

SECRETARÍA DE ESTADO DE CULTURA Y EDUCACION

DIRECCION NACIONAL DE EDUCACION FISICA, DEPORTES Y RECREACION

EDUCACION

FISICA

INFANTIL

BUENOS AIRES REPUBLICA ARGENTINA

1968

SECRETARÍA DE ESTADO DE CULTURA Y EDUCACION

DIRECCIÓN NACIONAL DE EDUCACION FISICA, DEPORTES Y RECREACION



Educación Física Infantil

INV 005889

SIG 372.879.6

LIB A 37/ej 2

Ej 2
66083



125 HERAS 2191 - BUENOS AIRES - REPUBLICA

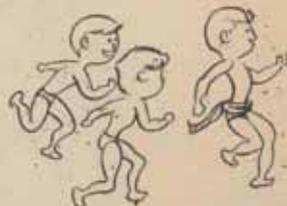
CENTRO NACIONAL
DE DOCUMENTACION E INFORMACION EDUCATIVA
PABERAS 55 - Buenos Aires - República Argentina



372.879.6

A37

E-2



VOLUMEN DOS



QUEDA HECHO EL DEPOSITO QUE MARCA LA LEY
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

PREPARADO E IMPRESO POR LA DIVISION DIFUSION E INFORMACION
DE LA DIRECCION NACIONAL DE EDUCACION FISICA, DEPORTES Y RECREACION

CAPITULO DECIMO SEGUNDO: FUNDAMENTACION DE LAS ACTIVIDADES EXPRESIVAS.

Estas actividades son un medio al servicio del logro educativo, que brindan la posibilidad de expresarse libremente a través del cuerpo, por el movimiento. Y esto es lo importante, su objetivo es educativo y es un medio creativo de expresión.

Significa una forma de trabajo que ofrece eficaces posibilidades formativas y educativas para el niño, entre las que podemos enunciar:

- 1) despertar, estimular y orientar procesos de orden bio-psíquico-espiritual, creando a la vez que satisfaciendo distintas apetencias, necesidades e intereses.
- 2) ampliar el alcance de sus posibilidades físicas.
- 3) aumentar su confianza e incrementarse su interés por nuevas adquisiciones que paulatinamente le brindarán mayor aplomo y seguridad.
- 4) colaborar en su desarrollo y equilibrio emocional.
- 5) desarrollar un mayor ajuste social.

El proceso educativo, en danza, exige del alumno una actitud viva, ineludiblemente dinámica, ya que no recibe en la enseñanza formas estructuradas de movimientos ni diseños que de alguna manera él deba tomar o reproducir. Desde el primer momento el alumno tiene que descubrir o construir sus propias formas de movimiento, crear sus formas de expresión a través del movimiento.

Ahora bien, no les damos formas ya construidas de movimientos y más aún ni siquiera ejemplificamos, pues entendemos que el alumno, al ver algo, casi a pesar suyo, cae en la realización de formas semejantes a las ya percibidas, pues con la ejemplificación, el estímulo previamente presentado pierde fuerza y el proceso de la concepción sufre la presión de una objetivación inmediata, tan concreta que en lugar de orientar la imaginación la restringe, la limita, circunscribiendo su vuelo natural. Además, y esto es fundamental, pensamos que si aspiramos a que el alumno llegue a manifestarse creativamente en el movimiento, la enseñanza no debe estar basada en movimientos formales dados y su posterior organización en diseños más complejos.

De aquí la posición que sostenemos: en danza creativa educacional los fundamentos y las técnicas del movimiento expresivo deberán engendrarse satisfaciendo la exigencia de una necesidad sentida por el alumno de expresarse en movimiento.

Pero, cómo despertar la vivencia de esta necesidad en el alumno? cómo obligarlo a descubrir el movimiento como respuesta y solución a esa necesidad? Llegamos así a la idea motivadora, o sea al tema, la situación que se crea, el problema planteado por el profesor, que determinará, por así decirlo, la creación del movimiento.

Nos valemos de formas de trabajo motivadas, que significan una simple ejercitación, algo así como buceos exploratorios del movimiento y por lo tanto de experimentación en el campo de la composición.

Buceos donde el alumno descubre y se familiariza con las posibilidades del movimiento y la composición a través del estudio creativo-experimental de los recursos técnicos, partiendo siempre de un tema o idea motivadora, dada por el profesor, que plantea una situación y/o problemas a resolver bien concretos y precisos que demandan una respuesta-solución en movimiento.

La actitud del maestro reside más bien en condicionar, asistir, estimular, criticar, clarificar

y en la medida que la actividad lo requiera, aportar observaciones, situaciones nuevas, establecer análisis, comparaciones que ayuden a ubicar al educando y orienten e impulsen el progresivo desarrollo de la misma.

Pero todo este hacer experimental de la composición es indispensable realizarlo sólo a partir del movimiento puro, o sea ausente de sentimiento personal, carente de significación emocional. El movimiento puro brinda al alumno la oportunidad de un simple manejo de elementos del movimiento (línea, energía, espacio y tiempo).

Considero que las actividades exploratorias del movimiento, convenientemente adecuadas constituyen la forma más simple y accesible de introducción a la danza creativa educacional. Y es que propone el camino más natural para el verdadero descubrimiento facilitándole el acceso a elementos muy simples y concretos, reales o no, que impulsan a su imaginación.

Principios para el planteo y desarrollo de las actividades.

En general podríamos establecer algunos principios importantes a tener presente en el planteo y desarrollo de esta materia.

- 1) Trabajar con "movimiento puro" y a partir de tareas exploratorias del movimiento.
- 2) Dar temas de naturaleza bien concreta.
- 3) Establecer con neta claridad y precisión el mayor número de condiciones del movimiento que se desea lograr.
- 4) Evitar cuidadosamente la expresión del sentimiento personal en las tareas de exploración del movimiento. A este respecto deseo aclarar la aparente pero inexistente contradicción con la forma de trabajo que propongo más adelante, donde aconsejo que el maestro se dirija a la afectividad de los niños, especialmente entre los tres y ocho años. Y es que una cosa es brindar al niño la oportunidad de vivir íntegramente la creencia que se adhiera a su elaboración personal o sea, provocar en él la posibilidad de sentir, por ejemplo, el hecho de "grande", "pequeño", "cerrado" o "abierto" y otra muy distinta sentirse importante y orgulloso al expresar el hecho de "grande", disminuido al expresar "pequeño", "frustrado" o "liberado" al dar "cerrado" o "abierto".
- 5) Presentación de temas tanto más breves y variados cuanto menor sea la edad del alumno, fundamentalmente en el período que media entre los seis y siete años.

La repetición de una actividad no agotada en sus posibilidades de emoción, brinda la doble oportunidad de revivir un momento vitalmente placentero y la atracción, tan necesaria a la inseguridad infantil, que proporciona el reencuentro con lo ya conocido.

- 6) Lograr concentración. El ser debe estar vitalmente absorbido por su hacer. La fuerza expresiva de un movimiento, su carácter, nace de la vivencia total y el movimiento se constituye en vivencia sólo en función de la concentración.

7) La crítica ha de ser objetiva, evitando el planteo individual, manteniéndose en un tono ameno, ágil, interesante, estimulante y por momentos hasta humorista, fundamentándose en lo positivo, destacando los aciertos y soslayando los errores.

Otro elemento eficaz en la crítica es la observación recíproca, individual o en grupos, bien inducida y controlada, que forzará al alumno a una mayor exactitud expresiva y estimulará el uso y desarrollo de sus propios mecanismos psicofísicos.

Actividades según los niveles de edad.

Edad preescolar: tres a cinco años.

En este período en el cual cobra, sobre todo en su iniciación, gran impulso la imaginación creadora en sus fases evolutivas, así como las formas derivadas de la motricidad, no podemos hablar de un trabajo creativo en el plano de la danza. Más indicado parece planear una actividad basada en la libertad de descubrir y hacer, libertad estimulada, conducida.

A un mundo tan rico, tan pleno como el del pequeño basta la oportunidad de brindarle el poder manifestarse, de aliviarse utilizando sus posibilidades. Por eso nada mejor que provocar la realización, la descarga, canalizada por él y en el movimiento.

Enunciaremos algunas tareas exploratorias del movimiento que podemos realizar.

1) a partir del enfrentamiento con elementos gimnásticos y objetos manipulables o no. Es estimular la observación de distintas cualidades de los mismos despertando el interés para utilizar el mayor número de posibilidades que ofrecen tanto para descubrir movimientos, exigiendo recursos a su imaginación, como para clarificar las imágenes y percepciones y por tanto la visión del mundo en que vive.

Ejemplo sobre elementos de trabajo: plano inclinado, colchoneta, bancos, resortes, sogas elásticas, etc.

Inducir la observación de cualidades propias de los elementos, motivar la investigación de posibilidades que brindan las condiciones ya observadas para descubrir movimientos. Habiéndolos utilizado con toda la riqueza de variantes de las actividades propias de la educación física preescolar utilizarlos como punto de apoyo para la imaginación infantil.

Así el plano inclinado podrá ser un puente, un árbol de ramas bajas, una barranca, una gruta sumergida, y la colchoneta una isla, un pantano, una balsa, un cohete, una cueva, según la posición en la que la colocamos, un lago, una estación espacial, etc. Esta utilización libre que combina y acepta juegos de ficción breves y aptos para tolerar cambios y cortes según las necesidades es interesante y apropiada para los niños pequeños: estar en el agua, encontrar una isla, un puente o una rama salvadora, sumado al entusiasmo contagioso del grupo para avistarla o llegar primero, constituyen emociones singularmente atractivas que integran la acción dramática y el proceso imaginativo, conmoviendo profundamente al niño que querrá volver a realizar las actividades y que en oportunidades exigirá exactitud de realización corrigiendo los detalles para asegurar las mismas emociones que desea revivir.

2) A partir de temas que sugieran argumentos utilizando o no elementos. Aquí las actividades se realizan en torno a un tema que motiva el alumno introduciéndolo en un clima rico en posibilidades que pueden desenvolverse siguiendo más o menos una línea argumental sugerida por el maestro y alumnos. En general el argumento debe desprenderse de la acción, sin caer en el relato.

A continuación doy una lista de temas posibles de ser utilizados con buen resultado.

a) Dar de la vida real, pero aprovechando la tendencia y el placer que experimenta el niño por el animismo y la ficción. Invierno: lluvia, viento, brisa, ventarrón, nubes, granizo, nieve, rayos, truenos, árboles, animales en el invierno. Otoño: hojas secas, remolinos, flotar, planear, hojas húmedas, sol. Primavera: verano, vacaciones, día de Reyes, ayudando a mamá y papá.

b) En situación de emergencia: empujados, incendios, naufragio, etc.

c) Animando personajes del mundo de la fantasía y de la ficción, seres fantásticos, animales (el país de Alicia, el reino de reyes, hadas, batman, elefantes, dinosaurios)

d) En el mundo de lo desconocido y la aventura: el espacio, viaje en cohete, la luna, Marte el fondo del mar.

3) A partir de frases y oraciones que se repiten una y otra vez, mientras ejecutan las acciones que éstas sugieren en cada niño; estas oraciones, si bien entrañan un sentido, les atraen por el ritmo y la musicalidad.

Ejemplos: "luna muy blanca, redonda y llena, luna que asoma, rueda y se va"

"cosas que crecen poquito a poco, hoy un poquito, mañana más"

"un oso blanco, peluda y grande, pesado, blando, tierno además"

"si el bebe llora mecerle un poco, otro poquito o mucho más"

"la lluvia cae, la niebla flota, las nubes pasan alto y se van"

"un perrito juguetón, salta, corre, gira y trepa, cae y llora el regalón"

4) Tareas exploratorias y temas para despertar y desarrollar nociones elementales respecto del espacio que contribuyan a una más clara y orgánica interpretación del mundo real. Para ello deben verificarse dos procesos: uno de disociación del niño con lo que lo rodea. Esto significa aclarar, un perfilar su sentido del yo físico independizándolo de las cosas y del medio con que hasta poco se integraba. paulatinamente también contribuirá a debilitar su egocentrismo, que en alguna medida surge de esta integración difusa del niño con su medio. Otro de fusión y clasificación de las distintas imágenes del espacio.

5) Tareas a partir del descubrimiento del propio cuerpo. Con los movimientos no locomotores, muchos de ellos pueden asumir una significación dramática, o al menos una cierta semejanza a algo, hacer algo como, es decir el niño puede ser un gigante, un junco, una máquina.

Para los niveles 6 a 8; 8 a 10; 10 a 12.

Dar una ejemplificación precisa por edades en el trabajo para principiantes no es simple.

Es que no existe una diferencia neta entre las motivaciones que pueden utilizarse en las distintas etapas. Más bien las limitaciones de cada una surgirán de los resultados.

Así pues, vamos a tomar el nivel seis a ocho años para explicar las posibilidades de desarrollo del contenido de este tipo de actividad. Los otros niveles se desarrollan sobre bases semejantes, favoreciendo un progreso en todas las capacidades del niño y concretamente mejorando su habilidad motora, coordinación, aumento del rendimiento, de sus posibilidades de expresión, dominio del lenguaje de su cuerpo en movimientos locomotores y no locomotores.

Segundo nivel, seis a ocho años.

1) A partir del enfrentamiento con elementos gimnásticos manipulables o no. Este tipo de trabajo donde se pueden destacar características de los distintos elementos, aumentando el número y la riqueza de las imágenes, resulta especialmente indicado en esta etapa, ya que coincide con el nuevo y específico interés del niño por el objeto, interés que al utilizar objetos manipulables, como resortes, bastones, sogas, elásticas, sillas, pueden convertirse en fuente de divertidas y curiosas experiencias.

Si bien la actividad debemos orientarla de la misma manera, las dificultades y exigencias en fuerza, equilibrio, coordinación en relación al nivel precedente deben incrementarse, adecuándose las actividades propuestas a los nuevos niveles de posibilidades alcanzados.

Así usaremos en plano inclinado más alto, pediremos que se salte más alto, o que se zambulla mejor en la colchoneta.

2) Tareas de movimientos a partir del enfrentamiento con objetos o elementos, pero utilizando los como punto de apoyo para el despliegue de la imaginación infantil. Recordemos que si bien la orientación de intereses hacia el constructivismo y la invención se prestan para mayor trabajo de índole creativa, el apoyo del objeto simple y concreto y su uso meramente simbólico —un bastón como un caballo— facilita a los niños menos resueltos el acceso a la fantasía y la integración del grupo.

3) A partir de temas que sugieran argumentos, utilizando o no elementos. Esta modalidad de trabajo puede aplicarse por más tiempo y con bastante más éxito con las niñas que con los varones. Sobre todo con estos últimos conviene acentuar el dinamismo y la acción, colaborando con distintos recursos e incitando en general al trabajo en grupo.

4) Tareas exploratorias y temas para despertar y desarrollar nociones más claras respecto al espacio, experimentando con dimensiones, niveles, alcance, proyección, espacio propio.

5) A partir del descubrimiento del propio cuerpo, pudiendo agrupar las actividades en movimientos no locomotores y locomotores.

Movimientos no locomotores: comprendemos aquí todos los movimientos que contribuyen a despertar, estimular y desarrollar una conciencia del propio cuerpo y de sus posibilidades de movimientos, sin entrar en trañer deslazamientos.

Pueden darse así tareas exploratorias sobre tensión y relajamiento, reconocimiento y acción de articulaciones y palancas, distintos tipos de movimientos y uso localizado parcial o global del cuerpo.

Actividades exploratorias por medio de temas que asuman semejanzas con imágenes o contenidos, tales como mecer a un niño, comenzando por el movimiento en sí y conduciéndolo paulatinamente hasta que ese mecer signifique un balanceo en distintas posiciones, direcciones y aplicando variaciones en el uso de partes del cuerpo y calidades de velocidad y energía.

Actividades que acepten un cierto propósito: abrir y cerrar, estirar y encoger, enroscar y desenroscar, aplicables al final de este período.

Movimientos locomotores: abarcan movimientos básicos de locomoción descubriendo, experimentando y practicando nuevas combinaciones y posibilidades de desplazamientos en el espacio, caminando, corriendo, saltando, galopando, con todas las variantes de dirección y combinaciones. Descubriendo variaciones junto con estas acciones con el uso del cuerpo, con movimientos de troncos y de brazos, probando distintas formas de guardar el equilibrio en el movimiento.

Descubrir variaciones y combinaciones de las formas básicas aprendidas (Ej.: combinar un paso dos saltos, dos pasos de carrera, un salticado).

