo que primero termine.
  - No puede salirse de los cuadrados.

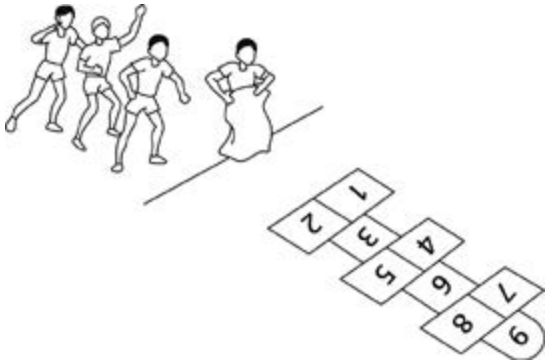

Fig. 38 Juego Pon en saco

4. **Nombre: Ocupa mi lugar**
   - Objetivo: Saltar hacia diferentes direcciones con ambas piernas.
   - Materiales: Aros.
   - Organización: El grupo se divide en equipos de igual cantidad de integrantes. Cada equipo forma un círculo y cada jugador se coloca dentro de un aro.
   - Desarrollo: A la voz del profesor de ¡derecha! o ¡izquierda! Los jugadores deben saltar hacia el aro del compañero que se encuentra en su derecha o izquierda, según la indicación (fig. 39).

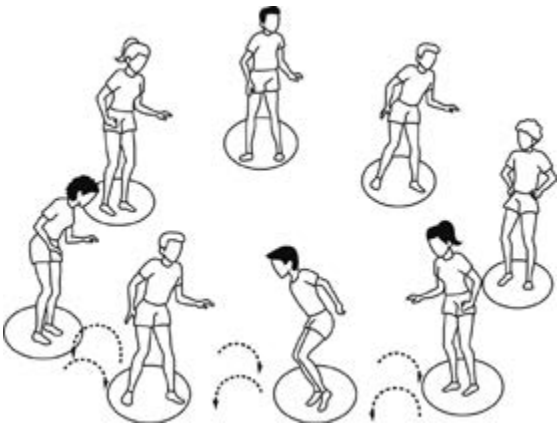

Fig. 39 Juego Ocupa mi lugar

- Reglas:
  - No puede haber dos jugadores en el mismo aro.
  - Se debe saltar con las dos piernas.
  - Gana el equipo cuyos jugadores se equivoquen menos.

5. **Nombre: Salta igual que la pelota**
   - Objetivos: Ejercitar la habilidad de saltar con ambos pies e identificar las formaciones.
   - Materiales: Pelotas grandes.
   - Organización: Los educandos se organizan en equipos, de acuerdo con la indicación del profesor (círculo, fila, hilera).
   - Desarrollo: El profesor hace rebotar la pelota contra el suelo, variando la velocidad (lento-rápido); mientras la pelota rebote, los educandos saltan en la parte delantera de los pies al mismo tiempo que esta. Cuando el profesor detenga el movimiento, indica el cambio de formación y los educandos de cada equipo corren y cumplen la orden dada. Después, comienzan el juego con otra formación, así, sucesivamente, hasta que se realicen todas las formaciones.
   - Reglas:
     - Los educandos deben saltar mientras rebote la pelota con los dos pies unidos.
     - Los educandos deben realizar las formaciones indicadas.
     - Ganan los educandos que mejor realicen la actividad.
   - Variante: Pueden saltar con un pie.

6. **Nombre: Recorrido sobre figuras geométricas**
   - Objetivos: Desarrollar la habilidad de saltar con ambos pies y la coordinación.
   - Materiales: Tizas y figuras de cartón.
   - Organización: Se forman los equipos en hilera, detrás de una línea de partida. Frente a cada equipo, a 1 m de distancia, se dibujan tres figuras geométricas (cuadrado, círculo y triángulo).
   - Desarrollo: A la orden del profesor, sale el primer educando de cada hilera, saltando en ambos pies, y bordea cada

figura; al terminar, regresa corriendo y se incorpora al final de su hilera, dándole salida al educando que le sigue, y así, sucesivamente (fig. 40).

- Reglas:
  - Deben saltar con ambos pies.
  - Gana el equipo que primero termine.

Fig. 40 Juego Recorrido sobre figuras geométricas

7. **Nombre: Saltar el río**
   - Objetivos: Combinar las habilidades de correr y saltar.
   - Materiales: Tizas, cuerdas y banderitas.
   - Organización: Se organizan a los educandos en hileras, detrás de una línea de salida; a 5 m de esta se trazan dos líneas paralelas que representan el río, separadas entre sí por 40 cm.
   - Desarrollo: A una orden del profesor, el primer educando de cada hilera corre en dirección al río y lo cruza mediante un salto con una sola pierna, sin pisarlo ni a las líneas que lo limitan. Al regreso, realiza la misma acción y continúa corriendo para tocar al compañero que espera a incorporarse al final de la hilera. El juego continúa hasta que todos hayan saltado el río. El educando que pase el río sin dificultades anota un punto para su equipo (fig. 41).
   - Reglas:
     - Los educandos deben saltar el río con un solo pie.
     - El salto debe realizarse a la ida y a la vuelta.