Descubrir posibilidades en el trabajo con compañeras, correr de a dos, correr tomadas, alcanzar, girar, etc. La enseñanza deberá hacerse partiendo de la captación de su estructura rítmica en todos los casos que sea posible, por un manejo colectivo de la clase.

En casi todo momento he dejado de lado las experiencias realizables con música, tan atrayentes y ricas en recursos, por considerar que pocas veces el maestro contará con una persona que colabore con él

musicalmente o cuente con un piano u otro instrumento y esté capacitado para acompañar, o pueda hacerse por las condiciones del local.

En general, y para terminar quiero destacar que creo que a través de las actividades explorativas y creativas, el niño paladea sin saberlo el goce de su propia individualidad y su pensamiento independiente, y en su búsqueda de exactitud al desbrozar espontáneamente su propia realización para lograr mayor nitidez y claridad expresiva, se condiciona a una mayor exigencia personal de veracidad, autenticidad y autoemulación, a la vez que penetra en la universalidad de ideas y sentimientos, mientras fortalece su carácter en el esfuerzo sostenido que demanda la integración de pensamiento, sentimiento y acción en la obra creadora.

CAPITULO DECIMO TERCERO:
DESARROLLO DE EJERCITACIONES PARA LOS CUATRO NIVELES QUE SE HAN ESPECIFICADO.

- a) formas básicas primarias
- b) formas básicas secundarias
- c) haceres físicos o destrezas
- d) ejercicios contruïdos
- e) actividades rítmicas

ACTIVIDADES FISICAS PARA EDAD PREESCOLAR: 3 a 5 años

FORMAS BASICAS DE ACTIVIDAD :

1 - Primarias:

1 - Caminar

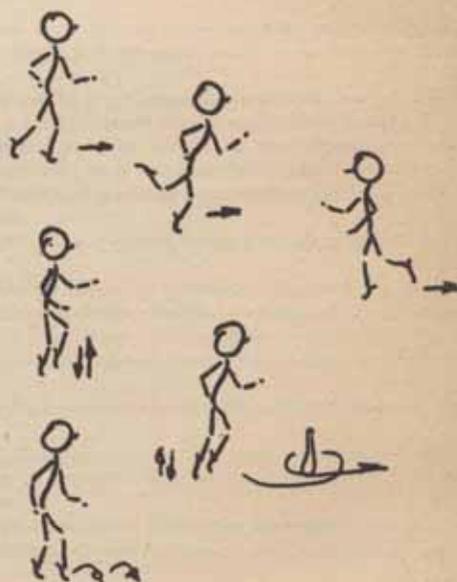
2 - correr

3 - caminar hacia atrás

4 - salticar

5 - salticar, rodeando obstáculos, sin tocarlos

6 - galopar como un caballito (galope de frente)



7 - Saltar como una pelota grande

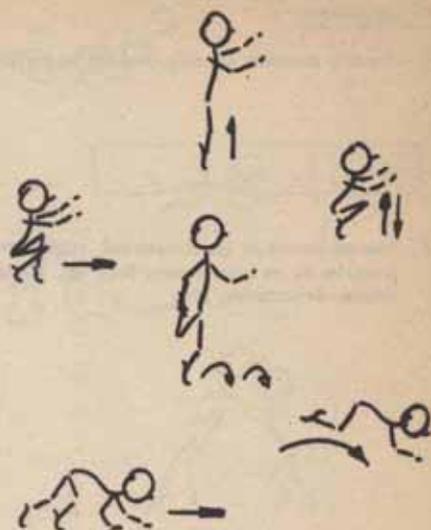
8 - Saltar como una pelota pequeña

9 - Caminar como un pato (en cucullas)

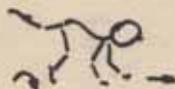
10 - Saltar sobre un pie, avanzando

11 - Salto de gato

12 - Cuadrupedia, avanzando y retrocediendo



13 - Caminar como animales (perro, perro que camina en tres patas, elefante, cangrejo, rana, etc.)



14 - Correr, como un avión o un auto, que para, es taciona, vuelve a arrancar, etc.

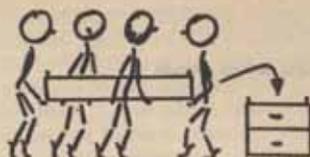


15 - Correr, tratando de pisar la sombra del amigo.

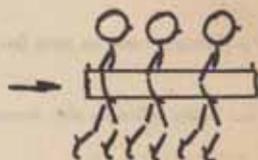


II - Secundarias

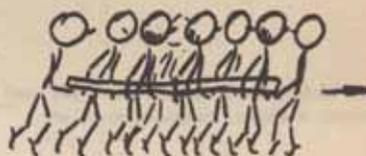
16 - Armar y desarmar el cajón (trabajo en grupo)



17 - Parados dentro de los cuerpos del cajón, transportarlos de un lugar a otro. Bajarlos, sentarse dentro, levantarlos, etc.



18 - Transportar una colchoneta, banco o tapa de cajón.



19 - Cuerpos de cajón, colocados acostados en el suelo, uno detrás del otro: saltarlos.



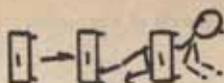
20 - Idem, pasarlos en cuadrupedia.



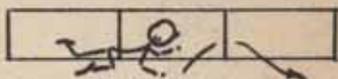
21 - Idem, saltarlos con pies juntos.



22 - Secciones de cajón, paradas una detrás de otra: pasar entre ellas, en cuadrupedia.



23 - Idem, paradas una al lado de la otra: pasar debajo de ellas en zig-zag.



24 - Pasar obstáculos en cuadrupedia (cajón, banco, compañero, etc.)



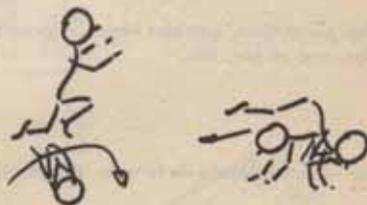
25 - Empujar a un compañero



26 - Empujar todos juntos al maestro.



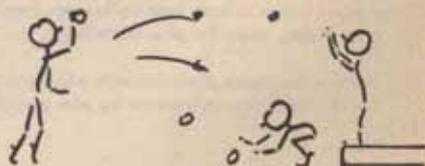
27 - Saltar un compañero y pasar luego por debajo del puente que forma.



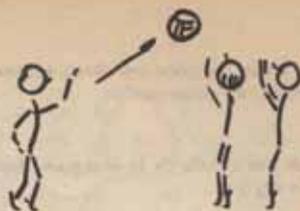
28 - Cinchar: todos tomados de una soga, tirar la mitad a un lado, la mitad al otro.



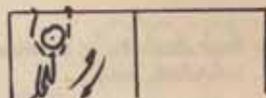
29 - El maestro va tirando pelotas pequeñas, los niños tratarán de recibirlas o recogerlas llevándolas hacia un cuerpo de cajón.



30 - El maestro tira una pelota grande al aire: quién se la trae primero?



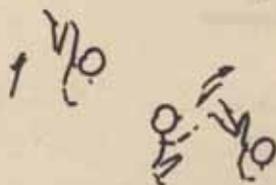
31 - Suspendidos de barandas o barras fijas bajas, balancearse.



III - Actividades con y sin elementos

32 - Conejito en el suelo.

33 - Vertical potrilito.

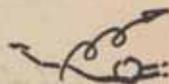


34 - Rodar lateralmente

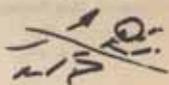
Destrezas con aparatos

Soga larga:

35 - Saltar por encima, con pies juntos, elevando rodillas, con un pie, etc.



36 - Pasar reptando debajo de la soga, sin tocarla.



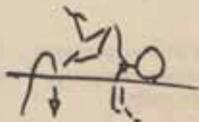
37 - Saltar; rodando por debajo de la soga volver al lugar inicial.



38 - Apoyar manos al otro lado de la soga, paralelas a la misma, pasar los pies. (conejito)



39 - Apoyar las manos paralelamente a la soga, en el suelo. Pasar alternadamente los pies (potrilito)



40 - Una soga baja, la otra más alta, formaría una ventana: saltar la primera y pasar por debajo de la segunda, sin tocarlas.

41 - Saltar la primera, tratando de tocar la segunda con la cabeza.

42 - Soga alta: saltar, tratando de tocarla con la cabeza.

Banco sueco

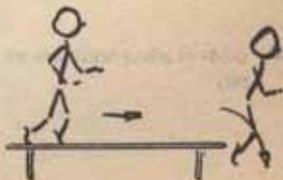
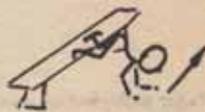
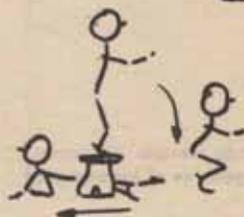
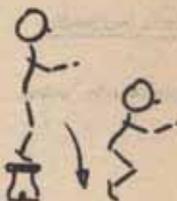
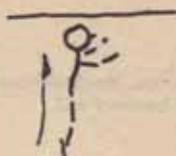
43 - Parados con pies juntos sobre el banco. Saltar al suelo, caer sin hacer ruido.

44 - Idem, saltar al suelo y pasar por debajo del banco.

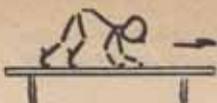
45 - Pies sobre el banco, manos en el suelo; desplazarse de esta forma alrededor del mismo.

46 - Acostados decúbito ventral sobre el banco, apoyar manos en el suelo, mirar debajo del banco y roll adelante.

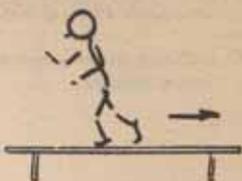
47 - Pasar caminando y saltar en el extremo.



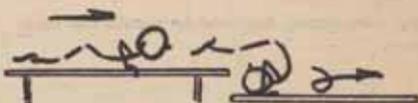
48 - Pasar por el banco en cuadrupedia.



49 - Caminar hacia atrás.

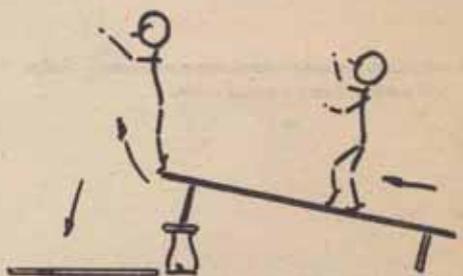


50 - Decúbito ventral sobre el banco, deslizarse hasta el extremo con fuerza de brazos y roll.



Banco en plano inclinado

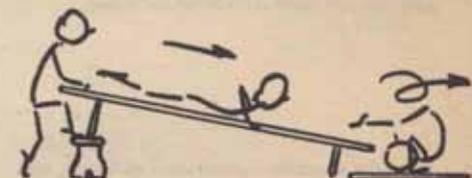
51 - Subir caminando, saltar.



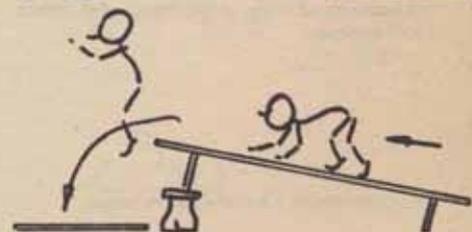
52 - Trepar por el extremo más elevado del banco, deslizarse sentados, pararse en el extremo y saltar.



53 - Idem bajar desliziéndose en decúbito ventral y roll sobre la colchoneta.



54 - Subir el plano inclinado en cuadrupedia y saltar.



Troncos de equilibrio:

Un tronco, abajo, en el centro

55 - Pasar por arriba del tronco, pisando con un pie sobre el mismo.



56 - Pasar por debajo, sin tocarlo.

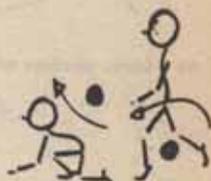
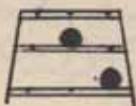


57 - Pasar por arriba del tronco y volver por debajo.

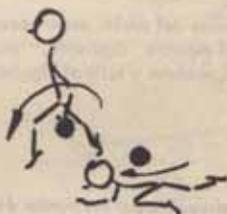


Dos troncos, uno abajo, otro en el medio.

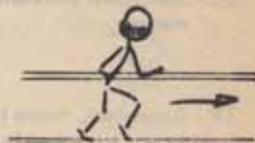
58 - Pasar por arriba del primero y por debajo del segundo.



59 - Idem, pasar por debajo del primero y por arriba del segundo.



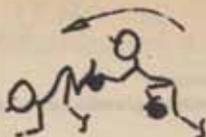
60 - Parados sobre el bajo, manos apoyadas sobre el alto. Desplazarse lateralmente.



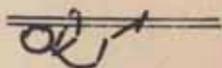
61 - Pasar por arriba de ambos troncos.



62 - En cuadrupedia, trepar por arriba de los dos troncos.



63 - Colgarse con manos y pies del tronco más alto.

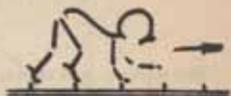


Escalera:

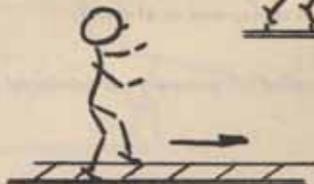
64 - Horizontal, en el suelo: pisar de espacio a espacio.



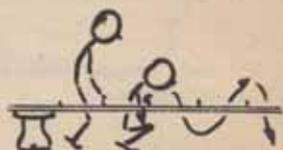
65 - Idem, en cuadrupedia pisar de peldaño en peldaño.



66 - Idem, caminar sobre los bordes.



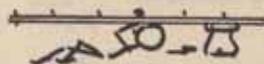
67 - Idem, un poco elevada del suelo: pasar por arriba de un peldaño al espacio siguiente, pasar por debajo del otro peldaño y salir al siguiente espacio, etc.



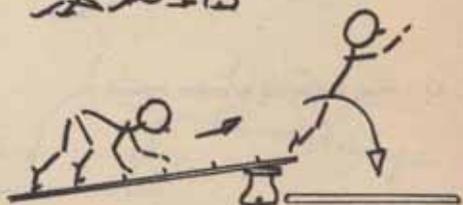
68 - Idem, pasar en cuadrupedia por los bordes de la escalera.



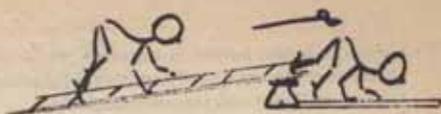
69 - Suspendidas, manos tomadas de un peldaño, pies apoyadas en el suelo. Avanzar, pasando mano de peldaño a peldaño.



70 - Inclínada: subir en cuadrupedia, de peldaño a peldaño, en el extremo pararse y saltar.



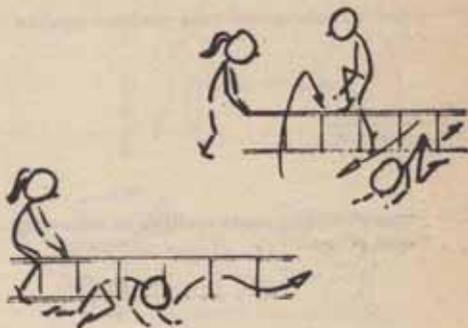
71 - Idem, pero subiendo por los bordes , bajar en cuadrupedia.



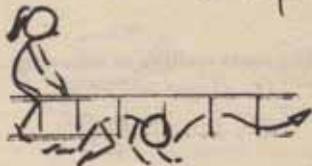
72 - Idem, bajar en cuadrupedia.



73 - Lateral: pasar por arriba y volver por un espacio entre peldaños.



74 - Idem, pasar de un espacio a otro en zíg-zag.

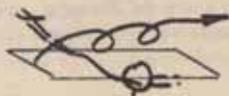


Colchonetas:

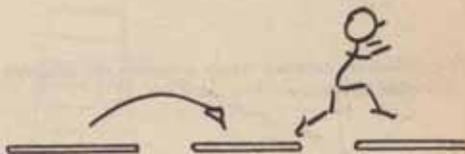
75 - Hileras de colchonetas: quién necesita la menor cantidad de pasos para pasar sobre las colchonetas?



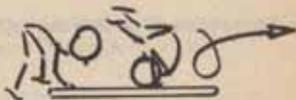
76 - Rodar lateralmente sobre la colchoneta.



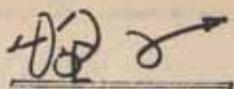
77 - Colchonetas un poco separadas: saltar de una is la a la otra.



78 - Parado, con piernas separadas, frente a la colchoneta, manos apoyadas. Colocar nuca sobre la colchoneta, caminar y roll.