- Gana el equipo que más puntos acumule.
- El juego concluye cuando todos los educandos hayan saltado el río.

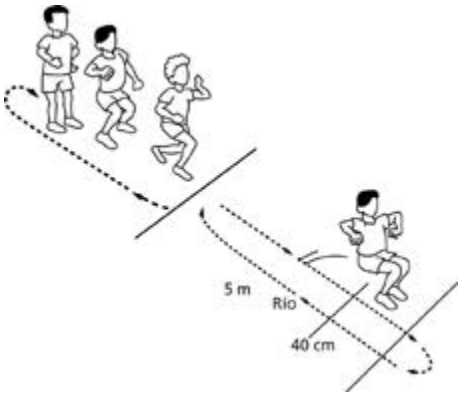

Fig. 41 Juego Saltar el río

8. Nombre: Salta y llega en un pie

- Objetivos: Ejercitar la habilidad de saltar con un pie.
- Materiales: Tizas.
- Organización: Se forman equipos en hileras, detrás de una línea de partida. A una distancia prudencial se traza la línea de llegada.
- Desarrollo: Al dar la señal de salida, el primer educando de cada hilera sale saltando con un solo pie en dirección a la línea de llegada, al llegar a esta levanta la mano, que es la señal de salida del compañero que lo sigue, y así, sucesivamente, hasta que todos hayan vencido la distancia.
- Reglas:
  - Los educandos deben saltar con un solo pie y de forma alternada.
  - Es necesario esperar a que el educando levante la mano al llegar, para que el siguiente salga.
  - Gana el equipo que primero termine.
- Variantes:
  - Regresar de la línea final a la de partida con el otro pie.
  - Efectuar el salto con los dos pies unidos.

– A una voz, todos los integrantes de la hilera realizan el recorrido.

9. Nombre: Saltando obstáculos

- Objetivos: Combinar la habilidad de correr y saltar por encima de pequeños obstáculos.
- Materiales: Cubos plásticos o cajas de cartón.
- Organización: Se organiza a los educandos en equipos en hileras, detrás de una línea de salida, a 10 m de la cual se traza una de llegada. Frente a cada equipo se colocan los obstáculos de 20 a 30 cm de altura, separados entre sí por 4 m.
- Desarrollo: El primer educando de cada hilera sale corriendo hacia el frente, salta por encima de los obstáculos, sigue hasta la línea de llegada, la pisa, regresa corriendo hacia su equipo para darle salida al siguiente jugador y se incorpora al final de la hilera (fig. 42).
- Reglas:
  - Se debe esperar la salida detrás de la línea.
  - Se debe pisar la línea de llegada antes de regresar.
  - En la ida deben saltar por encima de los obstáculos.
  - Gana el equipo que primero termine.

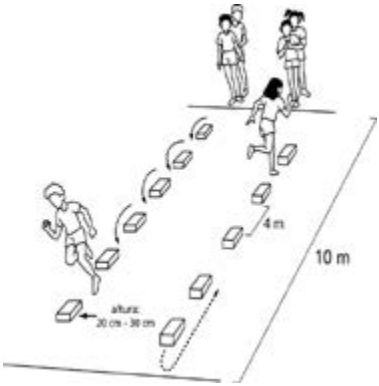

Fig. 42 Juego Saltando obstáculos

10. Nombre: Canguro saltador

- Objetivos: Desarrollar la coordinación y la habilidad de saltar con ambos pies.

- Materiales: Pelotas.
- Organización: Se forman los equipos en hileras detrás de una línea de salida; de 5 a 10 m de esta línea se traza una línea de llegada. El primer educando de cada equipo sostiene una pelota.
- Desarrollo: A la orden del profesor, sale el primero de cada hilera saltando con la pelota entre las piernas, imitando a un canguro, hasta la línea de llegada, aquí toma la pelota con la mano, corre a entregarla al compañero siguiente y se incorpora al final de la hilera. Cada educando realiza la misma operación (fig. 43).
- Reglas:
  - Al educando que se le caiga la pelota debe colocársela entre las piernas en el lugar donde se le cayó y continuar el juego.
  - Gana el equipo que primero termine y esté organizado como al principio.

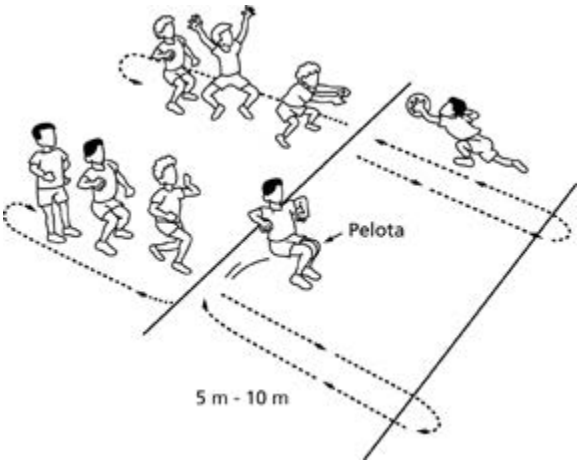

Fig. 43 Juego Canguro saltador

11. Nombre: Relevo en salto

- Objetivos: Ejercitar la habilidad de saltar con una pierna.
- Materiales: Banderitas o pelotas.
- Organización: Se forman los equipos divididos en dos hileras situadas una frente a la otra, separadas entre sí a la

distancia que determine el profesor. Por cada equipo se nombra un capitán, que tendrá una banderita en la mano.

- Desarrollo: A una orden del profesor, sale el capitán de cada equipo saltando en un solo pie, en dirección al educando que se encuentra al frente. Debe mantener la otra pierna flexionada y llevar la banderita en alto. Al llegar, entrega la banderita y se incorpora al final de su hilera. El educando que recibe la banderita realiza la misma actividad (fig. 44).
- Reglas:
  - Los educandos tienen que saltar en un solo pie y de forma alternada.
  - El cambio de la banderita se realiza sobre la línea de salida.
  - Gana el equipo que primero intercambie sus jugadores.

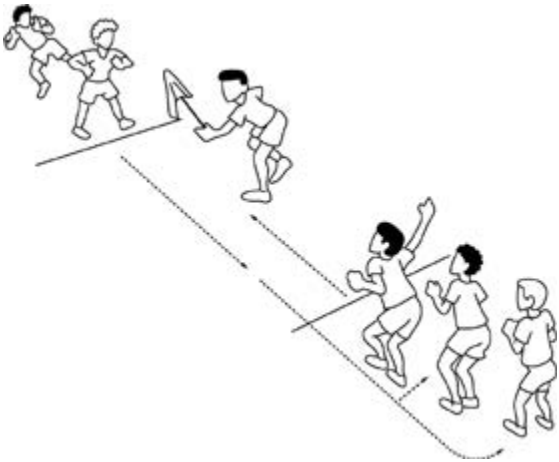

Fig. 44 Juego Relevo en salto

12. Nombre: Saltarín tin tin

- Objetivos: Ejercitar la habilidad de saltar.
- Materiales: Tizas.
- Organización: El grupo se divide en equipos que estarán dispersos en el terreno y de manera desordenada en el suelo habrá círculos dibujados, siempre menos que la cantidad de jugadores.

- Desarrollo: A la señal del profesor de “saltarín tin tin”, los jugadores se desplazan caminando por todo el terreno. A una segunda señal, saltan con las dos piernas unidas para colocarse dentro de un círculo.
- Reglas: Gana el equipo que todos sus integrantes logren alcanzar un círculo.
- Variante: Se puede saltar con una pierna.

13. Nombre: La vuelta al mundo

- Objetivos: Ejercitar la habilidad de saltar la suiza en movimiento.
- Materiales: Suizas.
- Organización: Se divide el grupo en dos equipos que forman en círculos; uno de los integrantes tendrá una suiza en sus manos. Cada equipo estará enumerado.
- Desarrollo: A la señal del profesor, los números 1 de cada equipo comienzan a darle la vuelta completa a su equipo, saltando la suiza y en dirección contraria a las manecillas del reloj. Al llegar a su puesto, entrega la suiza al jugador número 2, así, se repite el juego hasta que todos los integrantes del equipo hayan realizado la actividad (fig. 45).
- Reglas:
  - Si un integrante se enreda con la suiza, debe detenerse y comenzar en el mismo lugar.
  - Gana el equipo que termine primero.

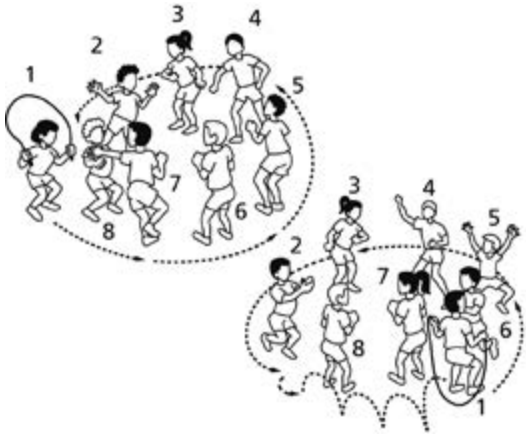

Fig. 45 Juego La vuelta al mundo

JUEGOS DE CORRER

En el segundo grado el profesor debe valorar el desarrollo de los educandos en la unidad *Condición física,* como mantener la carrera rápida, como objetivo vencido en el grado precedente y trabajar en el apoyo con el metatarso.

El profesor debe planificar los juegos para ejercitar a los educandos, primeramente, en la carrera en línea recta y después, buscar otras formas como las carreras en diferentes direcciones, que reaccionen con rapidez, varíen la velocidad y realicen combinaciones con otras habilidades.