79 - Un aro colocado parado al comienzo de la colchoneta: roll a través del mismo (se obliga al niño a realizarlo con piernas recogidas)



80 - Desde cuclillas, el roll (rolar como una pelota, bien redonda).

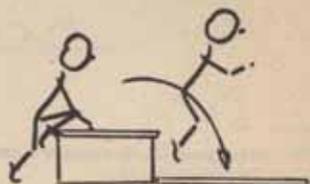


81 - Hileras de colchonetas: roles adelante seguidos.



Cajón pequeño:

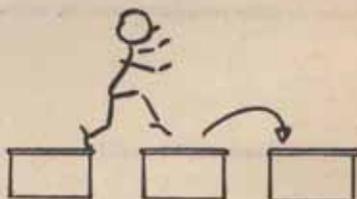
82 - Trepar el cajón y desde cuclillas un salto extendiendo piernas.



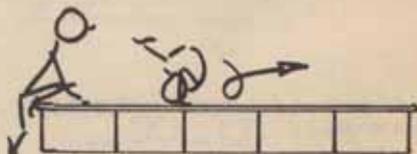
83 - Decúbito ventral sobre el cajón, manos apoyadas sobre el suelo y roll hacia adelante.



84 - Saltar de un cajón a otro (la distancia entre ellos no debe ser exagerada.)



85 - Hileras de cajones: trepar a cajón y roll adelante sobre ellos.



86 - Pasar rápido de un lado del cajón al otro.

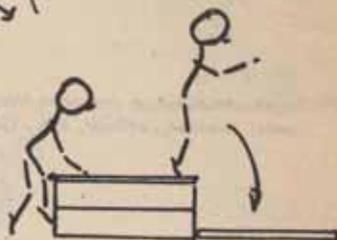


87 - Quién se para primero sobre el cajón.

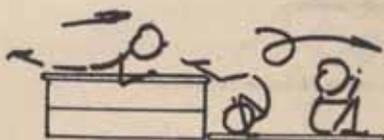


Cajón alto: dos tapas

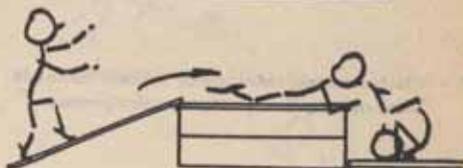
88 - Trepar al cajón y salto a la colchoneta.



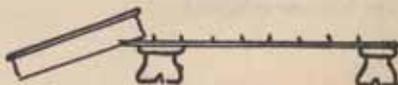
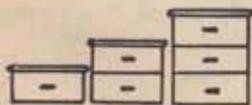
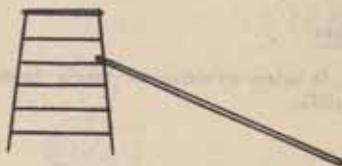
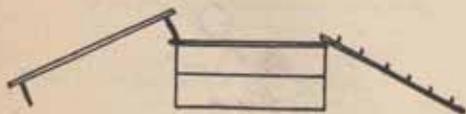
89 - Idem, acostarse decúbito ventral, apoyar manos sobre la colchoneta y bajar en roll hacia adelante.



90 - Idem pero subiendo por un plano inclinado, caminando.

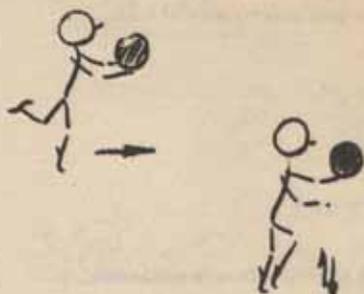


Buscar otras combinaciones, como por ejemplo: cajón, escaleras y banco; torres y tablas; banco y escalera, etc., para dar al niño distintas oportunidades de trepar, deslizarse, saltar en profundidad, rolar, apoyar, etc.



Trabajo con pelotas (diámetro 15 a 20 cm):

91 - Sosteniendo la pelota con dos manos al frente, caminar y correr.

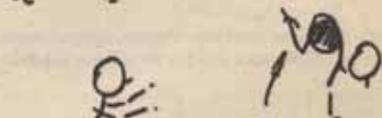


92 - Pelota sostenida con una mano frente al cuerpo: correr, caminar, salticar, etc., sin que caiga.

93 - Sosteniéndola entre muslos y abdomen, avanzar en cuadrupedia.



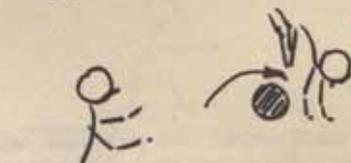
94 - Idem, tratar de hacer conejito.



95 - Pelota colocada en el suelo, saltarla hacia adelante, atrás y de costado, con pies juntos.



96 - Apoyando las manos del otro lado de la pelota, saltarla en conejito.



97 - Colocada entre los tobillos, avanzar saltando, sin que caiga.



Rodar la pelota:

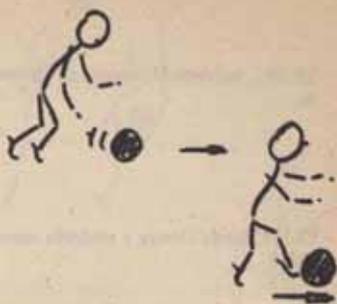
98 - Paradas, la pelota en una mano: rodarla lo más lejos posible.



99 - Lo mismo, tratando de correr al lado de la pelota, con la misma velocidad.



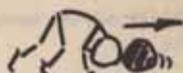
100 - Hacerla rodar y mantenerla en movimiento me
dante golpecitos con la mano.



101 - Hacerla rodar con el pie hacia adelante o a
trás, y correr a buscarla.

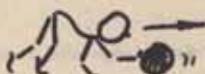


102 - Paradas, piernas separadas: rolarla alrededor
de las piernas, describiendo un 8.



103 - En cuadrupedia, rolar la pelota con la cabeza.

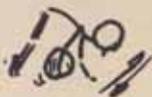
104 - Idem, avanzando dándole golpes con una mano



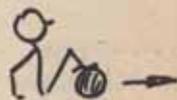
105 - Parada con piernas separadas, rolarla entre las
mismas hacia atrás, con ambas manos. Correr a
buscarla.



106 - Posición de puente, rolar la pelota de un la-
do a otro, pasando por debajo del mismo.



107 - Sentarse, la pelota bajo los pies, las piernas ex-
tendidas. Hacer rodar la pelota con los de
dos de las pies hacia adelante y hacia atrás.

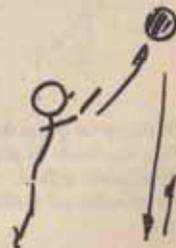


108 - Idem, haciéndola rodar en torno.



b) Lanzar la pelota:

109 - Tírar la pelota lo más alto posible, dejarla pi
car dos o tres veces y atajarla.



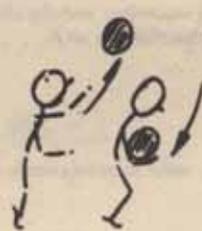
110 - Tirarla, soltándola apenas de las manos, atajarla.



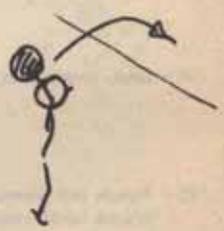
111 - Quién puede tirarla y atajarla contra el abdomen?



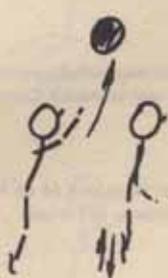
112 - Lo mismo, pero buscando altura



113 - Tirarla con una mano y tratar de recibirla con las dos.



114 - Tirarla por arriba de una soga alta y correr a buscarla.



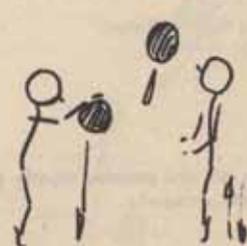
115 - Lanzarla y, cuando rebota, seguir su movimiento con saltitos.

c) Picar la pelota

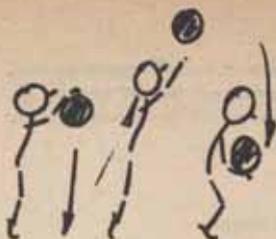
116 - Paradas, picar la pelota con las dos manos frente al cuerpo.



117 - Realizar un pique fuerte y saltar con pies juntos, siguiendo el pique de la pelota, hasta que ésta quede quieta. Se aprende así a adaptarse al ritmo de la pelota.



118 - Picarla fuerte con dos manos para que rebote por arriba de la cabeza, extenderse y tojarla.



119 - Picarla con una mano.



120 - Picarla una vez con la mano izquierda, una vez con la derecha.



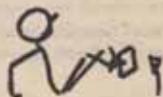
121 - Mientras pica la pelota, formando un aro con las manos "embocar" en él.



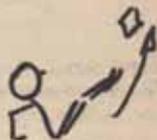
Trabajo con bolsitas:

Se pueden emplear todos los ejercicios de lanzamiento de pelota descriptos anteriormente.

122 - Sentadas, levantar la bolsita con los pies.



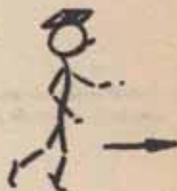
123 - Idem, tirarla con los pies hacia arriba.



124 - Cuadrupedia, bolsita colocada en la espalda: avanzar sin que se caiga.



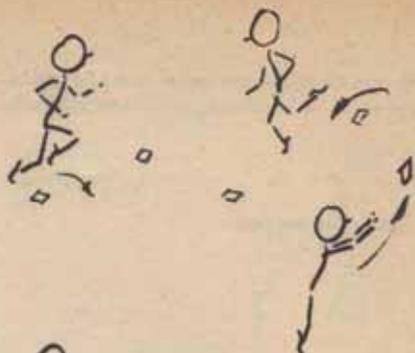
125 - Paradas, bolsita sobre la cabeza: caminar sin que aquélla se caiga.



126 - Sentadas, piernas cruzadas, bolsita sobre la cabeza: levantarse y sentarse sin que se caiga.

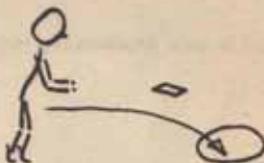


127 - Bolsitas colocadas en el suelo: correr por todo el espacio, saltando cada bolsita que se encuentra en el camino. Quién se sienta primero sobre su bolsita?

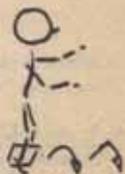


128 - Tirarla al aire y atajarla.

129 - Con dos manos, tirarla dentro de un aro o círculo que se halla a cierta distancia.



130 - Con la bolsita sostenida entre los tobillos, avanzar saltando sin que caiga.



Trabajo con aros

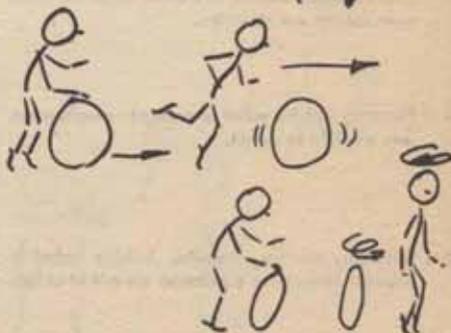
131 - Correr (con y sin curvas) con el aro sostenido con ambas manos frente al cuerpo, brazos extendidos (como si fuera el volante de un auto)



132 - Correr con el aro colgado alrededor del cuello, brazos sosteniéndolo. Variaciones: saltar, galopar, etc.

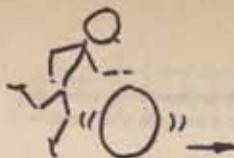


133 - Hacer rodar el aro, correr al lado del mismo y atajarlo antes de que se caiga.



134 - Con una mano hacer girar el aro en el suelo y seguir sus movimientos con el cuerpo, hasta que deje de moverse.

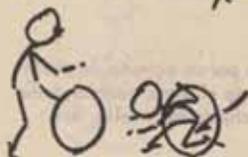
135 - Hacer rodar el aro y mantenerlo en movimiento dándolo pequeños empujoncitos con la mano.



136 - Sosteniendo el aro con las dos manos, saltar dentro del mismo y pasarlo por arriba de la cabeza nuevamente hacia adelante.



137 - Sosteniendo el aro con una mano, apoyado en el suelo, pasar al otro lado por entre el mismo.

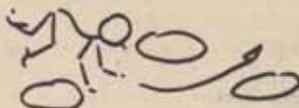


Aros en el suelo:

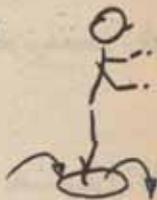
138 - Saltar de un aro a otro sin tocar los espacios que hay entre ellos (poca distancia entre aro y aro)



139 - En cuadrupedia avanzar entre los aros, alrededor de los mismos, de un aro a otro, etc.



140 - Saltar con pies juntos adentro y afuera del aro.



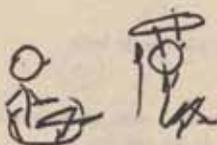
141 - Caminar sobre el aro haciendo equilibrio.



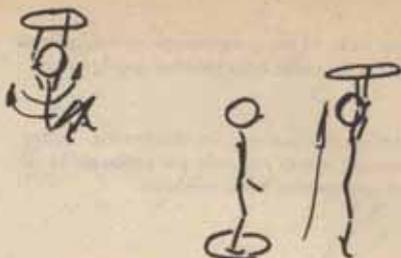
142 - Tratar de levantarlo con los dedos del pie.



143 - Sentadas con piernas cruzadas dentro del aro, brazos a los costados del cuerpo toman al mismo: levantarlo por arriba de la cabeza y bajarlo.



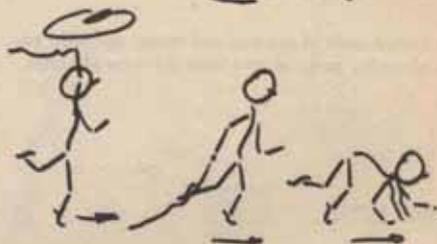
144 - Ídem, aro levantado por arriba de la cabeza; brazos extendidos: girar a un lado y al otro.



145 - Paradas dentro del aro: quién lo levanta primero arriba de la cabeza?

Elemento: Soga

146 - Correr llevando soga por un extremo en distintas formas: paseando el perro, cambiando de mano, boleadora, colgada del cuello, etc.

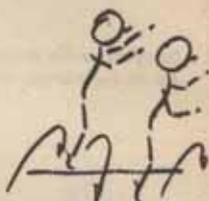


Soga extendida en el suelo

147 - Equilibrio.



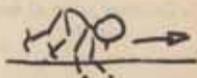
148 - Saltando a ambos lados.



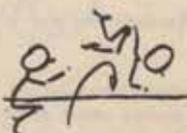
149 - Cuadrupedia a lo largo



150 - Cuadrupedia a lo ancho.



151 - Potrillito y cambiar piernas de lado.



152 - Avanzar en cuadrupedia, soga entre brazos y piernas, a la altura de las rodillas.

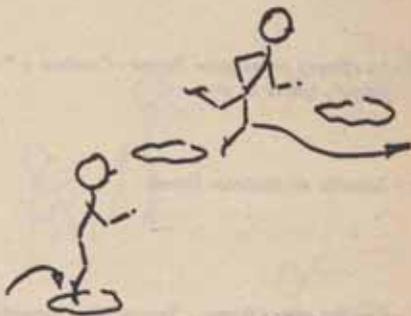


153 - Como en el anterior, pero en decúbito dorsal, en forma de cangrejo.

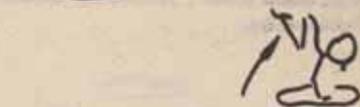


Formar una "isla" con la soga en el suelo

154 - Correr en distintas formas sin entrar en las islas

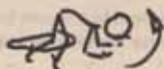


155 - Saltos entrando y saliendo de la isla. Caer en flexión con los pies juntos.

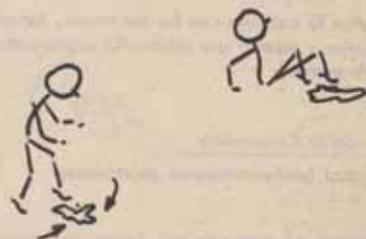


156 - Conejito entrando y saliendo de la isla.

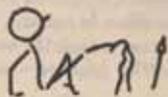
157 - En cuadrupedia avanzar en torno de la isla.



158 - Sentadas, recoger la soga con los pies.



159 - Paradas, recoger la soga con los dedos del pie.

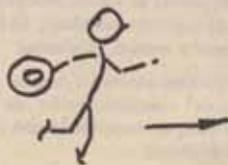


160 - Sentadas, levantar la soga con los dedos del pie.