Para la ejercitación de los juegos con carrera bordeando obstáculos se debe insistir en que los educandos realicen los movimientos de forma rápida y sin detenerse ante estos.

En los juegos de correr el profesor no debe utilizar paredes, muros u otros obstáculos como meta, para prevenir lesiones en las manos o las muñecas.

Ejemplos de juegos de correr

1. **Nombre: La estatua**
   - Objetivo: Realizar la carrera con cambio de dirección en parejas. Persecución.
   - Organización: El grupo se divide en parejas enumeradas (1 y 2), y el profesor determina quién será el perseguido y quién el perseguidor de cada pareja.
   - Desarrollo: A la voz del profesor, el perseguidor debe tratar de atrapar a su pareja; cuando el perseguido se vea acosado adoptará cualquier posición inmóvil, como si fuera una estatua, y automáticamente el perseguidor debe imitar su postura en completa quietud. El perseguidor, para poder salir de esa posición, contará hasta 5 y reanudará la carrera.
   - Reglas: Si el perseguidor toca a su pareja antes de que se quede inmóvil, se cambian las funciones.
2. **Nombre: Oído alerta**
   - Objetivo: Realizar la carrera en círculo.
   - Materiales: Objeto sonoro.

- Organización: Se colocan los jugadores formando un círculo sencillo; un educando se sitúa afuera y tendrá en las manos un objeto que produzca sonido.
- Desarrollo: A la señal del silbato, el jugador que se encuentra afuera corre alrededor del círculo y, cuando desee, coloca o hace sonar el objeto detrás de un compañero y sigue la carrera en el sentido que iba para alcanzar el lugar del compañero antes de ser tocado. El jugador que tiene el objeto detrás, lo recoge y emprende la carrera para tratar de alcanzar al de adelante, de no lograrlo, realiza la misma actividad que el anterior (fig. 46).
- Reglas: Ganan los jugadores que no sean alcanzados.

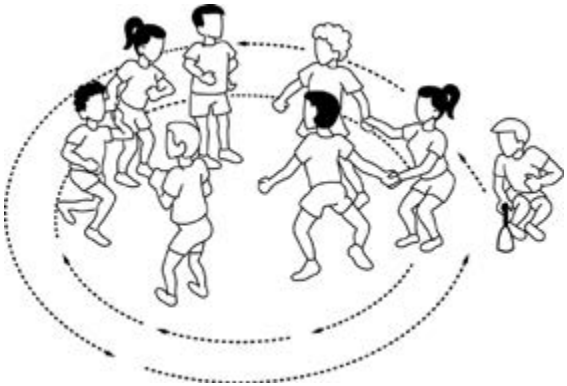

Fig. 46 Juego Oído alerta

3. **Nombre: Bordea al compañero**
   - Objetivo: Realizar la carrera con cambio de dirección.
   - Materiales: Banderita.
   - Organización: Se dividen los educandos en equipos, estos se colocan en círculos, cada uno con la misma cantidad de jugadores.
   - Desarrollo: A la señal del profesor, los capitanes de cada equipo corren bordeando a sus compañeros y llevando una banderita en sus manos, cuando lleguen nuevamente a su lugar, le entregan la bandera al compañero que tiene delante, este realiza la misma operación (fig. 47).
   - Reglas:
     – Gana el equipo que primero termine de jugar.

– Se debe pasar entre los compañeros, entrando y saliendo del círculo.

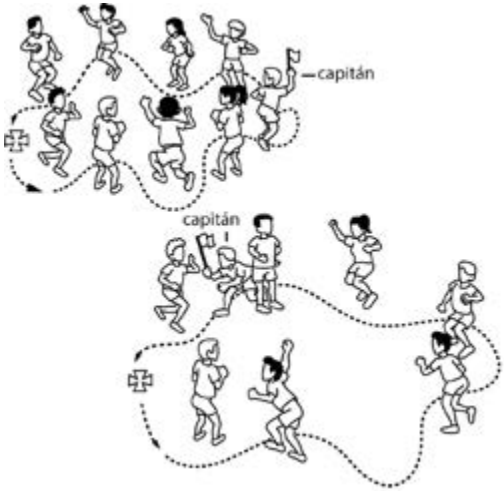

Fig. 47 Juego Bordea al compañero

4. Nombre: Corre más que la pelota

- Objetivos: Ejercitar la carrera en línea recta, hasta 30 m.
- Materiales: Pelotas medianas.
- Organización: Se traza en el suelo dos líneas paralelas, con una distancia entre sí de 30 m. Detrás de una de ellas se sitúan los educandos en una fila y el profesor se sitúa en un extremo con una pelota en la mano.
- Desarrollo: Para iniciar el juego, el profesor dice "corre más que la pelota" y la impulsa hacia el frente, haciéndola rodar con velocidad en dirección de la otra línea. A esta voz, los educandos salen corriendo y procuran llegar a la línea antes que la pelota.
- Reglas:
  - Los educandos no deben salir antes de la señal del profesor.
  - Ganan los educandos que lleguen primero que la pelota.

5. Nombre: Cambia de lugar

- Objetivos: Ejercitar la carrera rápida.
- Organización: Se forman dos equipos en filas, situadas frente a frente detrás de una línea, con una separación de 30 m.

- Desarrollo: A una señal del profesor, los educandos de ambas filas corren para cambiar sus puestos, sin estorbarse mutuamente, y tratar de llegar primero a la línea.
- Reglas:
  - Al hacer el cambio de puesto, los educandos no deben tocarse entre sí.
  - Gana el equipo que llegue primero y forme.

6. Nombre: Señal roja

- Objetivos: Ejercitar la carrera rápida en línea recta.
- Materiales: Banderitas, pañuelo u objetos de colores.
- Organización: Se forma a los educandos en una fila detrás de una línea de salida. A 30 m de esta, se traza una línea de llegada, donde se sitúa el profesor con una banderita roja en la mano.
- Desarrollo: A la señal del profesor, los educandos corren lentamente en dirección a la otra línea y, cuando el maestro levanta la señal, aumentan la velocidad de la carrera hasta llegar a la línea final.
- Reglas:
  - Los educandos deben aumentar la velocidad de la carrera ante la señal.
  - Gana el que llegue primero a la línea final.

7. Nombre: Corre hasta el círculo

- Objetivos: Ejercitar la carrera hasta 30 m.
- Materiales: Pelotas grandes u objetos similares.
- Organización: Se forman equipos en hileras detrás de una línea de partida. Frente a cada hilera y a 30 m de distancia se pinta un círculo, dentro del cual se colocan dos pelotas u objetos.
- Desarrollo: A una señal del profesor, el primero de cada hilera sale corriendo hacia el círculo, recoge las dos pelotas u objetos, regresa corriendo a entregárselas al siguiente educando y se incorpora al final de su hilera. El educando que tiene las pelotas u objetos corre y los deja dentro del círculo y regresa a tocar al próximo educando. El juego concluye cuando todos hayan realizado la actividad (fig. 48).

- Reglas:
  - Gana el equipo que primero termine y todos sus integrantes estén organizados.
  - Los objetos deben situarse dentro del círculo.

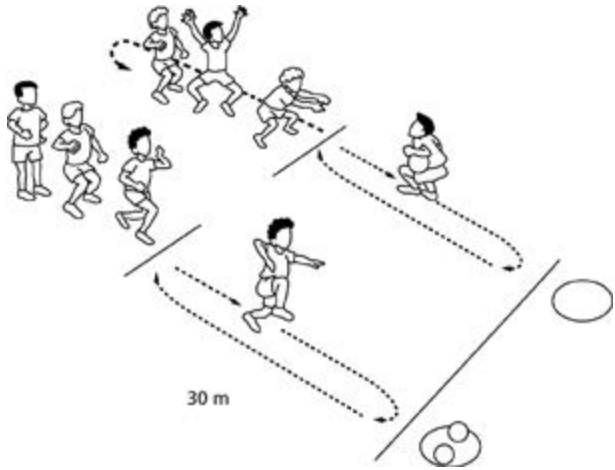

Fig. 48 Juego Corre hasta el círculo

8. Nombre: Busca tu número

- Objetivos: Ejercitar la carrera en línea recta.
- Materiales: Cajitas, cestos y tarjetas numeradas.
- Organización: Se forman los equipos en hileras, con numeración corrida hasta el 10, como máximo. Cada equipo se sitúa detrás de una línea de salida, a 10 m de la cual, y frente a cada equipo, se coloca una caja o cesto que contiene tantas tarjetas numeradas como educandos tenga la hilera.
- Desarrollo: A la orden del profesor, el primer educando de cada equipo sale corriendo hacia la cajita o cesto, busca el número 1, lo agarra y regresa corriendo a tocar al educando que le sigue; este va a buscar el número que le corresponde (2), y así, sucesivamente, hasta que todos hayan terminado.
- Reglas:
  - Gana el equipo que primero termine y del que cada educando haya identificado su número.

- Cada educando debe coger su número de la cajita.
- La carrera debe ser en línea recta.

9. Nombre: Los objetos perdidos

- Objetivos: Ejercitar la habilidad de correr en línea recta.
- Materiales: Objetos de distintas formas, color y tizas.
- Organización: Se divide el grupo en dos equipos y cada uno se encontrará ubicado en un extremo del terreno que será su refugio. En el centro se distribuyen diferentes objetos enumerados, al igual que los jugadores.
- Desarrollo: El juego comienza cuando el profesor dice un número, de inmediato, el integrante de cada equipo con ese número se traslada corriendo, busca el objeto y lo lleva a su refugio.
- Reglas: Gana el equipo que localice más rápido el objeto y llegue a la meta.
- Variantes:
  - Los objetos pueden ser nombrados por color, forma o por su nombre.
  - Se puede realizar con arrancada de diferentes formas, cuclillas, sentada de frente, de espalda, etcétera.