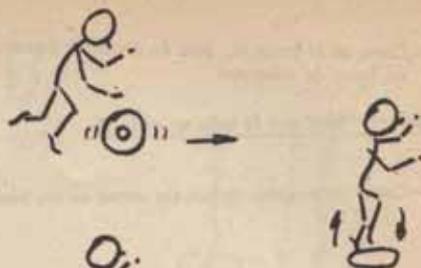
Elemento: cubierta de motoneta

Trabajo individual

161 - Correr con la cubierta en la mano.

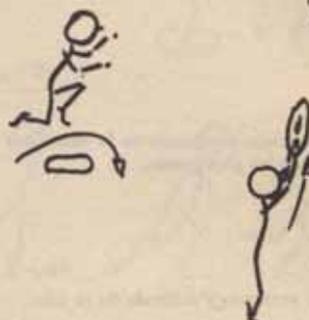


162 - Correr haciendo rodar la cubierta en curvas.



163 - La cámara en el piso- Pararse- Caminar y "pa taleo". Saltar al piso.

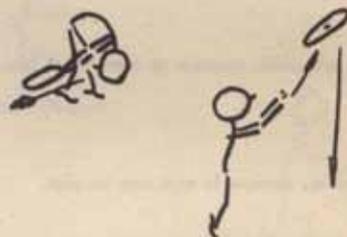
164 - Saltarla en distintas formas.



165 - Con las manos juntas , levantarla , extendiendo hacia arriba.

166 - Piernas separadas, tomar la cubierta con las dos manos juntas. Pasarla entre las piernas hacia atrás.

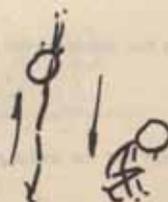
167 - Tomar la cubierta con las dos manos, lanzarla al aire y esperar que rebote. Lo mismo con una sola mano.



IV - Ejercicios Construídos

Forma global (preferentemente objetivadas)

168 - Paradas, en puntas de pie, brazos extendidos por sobre la cabeza. Al golpe de manos, dejar se caer a posición en cuclillas, cabeza sobre rodillas (gigante - enano).

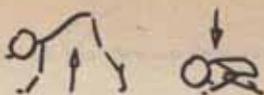


169 - Tronco flexionado al frente, manos tomadas, caminando (o posición estática), balanceo lateral de brazos y tronco. (Elefante)

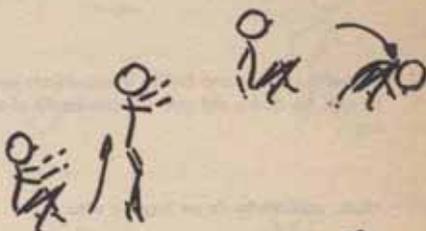
170 - Paradas, piernas separadas, brazos sin tensión al costado del cuerpo: rotación de tronco a un lado y al otro, acompañando con movimientos de brazos (molino).



- 171 - En decúbito ventral con apoyo de manos y pies.
A lo orden, pasar a posición bolita (puente y
piedra).



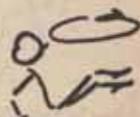
- 172 - Sentados, piernas cruzadas: sentarse altos y de
rechas, esconder la cabeza sobre las piernas
cruzadas.



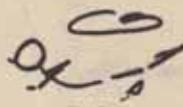
- 173 - Idem, pararse y sentarse sin apoyo de manos en
el suelo.



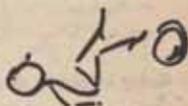
- 174 - Sentados piernas elevadas un poco del suelo,
girar hacia un lado y otro, empujándose con
las manos.
(Carousel chiquito)



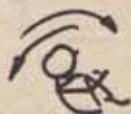
- 175 - Acostadas decúbito ventral, girar hacia un la
do y otro, empujándose con las manos.
(Carousel grande)



- 176 - Acostadas decúbito dorsal, bicicletas.



- 177 - Sentados, manos toman rodillas, hamaca hacia
atrás y adelante.



- 178 - Idem, hacia un costado y al otro.



Trabajo para pies:

Es indispensable para estos ejercicios que el niño tra
boje descalzo.

- 179 - Caminar sobre puntas de pie.



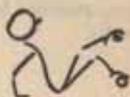
- 180 - Caminar sobre talones, manteniendo el tronco
derecho.



181 - Caminar sobre el borde externo, con los dedos flexionados.



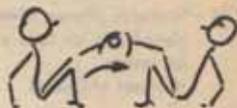
182 - Sentados, tomar una bolita u otro objeto pequeño con los dedos del pie y mostrárselo al maestro.



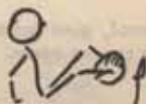
183 - Idem, pasándola de un lugar a otro.



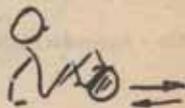
184 - Pasar la bolita con el pie al compañero.



185 - Levantar una pelota con las pies.



186 - Rodar la pelota de atrás hacia adelante con los pies.



187 - Realizar saltos con pies juntos, sólo sobre puntas de pie, manteniendo tobillos juntos.

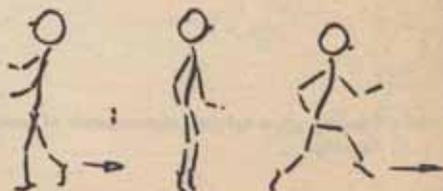


EDAD: 6 a 8 años

FORMAS BASICAS DE ACTIVIDAD.

I - PRIMARIAS:

188 - Caminar, hacia adelante, atrás, en puntas de pie, con pasos largos, con pasos cortos y veloces, etc.



189 - Correr, variando la velocidad.



190 - Salticar: adelante, atrás, girando, por compañeras, etc.



191 - Galopar: de frente.



192 - Variaciones sobre la carrera: correr, ir rápido a cuclillas



193 - correr, sentarse velozmente con piernas cruzadas.



194 - correr, sentarse rápido con un compañero espalda contra espalda.



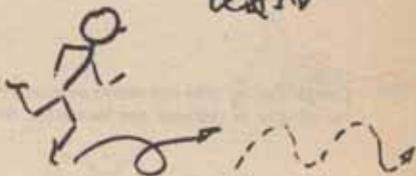
195 - correr, ir a tocar rápido un color u objeto de terminado.



196 - correr, a la orden sentarse de a 3, 5, 8, etc.



197 - Correr, individualmente, sobre distintos diseños, espirales, círculos, diagonales, etc.



II - SECUNDARIAS:

Se repiten los ejercicios descritos en la edad anterior, aumentando un poco la dificultad.

198 - En tercetos: uno sentado en posición bolita, brazos rodeando rodillas; los compañeros lo transportan tomándolo por brazos.



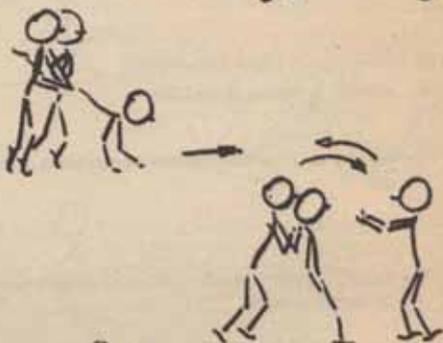
199 - Sillita de oro: dos compañeros se toman de las muñecas, formando un cuadrado, el tercero se sienta arriba, sosteniéndose por los hombros de los primeros. Avanzar.



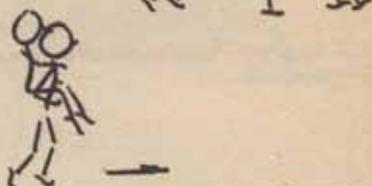
200 - Dos transportan a la tercera, tomándola por las manos y pies.



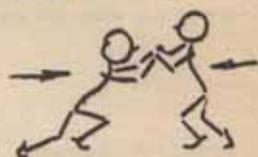
201 - Carretilla: dos sostienen a la tercera por los mu
los. Idem con roll.



202 - Muñeco de goma: Dos compañeras enfrentadas empujan a una tercera por los hombros.



203 - Caballito: sosteniéndose por hombros, con un salto subir a la espalda del compañero.



204 - Enfrentados, manos tomadas: empujarse, quién empuja más lejos al compañero?

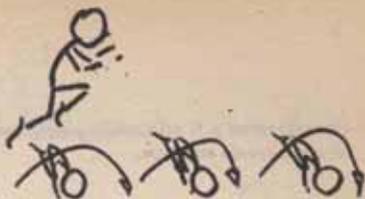


205 - Carretilla: un niño con apoyo de manos en el suelo, el otro lo sostiene por los muslos. Avanzar.



206 - Entre todos transportan a un compañero.

- 207 - Saltar dos o más compañeros colocados en hila
ra.
Idem, pero al volver, pasar por debajo de ellos.



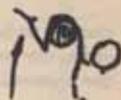
Actividades con y sin elementos:

Trabajo con pelotas:

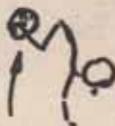
- 208 - Sujetarla entre los tobillos, levantarla con un salto.



- 209 - Conejo, sosteniéndola entre muslos y abdomen.

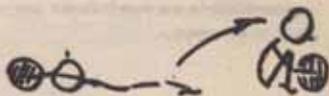


- 210 - Cucullas, pelota entre tobillos, con apoyo de brazos, conejito.

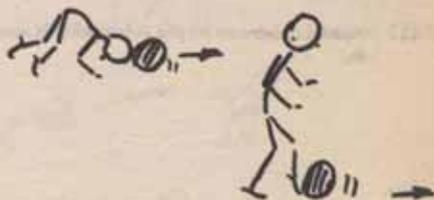


- 211 - Acostarse y sentarse en bolita, llevándola ha
cía atrás y sobre los pies.

a) Rodar la pelota

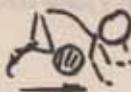


- 212 - En cuadrupedia. Con la cabeza.

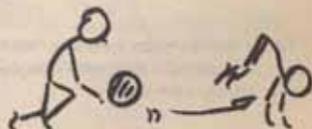


- 213 - Con el pie.

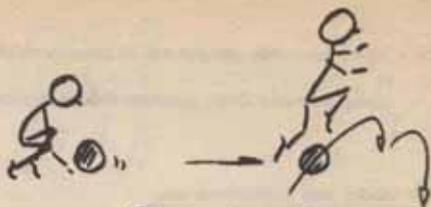
- 214 - En cuadrupedia, con rodillas.



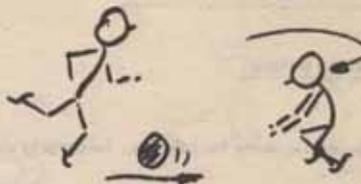
- 215 - Haciéndola rodar hacia adelante: correr, ode
lantar y hacerle puente en distintas formas.
-cuadrupedia, arco, boca abajo, parándola
con la frente, etc.



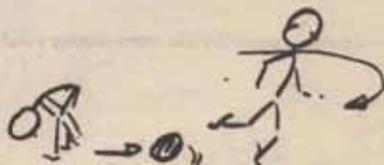
216 - Hacerla rodar e ir saltándola en zig-zag, hasta que cese de moverse.



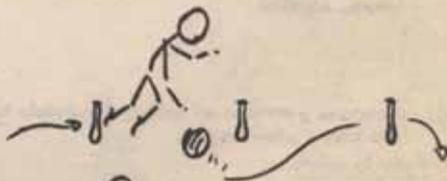
217 - Hacerla rodar, correr alcanzándola y levantarla antes que llegue a la pared u otro obstáculo.



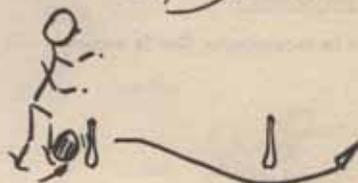
218 - Hacerla rodar entre las piernas separadas hacia atrás, dar media vuelta y buscarla antes que to que la pared.



219 - Hacerla rodar, pasándola entre obstáculos, manteniéndola en movimiento por medio de golpes con la mano.



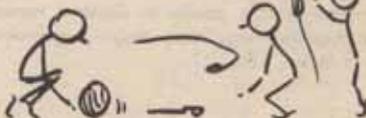
220 - Hacerla rodar con el pie, alrededor de obstáculos.



221 - Hacerla rodar con la mano y correr círculos al rededor de ella.



222 - Hacerla rodar con una mano, correr hasta pasar lo, pararla de frente con dos manos, tirarla al aire y atajarla.



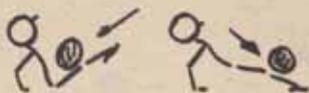
223 - Arrodillados: levantar la pelota con una mano en forma de cucharita.



224 - Idem, pero haciéndola rodar de izquierda a derecha o viceversa, dejándola ir sobre la mano colocada en forma de cucharita.

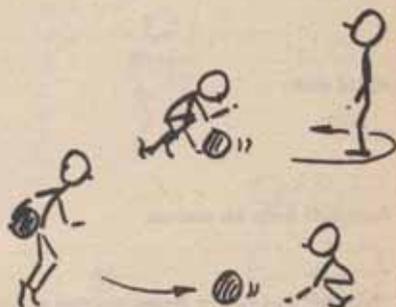


225 - Hacerla rodar sobre piernas, de tobillo a abdomen y viceversa. Levantando y bajando piernas y caderas.

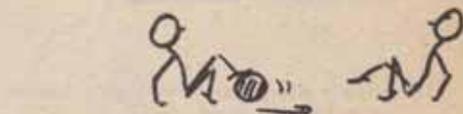


Por compañeras:

226 - Paradas frente a la compañera, hacerla rodar alrededor de ella, volver a posición inicial y, rodando, pasarla a la compañera.



227 - Paradas, enfrentadas: pasarse rodando la pelota, sacando el brazo de atrás, en forma de péndulo.



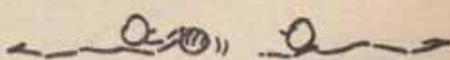
228 - Sentadas, enfrentadas: pararse rodando la pelota, empujándola con un pie y con otro.



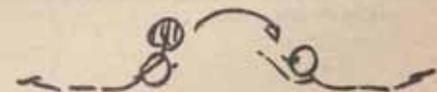
229 - Sentadas, levantar la pelota con los pies y tirársela a la compañera.



230 - Sentadas piernas cruzadas: hacerla rodar alrededor de sí mismo y luego pasársela al compañero.

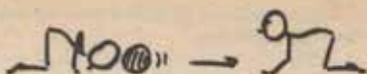


231 - Acostadas, decúbito ventral: pasarse rodando la pelota, empujándola con ambas manos.



232 - Idem, tirándola.

233 - Posición de banco: pasarse la pelota, empujándola con la cabeza.



Picar la pelota:

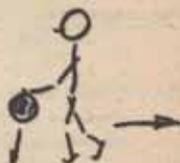
234 - Correr con la pelota, haciéndola picar.



235 - Salticando.



236 - Hacia atrás.



237 - Pasándola entre las piernas.



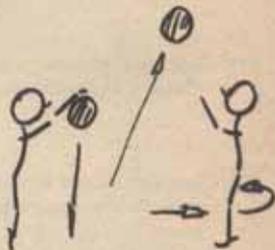
238 - "Rebotar" con piernas juntas mientras se hace picar la pelota - acompañarla.



239 - Hacerla picar, girar en el lugar y tomarla antes que deje de picar.



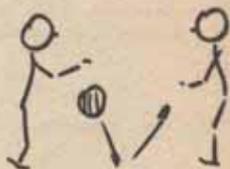
240 - Picar fuerte con las dos manos, pasar por debajo, dejarla picar una vez y darse vuelta rápidamente para atajarla, recién después de haber escuchado el pique.



241 - Hacerla picar en torno sin variar posición de sentado.



242 - Por compañeras: parados, enfrentados, picar la pelota de una a otra.



Lanzar la pelota:

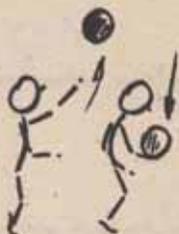
243 - Tirarla lo más alto posible y atajarla antes que llegue al suelo.



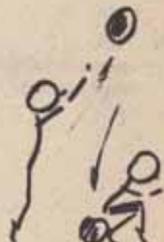
244 - Lanzarla arriba con extensión y recibirla con flexión de piernas.



245 - Tirarla y atajarla con la mano.



246 - Tirarla hacia arriba y pasarla con la "coda" luego del pique.



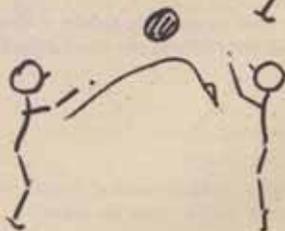
247 - Tirarla arriba y pararla con el pie, tapando el pique.