10. Nombre: Busca tu X

- Objetivos: Ejercitar la carrera rápida y combinarlas con otras habilidades.
- Materiales: Ninguno.
- Organización: El grupo se divide en equipos, según su matrícula, y se colocan de manera dispersa por todo el terreno, en el que habrá cruces marcadas; siempre tres menos que la cantidad de participantes.
- Desarrollo: El juego inicia cuando todos los educandos comienzan a desplazarse (caminando, saltando, cuadrupedia, etc.) por todo el terreno. A una señal del profesor, corren y tratan de alcanzar una X para colocarse encima de ella (fig. 49).
- Reglas: Gana el equipo que la mayoría de sus integrantes logre alcanzar una X.

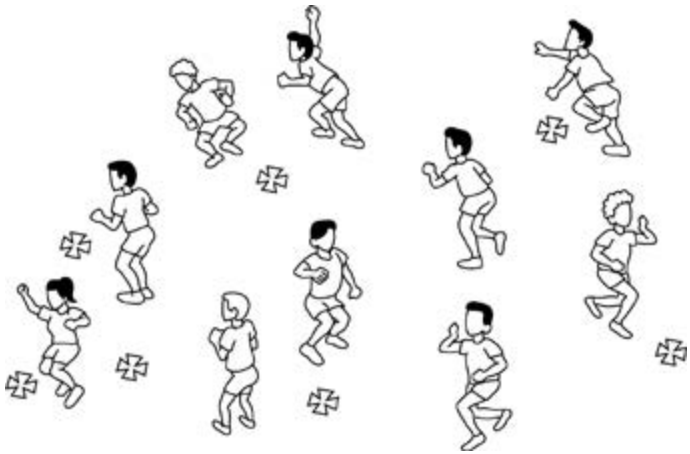

Fig. 49 Juego Busca tu X

11. Nombre: Relevo en círculo

- Objetivos: Ejercitar la habilidad de correr con cambio de dirección.
- Materiales: Ninguno.
- Organización: El grupo se divide en varios equipos formados en círculos y separados a 2 m uno de otro. Cada integrante estará enumerado de forma consecutiva.
- Desarrollo: A la señal del profesor, sale el jugador número uno de cada equipo en la dirección señalada, dándole una vuelta al círculo; al oído del silbato, cambia de dirección según indique el profesor, hasta llegar al siguiente participante, y así, sucesivamente, hasta que hayan corrido todos los integrantes de cada equipo.
- Reglas: Gana el equipo que primero termine.
- Variante: Pueden formar en un cuadrado.

12. Nombre: El carrusel

- Objetivos: Ejercitar la habilidad de correr.
- Materiales: Banderitas.
- Organización: Se divide el grupo en equipos con igual cantidad de integrantes, estos son enumerados y forman en hileras del centro del terreno hacia afuera. El primer jugador de cada equipo tendrá una banderita en la mano

y se ubicará en una marca en el piso, que indica el principio de su equipo.

- Desarrollo: A la señal del profesor, cada abanderado correrá alrededor y por el frente de los equipos, volviendo a su lugar para entregar la bandera al segundo jugador de su equipo, que había ocupado el lugar que el dejó. Después, va a ocupar el último puesto, así sucesivamente, hasta que el último jugador le entregue la bandera al primero que corrió (fig. 50).
- Reglas:
  - Dar la vuelta por fuera de todos los equipos.
  - Hay que esperar la bandera en la marca de inicio.
  - Gana el equipo que primero termine.

Fig. 50 Juego El carrusel

13. Nombre: Las parejas

- Objetivos: Ejercitar la habilidad de correr con cambio de dirección. Persecución.
- Materiales: Ninguno.
- Organización: El grupo se divide en parejas unidas por las manos, que estarán dispersas en el terreno. El profesor escogerá dos educandos para que comiencen el juego (perseguido y perseguidor).
- Desarrollo: A la voz del profesor, las parejas comienzan a correr por el terreno y el jugador perseguido se desplazará entre las parejas tratando de no ser agarrado por el

perseguidor. Cuando el perseguido vea que lo van a agarrar, toma la mano de cualquier educando y forma una nueva pareja. El educando que queda en el extremo contrario se convierte en perseguidor y el perseguidor en perseguido. Los educandos se pueden refugiar en cualquier otra pareja menos en la suya propia. En caso de ser agarrado, este se convierte en perseguidor y se selecciona otro perseguido.

- Regla: No pueden engancharse en sentido contrario a la pareja.

JUEGOS COMBINADOS

1. Nombre: Tira y corre

- Objetivo: Ejercitar la habilidad combinada de correr, el lanzamiento y el atrape.
- Materiales: Pelotas pequeñas.
- Organización: Se forman equipos en hileras, detrás de una línea de salida. Frente a cada una, a 15 m, se traza una circunferencia donde se ubica el capitán con una pelota.
- Desarrollo: A la orden del profesor, el capitán de cada equipo lanza la pelota por encima del hombro al compañero que tiene al frente e inmediatamente, se incorpora al final de su equipo. Los educandos que atrapan la pelota, corren con esta hacia el círculo que les corresponde y realizan la misma actividad, así, hasta que el capitán regrese al círculo (fig. 51).