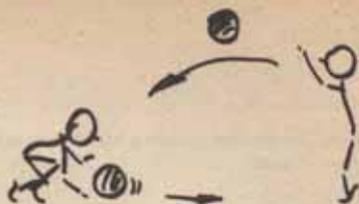
248 - Tirarla contra una pared y atajarla, antes que llegue a tocar el suelo.



249 - Por compañeros: enfrentados, pasarse la pelota



250 - Idem, una la pasa rodando, la otra la levanta rápidamente y la lanza.

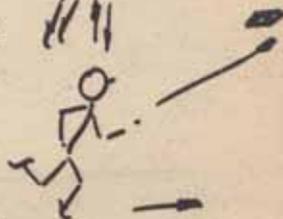


Trabajo con bolsitas:

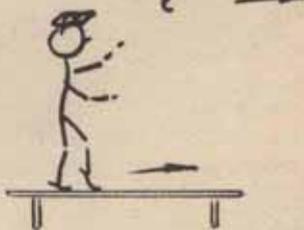
251 - Caminar, correr, salticar, galopar con la bolsita sobre la cabeza.



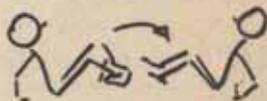
252 - Lanzar la bolsita al aire hacia adelante y correr a buscarla, atajándola antes que caiga al suelo.



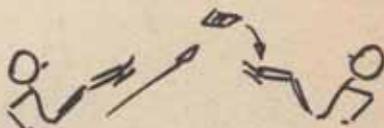
253 - Caminar sobre un banco o una línea con la bolsita sobre la cabeza, haciendo equilibrio.



254 - Por compañeras: pasarse la bolsita con los pies.



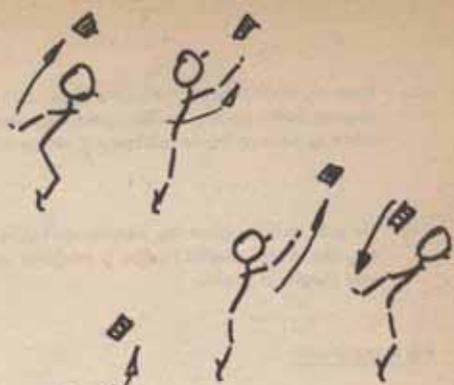
255 - Idem, pero tirando la bolsita a la compañera, que trata de atajarla con los pies.



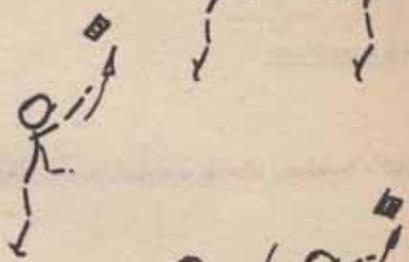
256 - Acostados decúbiteo ventral; bolsita en las manos: rodar lateralmente sin soltarla.



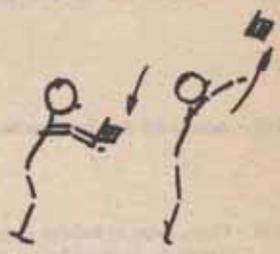
257 - Bolsita sostenida con ambas manos detrás de la espalda: tirarla por encima de la cabeza hacia adelante y atajarla



258 - Idem a la inversa: tirarla hacia atrás, atajándola detrás de la espalda.



259 - Idem, pero con una mano.



260 - Tirar y recibir la bolsita siempre con el dorso de la mano.



261 - Tomar la bolsita entre los pies: tirarla hacia arriba y atajarla.



262 - Pasarla por debajo de una pierna tirándola a l lado contrario.



263 - Tirarla de un lado al otro por detrás del cuerpo sin que éste sea tocado.



264 - Idem, pero a la altura de las rodillas.

265 - Paradas, piernas separadas: tirarla por entre las piernas hacia atrás y arriba, para que pase por sobre la cabeza hacia adelante y atajarla.

266 - De pie, bolsita entre los pies: tirarla hacia arriba, dar rápida media vuelta y atajarla antes que llegue al suelo.

Por compañeras:

267 - Sentadas, piernas cruzadas, tirarse la bolsita.

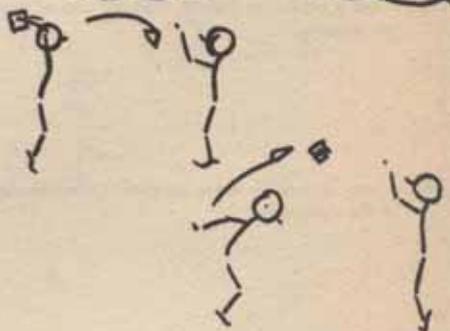
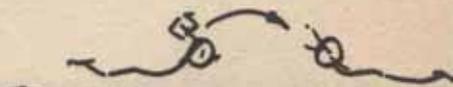
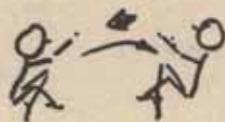
268 - Acostadas decúbito ventral, tirarse la bolsita.

269 - Idem, pero la bolsita tomada con ambas manos detrás de la espalda.

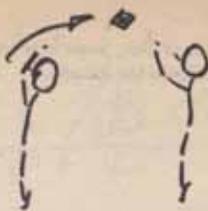
270 - Paradas, enfrentadas; bolsita sostenida con ambas manos detrás de la cabeza: tirársela a la compañera.

271 - Idem, pero tirarla con una mano pasando el brazo por detrás de la cintura.

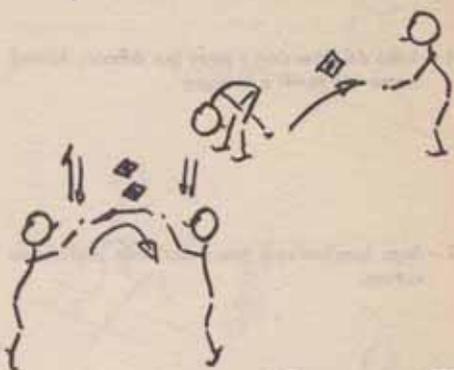
272 - Idem, tirándola con una mano, por debajo de una pierna levantada.



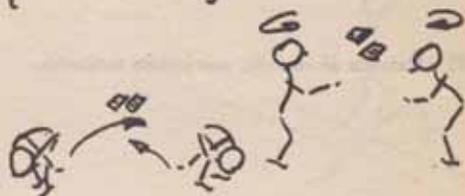
- 273 - Paradas de espalda a la compañera, tirarse la bolsita por arriba de la cabeza hacia atrás.



- 274 - Idem, con piernas separadas, tirarse la bolsita por entre las piernas hacia atrás. La otra la recibe de frente, se da vuelta y repite lo mismo.



- 275 - Con dos bolsitas: (una cada una) un lanzamiento sobre cabeza, el segundo a la compañera. Tratar de estirarse al ir al encuentro de la bolsita para recibirla.



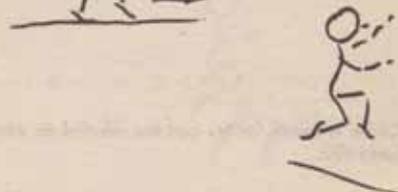
- 276 - Idem, pero paradas de espaldas; tirar la bolsita por entre las piernas hacia atrás, darse vuelta rápida y recibir la que tiró la compañera, antes que llegue al suelo.



Buscar distintas formas y combinaciones trabajando de a 3, 4 ó más alumnos.

Trabajo con soga larga:

- 277 - Soga en el piso. Equilibrio de un extremo a otro.



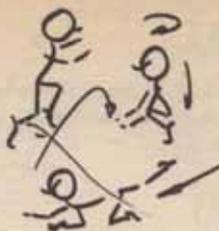
- 278 - Saltar por encima de la soga.



- 279 - Saltar por encima de la soga, realizando una media vuelta en el aire, seguir corriendo hacia atrás.



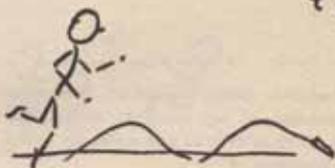
280 - Idem, cayendo en cuclillas, pasar nuevamente la soga, pero por debajo sin tocarla.



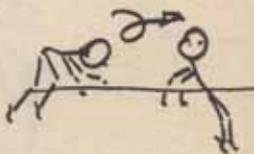
281 - Salto de extensión y pasar por debajo, lateralmente (de perfil a la soga)



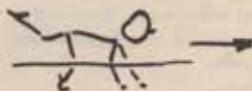
282 - Soga longitudinal; pasar corriendo realizando curvas.



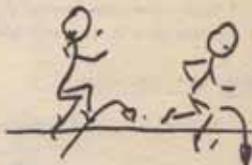
283 - Rodando de costado, con cuerpo extendido.



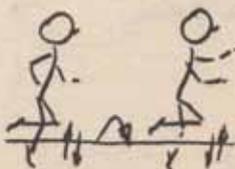
284 - Cuadrupedia a la largo, en tres pies.



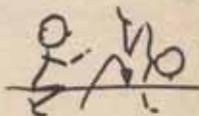
285 - Correr hacia el otro extremo zig-zag.



286 - Correr a ambos lados, con dos rebotes de pies cada vez.



287 - Conejito -corto y largo-

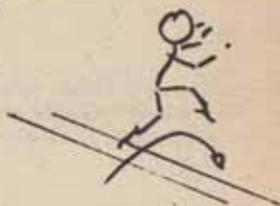


288 - Idem, pero desde posición parada.

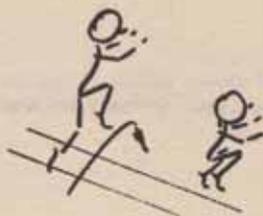


Das sogas largas paralelas:

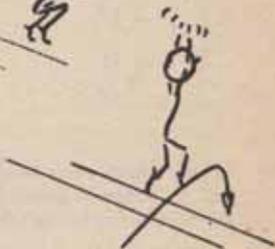
289 - Saltar en largo, cayendo detrás de la segunda, luego de picar antes de la primera.



290 - Como en el ejercicio anterior, cayendo en cuclillas.



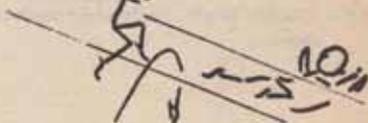
291 - Idem con extensión al saltar y golpe de manos.



292 - "Viborita" con las dos sogas, saltarlas.



293 - Saltar la primera y pasar debajo de la segunda.

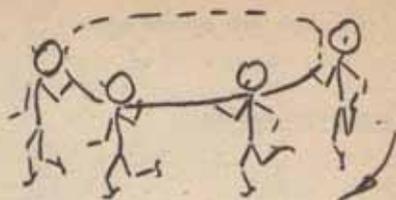


294 - Saltar la primera, caer en cuclillas y conejito a la segunda.

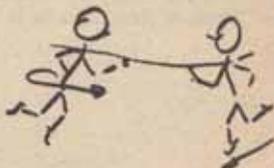


Soga circular

295 - Correr tomándose de la soga con mano derecha, volcando el peso hacia afuera. Alternar con la mano izquierda.



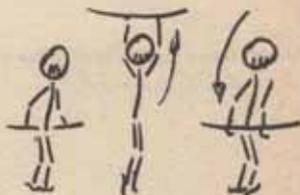
296 - Realizamos lo mismo, pero dando media vuelta, con cambio de mano al variar la dirección.



297 - Mirando hacia el centro, tomada la soga con las dos manos, desplazarse en forma de galope hacia uno y otro lado.



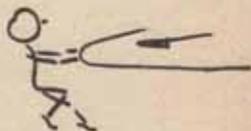
298 - La soga tomada como en el ejercicio anterior, pero levantándola todos juntos sobre la cabeza, bajarla tras la espalda.



299 - Correr llevando la soga bien alta, tomada con ambas manos.



300 - Cinchar de pie. Hacia atrás desde afuera de la soga.



301 - Cinchar desde adentro hacia afuera.



- 302 - Cinchar de espaldas al centro, fuera de la so
ga, tomándola desde atrás de la cintura.



Soga en el piso formando un círculo

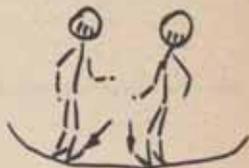
- 303 - Saltar adentro y afuera en distintas formas.



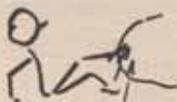
- 304 - Caminar sobre la soga, haciendo equilibrio, brazos al costado.



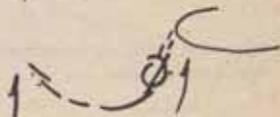
- 305 - Tirar y empujar hacia afuera la soga, con los talones.



- 306 - Patear la soga con uno y otro pie, sin dejarla caer ni escapar.



- 307 - Decúbito ventral, con brazos adelante -miran-
do al centro, fuera de la soga- tomar la soga
y levantarla con contracción dorsal, marcan-
do arco con piernas y tronco.



- 308 - Sentados afuera, calzar talones en la soga y ti-
rar hacia atrás, cinchando.



Trabajo con sogas individuales:

- 309 - Caminar sobre una soga, sosteniéndola entre el
dedo gordo y el siguiente.



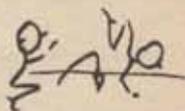
- 310 - Saltar de un lado al otro haciendo giros.



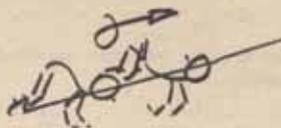
311 - Idem con golpes de manos arriba de la cabeza.



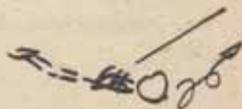
312 - Conejito.



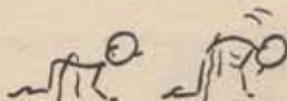
313 - Girar rodando a lo largo de la soga, con apoyo de pies y manos (rodillas y el cuerpo no la man contacto con el suelo).



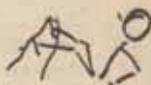
314 - Enrollarse con soga a la altura de la axila.



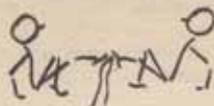
315 - "Carcovear" y desmontar la soga cruzada sobre la cintura.



316 - Pasarse la soga, de un extremo al otro, con los dedos de los pies.



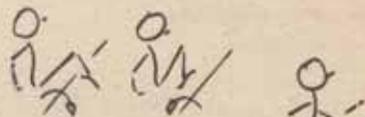
317 - Por parejas, sentados, enfrentados, pasarse la soga con los dedos de las pies.



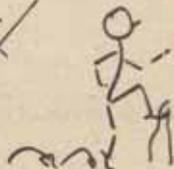
318 - Rodar hacia atrás, la soga sostenida con los dedos de un pie. Cambiarla de pie, cuando las piernas estén atrás, y volver.



319 - Sentadas frente a la soga, extender y flexionar pies, apoyando punta delante y talón detrás de la soga.



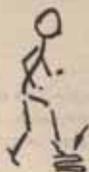
320 - Paradas, sostener la soga con los dedos de un pie y avanzar saltando sobre el otro, sin que se caiga.



321 - Quién arroja la soga más lejos, sosteniéndola con los dedos del pie?



322 - Doblar la soga en 4 u 8, empleando sólo los pies para ello.



De pie

323 - Circunducciones horizontales y laterales, altas y bajas con soga doble en una mano. Alternar.



324 - Idem, pero corriendo.



325 - El mismo trabajo con las dos manos.

326 - Flexiones de cintura golpeando el suelo con la soga y cambiando de mano.



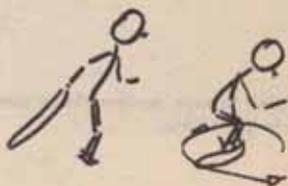
327 - Como el anterior con las dos manos.



328 - Circunducciones con soga al costado del cuerpo, haciéndola picar en el suelo (tomar la soga doble con una mano) saltar en el momento que la soga pique en el suelo.



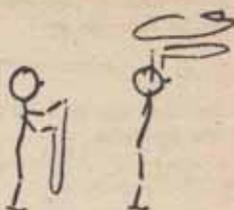
329 - Saltar con pies juntos mientras se hace girar la soga doble bajo las piernas, arrastrándola.



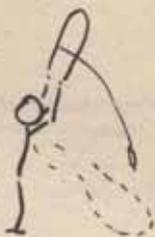
330 - El ejercicio anterior con un pie cada vez.



331 - Soga simple, un extremo en cada mano. Con brazos paralelos, dar vuelta los brazos "boleando" soga en torno a la cabeza.



332 - Un extremo de la soga en cada mano: quien puede formar un arco sobre la cabeza, con brazos bien separados y pegar la soga lejos delante de los pies en el suelo?



333 - Lo mismo, tratando de cazar a la compañera.



334 - Quién puede saltar la soga cuando pega en el suelo y seguir moviéndola?



335 - Quién puede saltar la soga tres veces seguidas, sin enredarse?



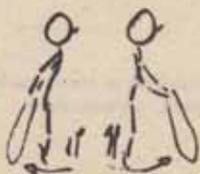
336 - Quién puede saltar la soga sin que pegue en el suelo y sin hacer ruido?



337 - Correr, saltando la soga.



338 - Saltar la soga moviéndola en péndulo, hacia atrás y adelante.

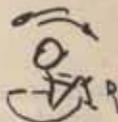


- 339 - Avanzar con salto caballito: elevando alterna
damente rodillos.

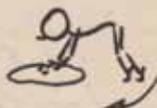


Soga en el suelo, formando una isla:

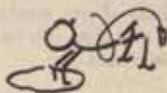
- 340 - Sentado adentro con piernas juntas y flexionadas, con los pies afuera. Empujándose con
tas de pie, hamaca.



- 341 - Boca abajo, con apoyo sobre las manos adentro de la isla y con los pies afuera. Girar con las piernas, manos quedan adentro, sin apoyar el cuerpo.



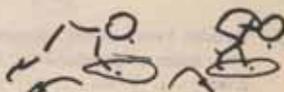
- 342 - El mismo ejercicio anterior pero girando (ejecutando giro completo sobre sí mismo).



- 343 - Cuadrupedia en torno a la isla, empujones con
tra el suelo.



- 344 - Apoyándose sobre las manos en medio de la isla. Flexión de piernas, pies adentro; extensión de piernas, pies afuera.



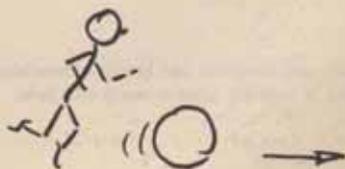
- 345 - Cuadrupedia en decúbito dorsal. "Cangrejo".



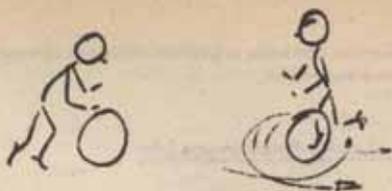
- 346 - "Equilibrio", pisando la soga.

Trabajo con aros:

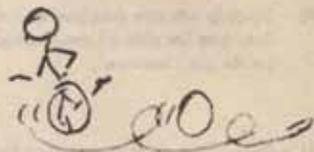
- 347 - Rodar el aro y tratar de correr más rápido que el mismo



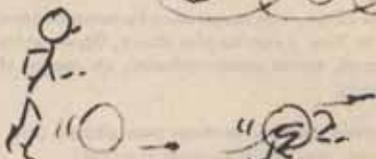
348 - Rodar el aro, correr dando una vuelta alrededor de él y continuar empujándolo.



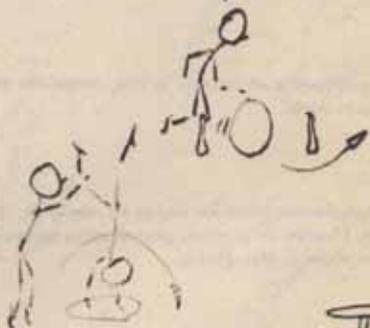
349 - Rodar el aro. Quién puede correr más vueltas alrededor de él antes de que se caiga?



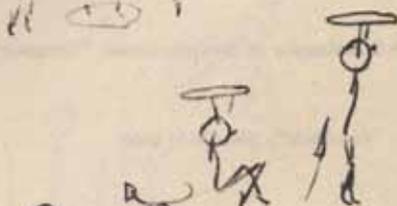
350 - Rodar el aro, tratando de pasar por el mismo al otro lado, sin interrumpir su trayectoria y sin tirarlo.



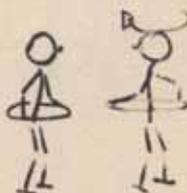
351 - Idem, pero pasando por debajo de una soga, entre obstáculos, hacia atrás, en círculo, sobre una línea, etc.



352 - Paradas frente al aro, apoyar manos en el centro y pasar alternadamente las piernas (media luna)



353 - Sentadas dentro del aro, piernas cruzadas, aro sostenido con brazos extendidos por arriba de la cabeza: levantarse y sentarse sin saltar el aro.



354 - Paradas, piernas separadas, aro sostenido con ambas manos a la altura de la cadera: girarlo a uno y otro lado.



355 - Idem, aro sostenido con brazos extendidos por sobre la cabeza: girar a uno y otro lado.

- 356 - Idem, alternando 2 giros a la altura de la cade
ra y 2 giros por sobre la cab
eza.



Por compañeros:

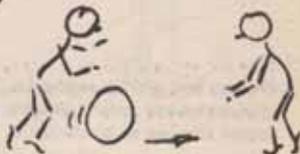
- 357 - Una sostiene el aro horizontalmente a altura del muslo, la otra pasa por arriba al aro, sin tocarlo.



- 358 - Idem, pero el aro vertical, un poco elevado del suelo.



- 359 - Paradas enfrentadas, rodar el aro de una a otra.



- 360 - Una compañera parada dentro del aro, sostiene el aro a la altura de la cintura, la otra por fuera y atrás de la primera: correr, dirigiendo la primera.



- 361 - Una hace rodar lentamente el aro, la otra pa
sa dentro de él de un lado a otro, sin tocarlo.



- 362 - Tomadas con una mano del aro, girar como un molino.



Trabajo con bastones:

Bastones colocados en el suelo:

- 363 - Correr por todo el espacio, saltando los basto
nes.



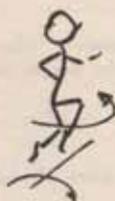
364 - Correr, salticar, alrededor del bastón.
Idem, en una pierna, cuadrupedia, salto de gato, etc.



365 - Saltar el bastón con pies juntos: hacia adelante y atrás.



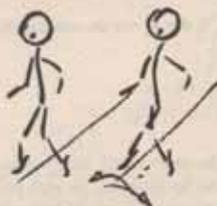
366 - Saltar el bastón, realizando una media vuelta en el aire.



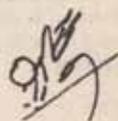
367 - Parados de perfil al costado del bastón, con pies juntos saltar de un lado al otro.



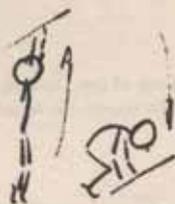
368 - Parados con piernas separadas, bastón entre las mismas: cruzar y abrir piernas, manteniendo el bastón siempre en el centro.



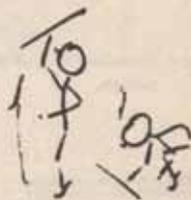
369 - Posición de cuclillas al costado del bastón: pasar con salto conejito de un lado al otro.



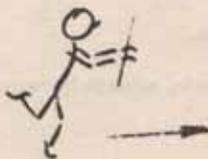
370 - Levantar el bastón con dos manos por sobre la cabeza y volver a acostarlo sin hacer ruido.



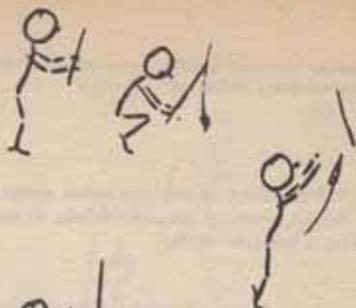
371 - Idem, con una sola mano.



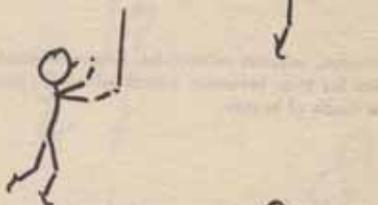
372 - Sostener el bastón a la altura del pecho con el dorso de las manos: correr en esta posición sin que se caiga.



373 - Idem, pero dejarlo caer y atajarlo antes que llegue al suelo.



374 - Sosteniendo el bastón con ambas manos, lanzar lo un poco al aire y volverlo a tomar.



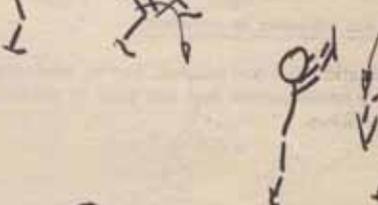
375 - Hacer equilibrio con el extremo del bastón sobre una mano.



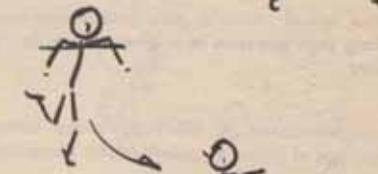
376 - Parar el bastón en el suelo, correr alrededor de él y atajarlo antes de que se caiga.



377 - Bastón sostenido con ambas manos delante del cuerpo: pasar con las piernas adelante y atrás.



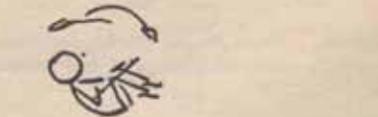
378 - Idem, sosteniéndolo por sobre la cabeza: pasar por detrás de la espalda hacia abajo y volver a P.I.



379 - Bastón colocado sobre los hombros, brazos en ganchados alrededor de él: correr, caminar, saltar en esta posición.



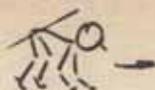
380 - Idem, realizar flexiones de tronco, rotaciones, etc.



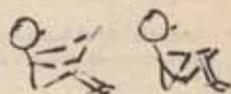
381 - Sentadas, piernas recogidas, sosteniendo el bastón con las rodillas: hamaca adelante y atrás.



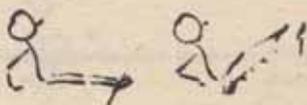
382 - Avanzar en cuadrupedia, sosteniendo el bastón entre muslos y abdomen.



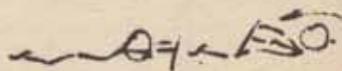
383 - Sentadas, bastón tomado con ambas manos, pasar las dos piernas y apoyarlo debajo de muslos. Volver a posición inicial.



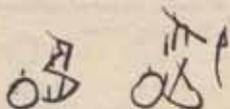
384 - Sentados, piernas extendidas, bastón colocado sobre los pies: levantar ambas piernas, para que ruede el bastón.



385 - Acostados en decúbito ventral, bastón tomado con ambas manos frente a la cabeza: llevarlo atrás de la espalda lo más bajo posible.

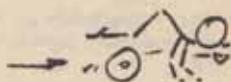


386 - Acostados decúbito dorsal, bastón tomado con ambas manos, apoyar la punta de los pies sobre el mismo y extender piernas, sin soltar el bastón.

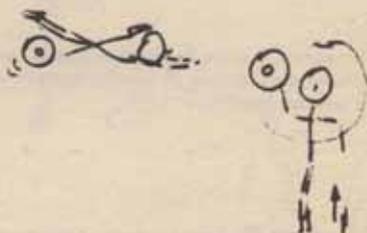


Trabajo con cubiertas de motoneta:

387 - Hacerla rodar con impulso, correr, adelantarse y formar puente para que pase la cubierta por abajo.

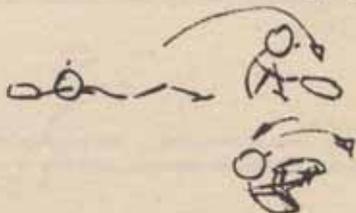


388 - Igual que el anterior pero acostándose boca abajo para que pase la cubierta sobre la cintura.



389 - Circunducciones con uno y otro brazo. Laterales y por el frente acompañándolos con saltos.

390 - Tomar la cubierta con las dos manos en posición sentado. Acostarse y sentarse flexionando rodillas.



391 - Sentado, cubierta tomada con las dos manos, pies en la misma por dentro del aro: hamacarse.

392 - Cuerpo a tierra "parcando arco". La cubierta tomada con los dos manos al frente, sin apoyarla en el piso; rotar de costado hacia un lado y otro.

393 - Lanzamiento de disco.

394 - Tomarla de modo que el arco de la cubierta quede sobre la cabeza: flexión de piernas, lanzarla, extensión y flexión al recibir.

395 - Rodar la cubierta y saltarla.

Trabajo en parejas

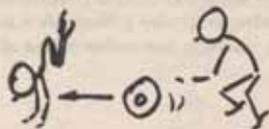
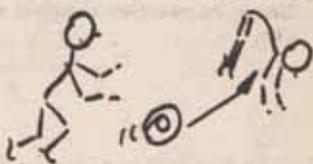
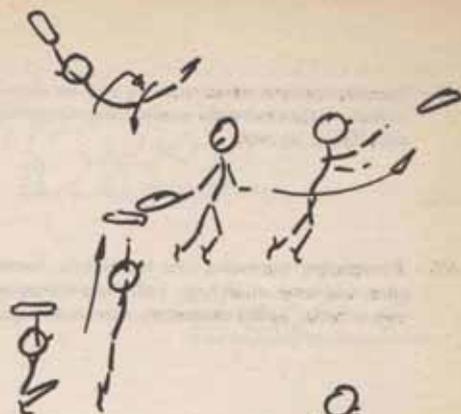
396 - Correr tomando la cubierta.

397 - Uno la envía rodando hacia el compañero, quien hace túnel para que pase.

398 - Como el ejercicio anterior haciendo conejito.

399 - Girar -molinete- fideo fino.

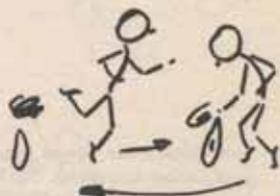
400 - Girar en cucullas levántandose y bajando alternadamente.



401 - Tomados con una mano y con la otra en el neumático -enfrentados dar vuelta pasando por la posición de espalda.



402 - Enfrentados, separados unos tres metros, hacen girar cubiertas en el lugar y al mismo tiempo corren a tomar la del compañero antes que caiga..



b) Destrezas en aparatos:

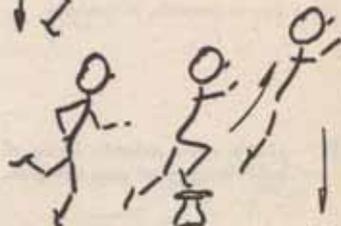
Banco sueco

Transversal:

403 - Parados con pies juntos sobre el banco. Saltar al suelo, cediendo en la caída.



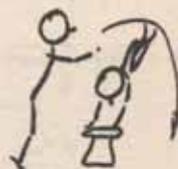
404 - Parados a cierta distancia del banco, Carrera, subir con los pies sobre el mismo, salto de extensión.



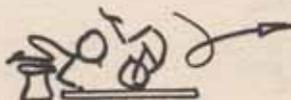
405 - Igual al ejercicio anterior, realizando una media vuelta en el aire y llegando a posición cuclillas, tocando con ambas manos el banco,



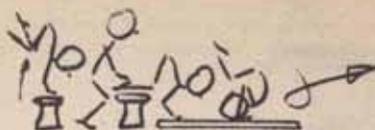
406 - Parados frente al banco, apoyar las manos, salto conejito cambiando de lado.



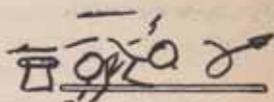
407 - Arrodillarse sobre el banco, apoyar manos en el suelo, roll adelante sobre la colchoneta.



- 408 - Vertical potrillito sobre el banco; arrodillar - se sobre el mismo y roll adelante sobre la colchoneta.

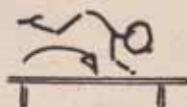


- 409 - Arrodillado sobre el banco, apoyo de manos sobre el suelo. Avanzar con las manos formando un puente; un compañero pasa por debajo, hacer caer manos y roll.

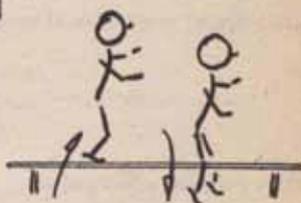


Longitudinal:

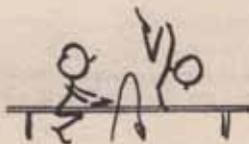
- 410 - Pasar por el banco con salto de gato.



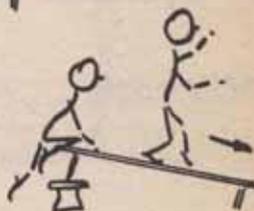
- 411 - Avanzar saltando, abriendo y cerrando las piernas; saltando al suelo y sobre el banco, sucesivamente.