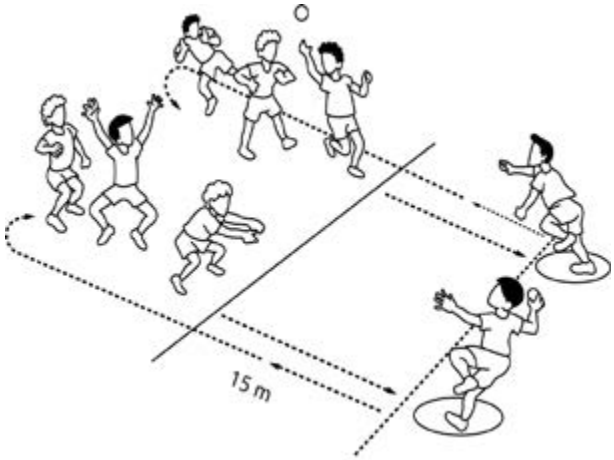

Fig. 51 Juego Tira y corre

- Reglas:
  - Gana el equipo que primero termine.
  - Debe lanzar desde el círculo y con una sola mano.
  - Los que reciben no pueden salir hasta que no tengan la pelota.

2. Nombre: El pelotero

- Objetivos: Combinar el lanzamiento por encima del brazo y la carrera en línea recta.
- Materiales: Pelota mediana.
- Organización: Se forman los educandos en hileras, detrás de una línea de salida; a 6 m de esta se traza una de llegada, al final de la cual, y de frente a esta, se pinta un círculo para cada hilera. En estos círculos se ubica un educando con una pelota en la mano.
- Desarrollo: A la orden del profesor, los educandos que están en el círculo lanzan la pelota con una mano, en dirección al compañero que se encuentra al frente, y se incorpora al final de su equipo. Los educandos que atrapan la pelota corren con esta hacia el círculo que les corresponde y realizan la misma actividad; esta se repite hasta que todos los educandos hayan lanzado y atrapado la pelota. Al lanzar la pelota deben hacerlo de manera que esta ruede.
- Reglas:
  - Gana el equipo que primero termine.
  - El educando que lance la pelota debe esperar a que su compañero la atrape, para correr al final de su equipo.
  - El lanzamiento debe realizarse con una mano y de manera que la pelota ruede.

3. Nombre: Corre, lanza y salta

- Objetivos: Ejercitar el lanzamiento de precisión combinado con otras habilidades.
- Organización: Se trazan en el terreno tres líneas paralelas, a una distancia de 5 m de separación entre sí. La del centro representa la línea del lanzamiento y en la de los extremos

se ubican los educandos formados en filas, donde los integrantes de una tendrán una pelota en la mano.

- Desarrollo: A la señal del profesor, los educandos que tienen la pelota corren hacia la línea de lanzamiento, la lanzan al compañero que tienen al frente y regresan a su línea saltando con las dos piernas unidas. El otro equipo realiza la misma acción.
- Reglas:
  - Gana el equipo que primero termine.
  - El lanzamiento se efectúa detrás de la línea señalada.
- Variante: El lanzamiento puede efectuarse de forma rodada, por encima de la cabeza y por encima del hombro.

4. Nombre: Relevo de saltos

- Objetivos: Combinar las habilidades de correr y saltar.
- Materiales: Cuerda o valla, cubo de madera y banderitas.
- Organización: Se forman equipos en hilera detrás de una línea de salida. A 5 m, frente a cada hilera, se coloca una señal, y a 10 m de esta, una cuerda o valla a una altura de 30 cm.
- Desarrollo: A la orden del profesor, el primer educando de cada equipo se desplaza saltando en un solo pie, hasta la primera señal, desde donde corre hasta la cuerda y salta sobre esta. El regreso lo realiza corriendo hasta llegar al siguiente compañero, quien realiza las mismas acciones, y así, sucesivamente, hasta que todos los integrantes del equipo realicen la actividad.
- Reglas:
  - Gana el equipo que primero termine.
  - Se debe regresar corriendo.
  - El salto a la cuerda se realiza con las dos piernas unidas.

5. Nombre: Jugando al pon

- Objetivos: Combinar el salto y la carrera.
- Materiales: Tizas y conos.
- Organización: Los equipos forman en hilera, en el terreno se dibuja un pon, pero con sus números separados o dispersos, en la línea final se coloca un cono.

- Desarrollo: A la señal del profesor, el primer educando de cada equipo se desplazará corriendo hasta los primeros números y realizará los saltos en el pon, volverá a desplazarse hacia los siguientes números realizando la misma actividad. Al finalizar, bordeará el cono en la línea final y regresará corriendo para darle salida al próximo jugador.
- Reglas:
  - Gana el equipo que primero termine.
  - El salto se realizará con uno o dos pies, según el recorrido del pon.