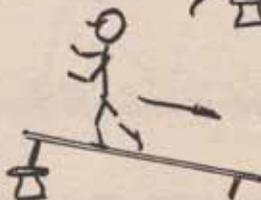
- 412 - Avanzar pasando con salto conejito de un lado hacia otro.



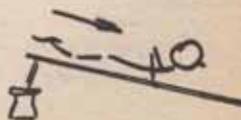
- 413 - Trepar hasta el extremo más elevado del banco y bajar caminado por el plano inclinado.



- 414 - Idem, pero bajar caminando hacia atrás.



- 415 - Subir de la misma forma, bajar resbalando por el plano inclinado y roll sobre la colchoneta.



Troncos de equilibrio



Un tronco, abajo, en el centro

416 - Salter por encima.



417 - Pasar por debajo.

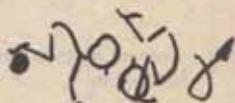


418 - Apoyar un pie sobre el tronco y saltar,



419 - Pasar con salto conejito.

420 - Parados de espalda al tronco; apoyar el empeñe sobre el mismo (los plós pies), manos en el suelo y roll adelante.



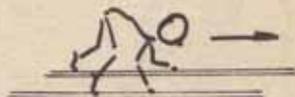
Dos troncos, abajo.



421 - Pasarlos, saltando con plés juntos.



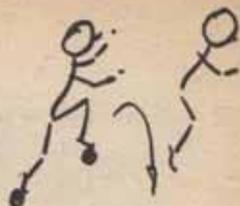
422 - Avanzar gateando con apoyo en los troncos.



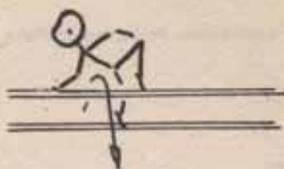
Un tronco, abajo, en el costado, otro en el medio, en el centro.



423 - Pasar caminado, pisando los troncos y saltar.



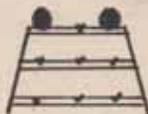
424 - Pisar el primer tronco, apoyar manos en el segundo y pasar.



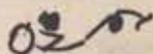
425 - Pisar el primer tronco, apoyar el abdomen en el segundo y vuelta adelante alrededor del mismo.



Dos troncos arriba, en los costados.



426 - Parado frente al primer tronco, manos sobre el mismo, flexionar las piernas colgando rodillas en el segundo. Desplazarse lateralmente.



427 - Parado frente al primer tronco con manos apoyadas sobre el mismo. Pasar por debajo del primero; por arriba del segundo.



Equilibrio

428 - Caminar sobre el tronco.



429 - Caminar pasando un obstáculo.



Un tronco abajo, en el centro.

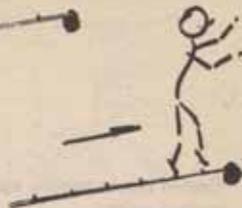
La escalera apoyada sobre el mismo.



430 - Subir gateando, de peldaño en peldaño, y saltar.



431 - Subir y bajar, caminando, peldaño a peldaño.

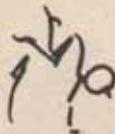


432 - Subir caminado peldaño a peldaño. Bajar gateando, pero de espalda.

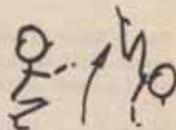


Iniciación de vertical y media luna:

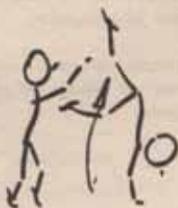
433 - Vertical potrilito.



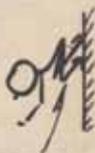
434 - Vertical conejito.



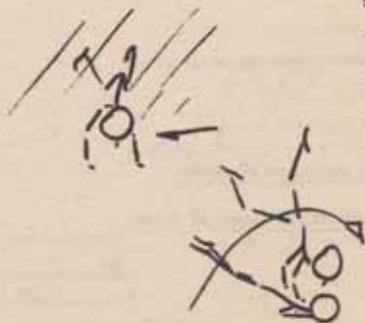
435 - Vertical tijera.



436 - Manos apoyadas en el suelo, con los pies trepar por la pared.



437 - Con los pies trepar obstáculos y desplazarse lateralmente.



438 - Con un compañero acostado, sogu u otro obstáculo bajo, apoyar manos del otro lado y pasar piernas, correr alrededor y repetir.

- 439 - Un compañero en posición bolita, pasarlo en media luna; el primero se coloca en posición de puente y pasar por debajo de él.

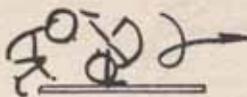


Colchoneta:

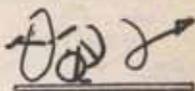
- 440 - Hamaca: sentadas, tomadas de rodillas, rodar atrás y volver.



- 441 - Desde posición en cuclillas frente a la colchoneta, roll adelante.



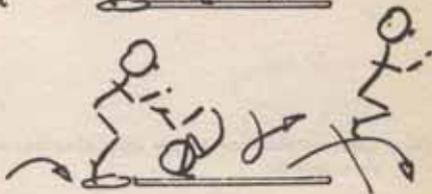
- 442 - Roll adelante, pasando por un aro.



- 443 - Carrera, salto con pies juntos dentro de un aro colocado en el suelo delante de la colchoneta y roll adelante.



- 444 - Idem, al final saltar con pies juntos una soga.



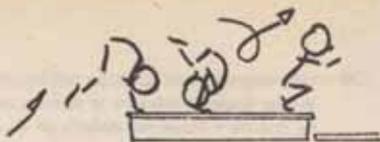
- 445 - Carrera, saltar un obstáculo y roll adelante.



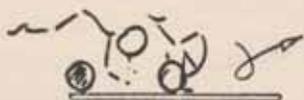
- 446 - Roll adelante sobre una tapa de cajón, desde cuclillas sobre la misma a cuclillas.



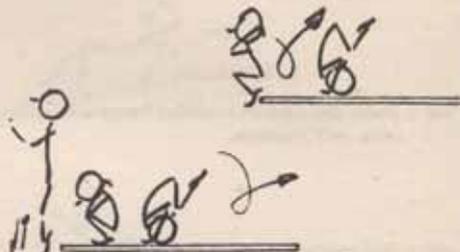
447 - Idem, desde el suelo.



448 - Roll adelante por sobre un obstáculo bajo (pe
lota, soga, compañero acostado, etc.)



449 - Desde cuclillas, roll atrás (recién después de
haberlo practicado en el plano inclinado).



450 - Salrito en el lugar, yendo a cuclillas y roll a
trás.

Cajón:

Transversal, dos tapas:

451 - Saltar al cajón, caer con pies juntos sobre el
mismo, salto a la colchoneta, cediendo en ro
dillos al caer



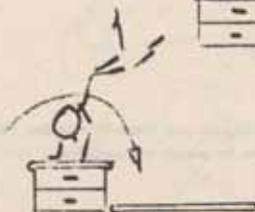
452 - Carrera, pisar con un pie sobre el cajón, salto
de extensión.



453 - Arrodillado sobre el cajón, apoyar manos sobre
la colchoneta y roll hacia adelante.



454 - Carrera, apoyo de manos sobre el cajón y pasar
piernas.

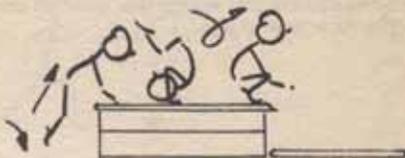


Longitudinal:

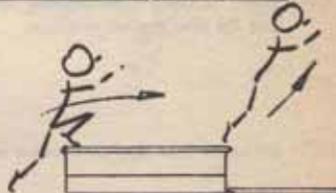
455 - Desde cuclillas sobre el extremo del cajón, roll adelante sobre el mismo.



456 - Carrera, pique en dos pies, roll adelante sobre el cajón.



457 - Carrera, subir al cajón sin apoyo de manos, picando en una pierna, caminar al extremo y salto de extensión.

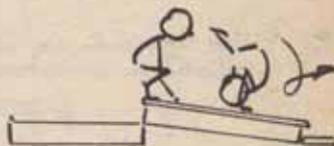


458 - Idem, realizando una media vuelta en el salto, cayendo en cuclillas sobre la colchoneta, con manos apoyadas sobre el cajón.



Cajón en plano inclinado.

459 - Subir en cuclillas al extremo más elevado y roll hacia adelante.



460 - Directamente, roll hacia adelante, sobre el plano inclinado.



461 - Sentado sobre el extremo más elevado del plano inclinado; roll hacia atrás.



Cajones transversales, 1 tapa

462 - Colocados en hilera, a poca distancia: conejito de tapa en tapo.



463 - Colocados con más separación: pasar en conejito de la tapa al piso.



464 - Idem, pasando directamente en conejito, sin que los pies toquen el cajón.



465 - Saltar de una tapa de cajón a la otra.

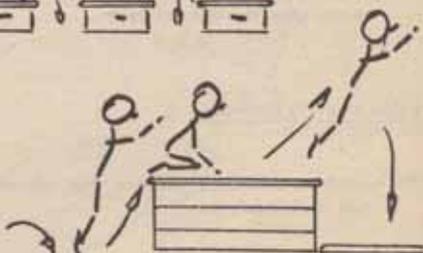


466 - Saltar con pies juntos sobre la tapa y al suelo.

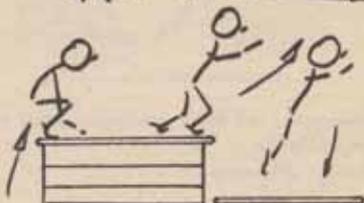


Cajón longitudinal, 3 tapas.

467 - Carrera, pique en dos pies, subir arrodillada al cajón. Pararse, caminar hasta el extremo y salto.



468 - Idem, subiendo a cuclillas.



469 - Carrera, salto a posición arrodillada, acostarse y bajar en roll sobre la colchoneta.



FORMAS BASICAS DE ACTIVIDAD

I - PRIMARIAS:

470 - Caminar en distintas direcciones , con pasos largos y cortos, lateralmente.



471 - Caminar en puntas de pie, sobre talones, bar de externo de pie, en cuclillas.



472 - Caminar contando mentalmente una determinada cantidad de pasos y pararse.



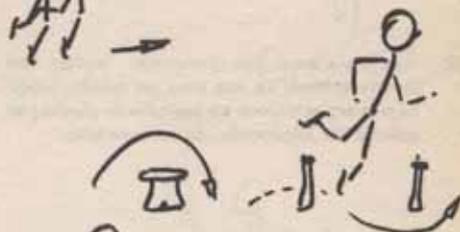
473 - Correr, en distintas direcciones y velocidades, individualmente.



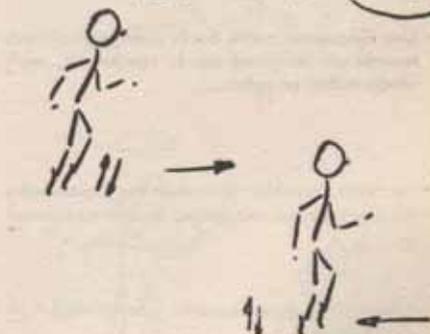
474 - Correr en hileras, grupos, de a dos, etc.



475 - Correr sorteando obstáculos.



476 - Saltar individualmente, de a dos, en grupo.



477 - Saltar adelante y atrás (libremente, combinando 4 tiempos adelante y 4 tiempos atrás, etc.)

478 - Galope lateral a uno y otro lado, cambiando de frente, de dirección, etc.



II - SECUNDARIAS

De a dos:

479 - Carretilla: una ejecutante con manos en el suelo, piernas separadas. La otra, levanta a la primera, tomándola de las rodillas.



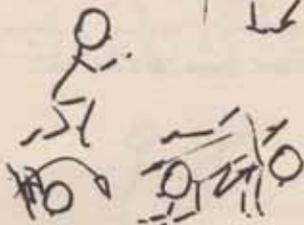
480 - Caballito: una ejecutante parada, la otra apoyando manos sobre los hombros de la primera, subir a su espalda. Esta le sostiene los muslos.



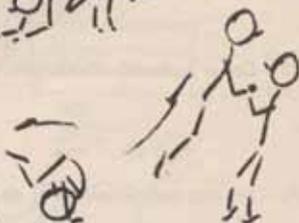
481 - Sube y baja: sentadas enfrentadas, con contacto de pies, manos tomadas. Sentarse y levantarse simultánea o alternadamente.



482 - Puente y piedra: una ejecutante realiza un puente ventral. La otra pasa por debajo. Luego la primera se coloca en posición de piedra y es saltada por la segunda. En competencia.



483 - Una ejecutante rueda hacia atrás y al volver es tomada por las manos por la compañera, realizando ambas un salto.



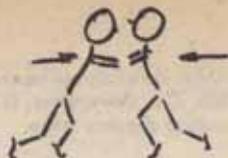
484 - Sentadas, espalda contra espalda, brazos entrelazados, piernas recogidas, levantarse y sentarse.



485 - Enfrentados, manos tomadas a la altura del pecho: empujar.



486 - Idem, tomándose de hombros.



487 - Manos derechas tomadas, pie derecho contra pie derecho, tratar de hacer caer al compañero.



488 - Espalda contra espalda, brazos cruzados: empujar hacia atrás.



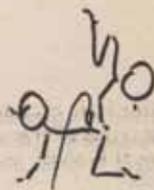
489 - Uno de frente, el otro detrás de él, con manos apoyadas sobre escápulas, tratar de empujar al de adelante.



490 - Una adelante de otra: la primera le da ambas manos a la de atrás, que ofrece resistencia. La primera trata de arrastrarlo.



491 - Una en posición de banco, la otra conejito por sobre ella, apoyándole las manos sobre la cadera.



492 - Uno en decúbito ventral, la otra trata de hacer la rodar.



De a tres:

493 - Carusell: dos compañeros parados enfrentados, con manos tomadas. El tercero se coloca decúbito ventral sobre las manos tomadas. Girar. A poyar las manos en el suelo y roll.



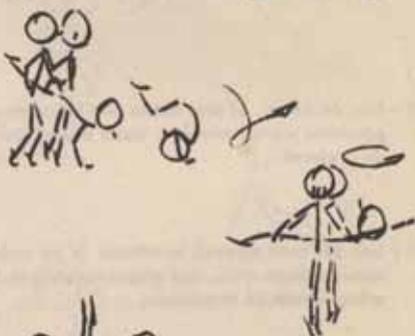
- 494 - Dos compañeros toman al tercero por las manos y debajo de la axila. Con unos rebotes, lo elevan. Se pueden realizar distintos saltos.



- 495 - Dos compañeros arrodillados, manos tomadas. El tercero, con una pequeña carrera, busca el pie que en dos pies, apoya manos sobre los hombros de los compañeros y salta por encima de las manos tomadas.



- 496 - Carretilla de a tres: dos ayudantes toman cada uno una pierna. La ejecutante coloca la cabeza abajo y realiza roll.



- 497 - Carusell en decúbito dorsal.

- 498 - Vertical con ayudantes. Los ayudantes parados enfrentados al ejecutante. Cuando éste sube a vertical lo toman por el muslo.

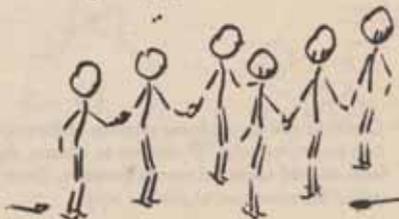


En grupos:

- 499 - Cinchada: dos enfrentados, tomados de las manos, los demás en hilera detrás de los primeros, tomándolos de la cintura. Tratar de desplazar al equipo contrario.



- 500 - Dos filas enfrentadas, tomados de la mano: cada fila trata de desplazar al equipo contrario hacia atrás.



501 - Idem de espaldas.

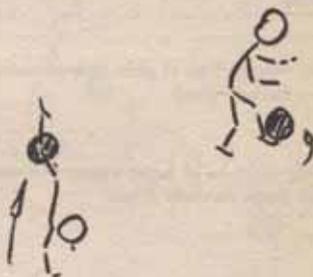


III - HACERES FISICOS O DESTREZAS:

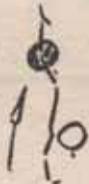
a) Manejo de elementos:

Trabajo con pelotas:

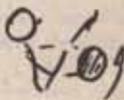
502 - Pisarla y levantarla con el pie.



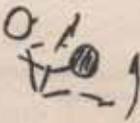
503 - Vertical sosteniéndolo entre rodillas.



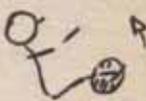
504 - Sentado piernas extendidas; levantarlas y pasar pelota por abajo. Desde un lado hacia otro.