6. Nombre: Equilíbrate y lanza

- Objetivo: Ejercitar la habilidad combinada de lanzar y el equilibrio.
- Materiales: Pelotas pequeñas y taquitos de madera.
- Organización: Se forman equipos en dos hileras, una frente a la otra.
- Desarrollo: A la voz del profesor, el primer educando de cada equipo sale con la pelota en la mano, caminando por encima de los taquitos de madera hasta donde está la marca y realiza un lanzamiento rodado al educando que está en la hilera, a la vez que se incorpora al final, así, sucesivamente, hasta que todos hayan realizado la actividad.
- Reglas:
  - Gana el equipo que primero termine.
  - El lanzamiento tiene que ser rodado.
  - Si apoya un pie en el terreno cuando está pasando los taquitos, debe volver atrás.
- Variantes: Aumentar la cantidad de taquitos, cambiar el lanzamiento o realizar un lanzamiento arriba y atrapar en cada taquito.

7. Nombre: Salta con dos

- Objetivo: Ejercitar la habilidad combinada de saltar y correr.
- Materiales: Banderitas.
- Organización: Los educandos se forman en hileras (equipos) detrás de una línea de salida; a 5 m de esta se sitúan cuatro

aros o círculos pintados, y 5 m más adelante, una banderita que marca el final.

- Desarrollo: A la señal del profesor, el primer educando de cada equipo sale corriendo hasta donde están los aros, realiza el salto con ambos pies dentro de estos y continúa corriendo, hasta la banderita final; le da la vuelta, y al regresar, lo hace corriendo, hasta donde está su compañero, que sale de igual forma; así, sucesivamente, hasta que llegue el primer educando del equipo.
- Reglas:
  - Los educandos deben saltar con los dos pies.
  - Gana el equipo que primero termine.
- Variantes: Aumentar o disminuir la distancia de las banderas o la cantidad de círculos para los saltos.

BIBLIOGRAFÍA PARA EL DOCENTE

Brikin, A. T. y otros: *Gimnasia*, Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 1985.

Colectivo de autores: *CD Universalización de la Cultura Física,* ISCF Manuel Fajardo, 2003.

_____: *Gimnasia y Educación Rítmica*, INDER, 2003.

_____: *Los 100 juegos del plan de la calle*, Centro de documentación e informatización, INDER, 1966.

_____: *Manual del profesor de Educación Física I,* Dpto. Nacional de Educación Física, INDER, 1996.

_____: *Orientaciones Metodológicas de segundo grado. Educación Física,* Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 1976.

_____: *Orientaciones Metodológicas de segundo grado. Educación Física,* Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 1989.

_____: *Programas y Orientaciones Metodológicas de Educación Física. Enseñanza primaria, primer ciclo*, Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 2001.

_____: *Teoría y práctica general de la Gimnasia*, Ed. ENPES, 1990.

Cuello Moreno, M. J., María del Carmen Francos Cal: "Expresión y comunicación corporal para la educación, recreación y calidad de vida. Deporte: la respiración y la relajación". En: *Educación física y el Deporte*, WANCEULEN, Editorial Deporte, SL (digital).

Fleitas, Isabel: *Métodos y procedimientos para la educación de las capacidades motrices*, Ed. ENPES, La Habana, 2000.

López Rodríguez, Alejandro, César Vega Portillo: *La clase de Educación Física, actualidad y perspectiva. Una propuesta cubana*, Ed. LYUC, Argentina, 1997.

MINED: *Bases generales para el perfeccionamiento del Sistema Nacional de Educación*, 2016.

_____: *Concepción del fin y objetivos generales para la Educación Primaria,* marzo, 2016.

_____: *Concepción del Plan de Estudio de la Educación Primaria*, enero, 2015.

_____: *Metodología para la elaboración de programas*, ICCP, marzo, 2016.

Paz Rodríguez, Pedro Luis de la: *Crecimiento, maduración, desarrollo y las fases sensibles para la enseñanza y entrenamiento con educandos y adolescentes en la Educación Física y el Deporte*, Curso Internacional, Palacio de las Convenciones, 2006.

Programas y Orientaciones Metodológicas de Educación Física, Departamento de Gimnasia, ISCF Manuel Fajardo, INDER, La Habana, 1983, (material mimeografiado).

Redondo Villa, Cristina: "Coordinación y equilibrio: Base para la Educación Física en la primaria", *Rev. Digital Innovación y Experiencias Educativas,* n.º 39, febrero, 2011.

Rodríguez Terrón, Juan José: *Expresión Corporal en la clase de Educación Física*, Ed. Wanceulen, Madrid, 2011.

Ruiz Aguilera, Ariel y otros: *Metodología de la enseñanza de la Educación Física*, t. I-II, Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 1986.

EDITORIAL
PUEBLO Y EDUCACIÓN