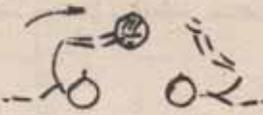
505 - Como el anterior, pasándola entre las piernas. Tijera.



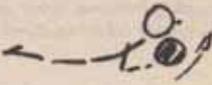
506 - Sosteniéndola entre los pies, levantarla con im pulso y recibirla con las manos.



507 - Sentadas, mostrándose la espalda, pelota toma da entre los tobillos. Rodar hacia atrás y pasar sela a los pies de la compañera, que la recibe de la misma forma.

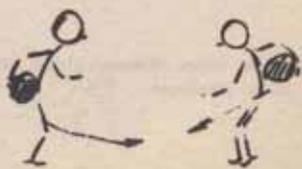


508 - Boca abajo, con brazos al costado. Pasar la pe lota de una mano a la otra, arqueándose para que se deslice bajo el pecho.

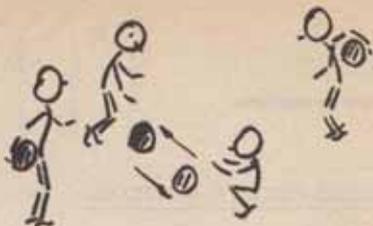


Por compañeras:

509 - Enfrentadas, rodar con dos pelotas.



510 - Cómo podemos hacerlo de a cuatro, sin que se choquen las pelotas en el centro?



Picar la pelota

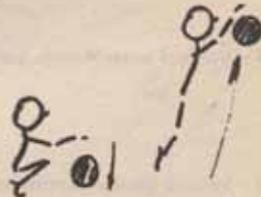
511 - Pelota "muerta" en el piso: golpeándola, levantarla y hacerla picar.



512 - Hacerla picar en el lugar y pasar el cuerpo por debajo luego de cada pique.



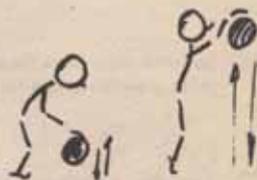
513 - Picarla con dos manos delante del cuerpo, a acompañando el movimiento de la pelota yendo a cuclillas y realizando un saltito de extensión cuando ésta sube.



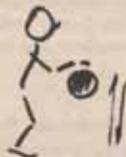
514 - Picándola en posición en cuclillas con ambas manos frente al cuerpo, avanzar.



515 - Picarla a determinadas alturas, por ejemplo: a la altura de: rodilla, cadera, cintura, cabeza, etc.



516 - Idem, pero tratando todas de seguir el mismo ritmo. Buscar combinaciones de ritmos.



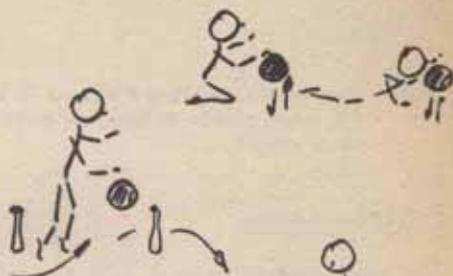
517 - Idem, con una mano. Alternar piques altos y lentos, cortos y veloces.



518 - Caminar, correr, saltar, galopar, picando la pelota con una mano.



519 - Picarla con una mano, tratando de sentarse, acostarse, arrodillarse, etc. sin interrumpir el pique.



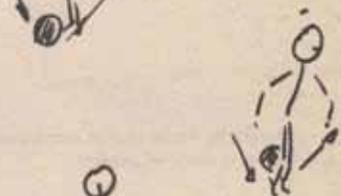
520 - Picarla con una mano sin perder el ritmo del pique, alrededor de obstáculos, debajo de una soga, alrededor de sí mismo, en zig-zag sobre una línea, etc.



521 - Picarla con una mano al costado del cuerpo, lo más lejos posible.



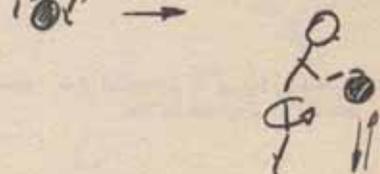
522 - Cruzarla delante del cuerpo, de un costado al otro, picándola.



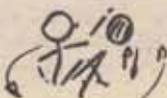
523 - Pasándola por atrás.



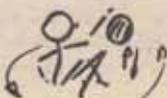
524 - Desplazamiento lateral sin cruzar las piernas picando delante del cuerpo.



525 - Haciendo giros.



526 - Sentadas, piernas cruzadas, picarla alrededor del cuerpo, sin perderla.

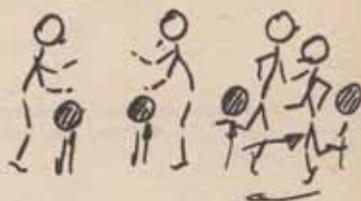


Por compañeras:

527 - Idem, con una pelota cada una, pícarla simul
táneamente, pasándola a la compañera.



528 - Cada una pica la pelota 3 veces en el lugar,
a la cuarta cambian de lugar, sin perder el rit
mo de pique.

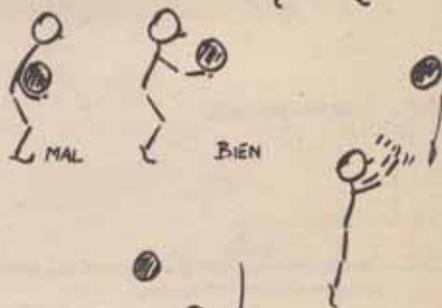


c) Lanzar la pelota:

529 - Aprendizaje para atajarla correctamente: De
jarla caer y atajarla antes que llegue al suelo,
tomándola con manos juntas, palmas hacia arri
ba.



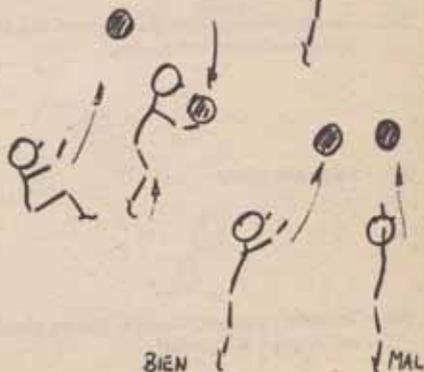
530 - Tirarla al aire y atajarla de la misma forma.



531 - Idem, tratando de atajarla sólo con las manos,
sin que llegue a tocar el cuerpo.

532 - Tirarla, golpear una vez las manos y atajarla.

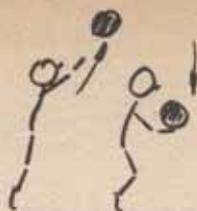
533 - Sentados, lanzar la pelota al aire, tratar de
tomarla en posición de pie.



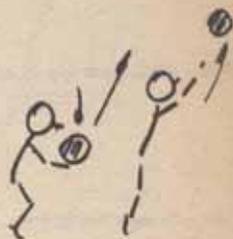
534 - Lanzarla con dos manos delante del cuerpo,
atajándola lejos del mismo. Tratar de lanzarla
de tal forma, que no caiga sobre el cuerpo de
uno.

BIEN MAL

535 - Lanzarla con ambas manos por sobre cabeza, sin llegar tan alto, extenderse a puntas de pie, brazos extendidos, ir al encuentro de la pelota y atajarla sin interrumpir el movimiento de su caída, acompañándola.



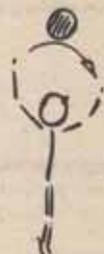
536 - Idem, pero volviéndola a lanzar enseguida de atajarla.



537 - Tirarla arriba y pasar piernas en tijera en el momento que pica, saltando.



538 - Pasarla de una mano a otra, en forma de cucharita, sin dejarla caer.



539 - Lanzarla despacio con una mano y atajarla con la otra, yéndola a buscar por arriba de la cabeza.

540 - "Pesarla" con una mano al costado y lanzarla sobre la cabeza, recibiendo con la otra mano.

Pases con compañeros

541 - De pecho.



542 - Sobre cabeza.



543 - Con pique.

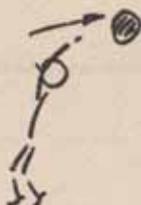
544 - De cabeza.



545 - Alto, para que el compañero salte al recibirla.



546 - En arco hacia atrás.

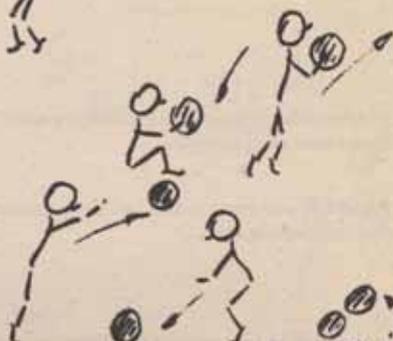


547 - Recibir, sentarse, pararse y pasar.

Con una pelota cada uno

Poses

548 - Uno con pique, el otro por arriba (simultáneas).

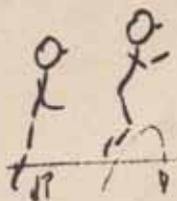


549 - Los dos por arriba, sin choque.

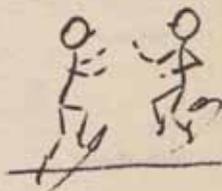


Trabajo con soga larga

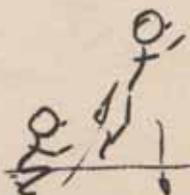
550 - Saltar lateralmente la soga con pies juntos, con rebotes, avanzado.



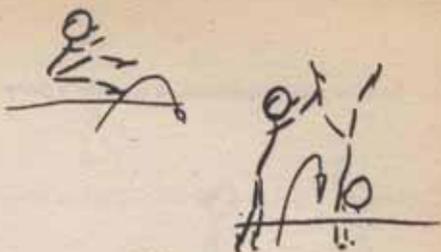
551 - Haciendo giros al saltar.



552 - Saltar con pies juntos a cada lado, acompañando el movimiento con balanceo de brazos. Se cae casi en cuclillas.



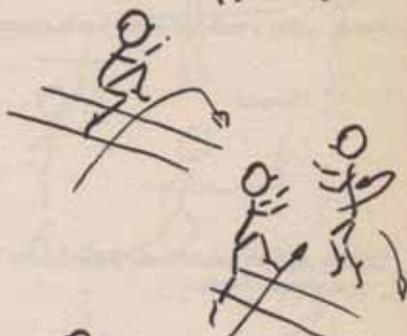
553 - Tijera a cada lado, levantando siempre primero el pie cercano a la soga. Se pica con el de afuera.



554 - Media luna.

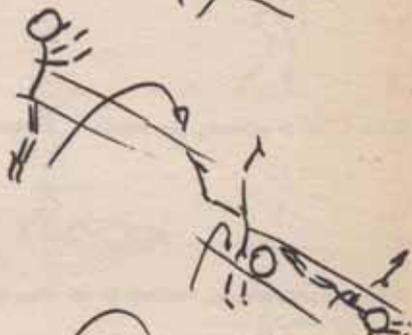
Dos sogas

555 - Saltar las dos bien alto (sesenta centímetros de altura, aproximadamente).



556 - Lo mismo, con giro.

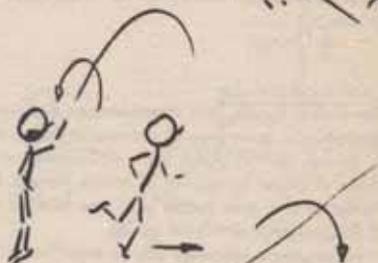
557 - Con piernas juntas desde el pique.



558 - Media luna a la primera, rodar debajo de la segunda.

Sogas en movimiento circular

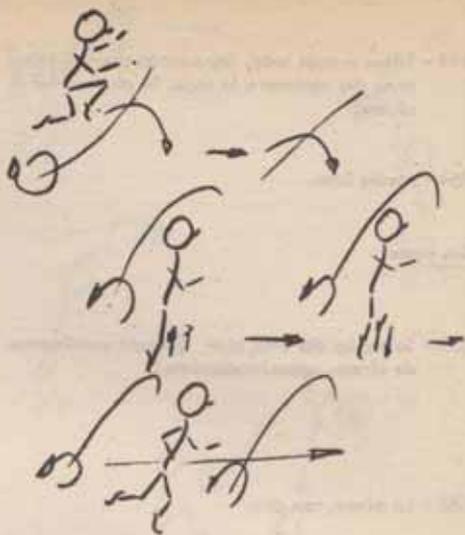
559 - (separadas en unos cuatro metros) pasar debajo de la primera - en movimiento- y "como quiera" la segunda -fija-



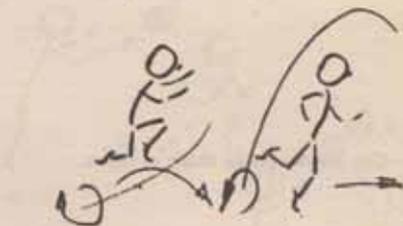
560 - Entrar, saltar y salir, pasando a gusto la segunda.



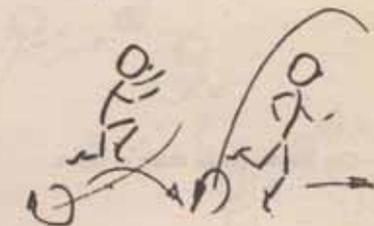
561 - Pasar la primera saltando, la segunda a gusto.



562 - Entrar, saltar y salir; lo mismo con la segunda.



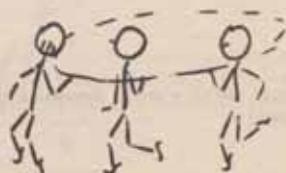
563 - Las dos sogas en movimiento; pasar debajo de ambas sucesivamente.



564 - Saltar la primera, por debajo la segunda.



565 - Saltando ambas, tratando de no interrumpir la carrera.



Trabajo con soga circular

Una buena ayuda para la enseñanza del ritmo es la soga redonda, pues para el desarrollo flúido del caminar, correr, saltar, girar, etc., es imprescindible que todo el grupo lo realice al mismo tiempo. La soga redonda es una gran ayuda para que la niña aprenda a adaptarse al ritmo del grupo.

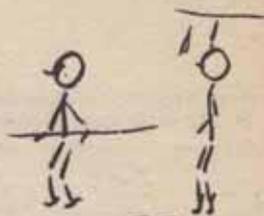
Podemos decir entonces que la soga redonda, en movimiento, es preferentemente un elemento para la niña, mientras que la soga estática lo es, preferentemente, para el varón.

566 - Paradas, todas mirando en una misma dirección, una mano sostiene la soga: correr, caminar, saltar, con cambios de dirección.

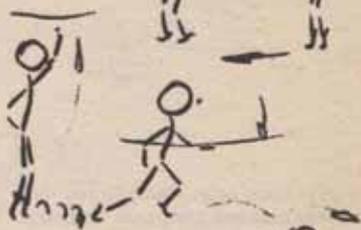
567 - Soga sostenida con las dos manos; brazos extendidos por sobre la cabeza, caminar al frente, atrás, al costado, etc.



568 - Soga sostenida con una mano, al costado del cuerpo: 4 pasos con la soga baja, 4 pasos elevándola arriba de la cabeza.



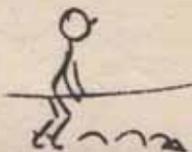
569 - La misma toma: 3 pasos largos con la soga baja, 3 pasos en puntas de pie, cortos, con la soga por sobre la cabeza.



570 - Paradas frente a la soga, sostenerla con dos manos: Galopes laterales a uno y otro lado.



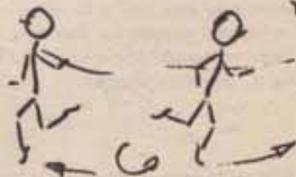
571 - Caballito sobre la soga, galopando hacia adelante y hacia atrás.



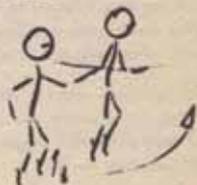
572 - Una pierna flexionada en alto, pasar soga por debajo de la rodilla. El grupo gira saltando sobre el otro pie.



573 - Correr con soga tomada a la altura de la cintura, girando y cambiando la mano que toma la soga.



574 - Por pareja, tomadas de una mano, una sostiene la soga: salticar; cambio de dirección, al mismo tiempo las compañeras cambian la toma.



Numerados- pares e impares

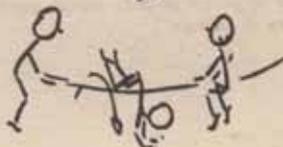
575 - Soga a la altura de la cintura, sostenida por los pares. Los impares corren en zig-zag. Luego cambian



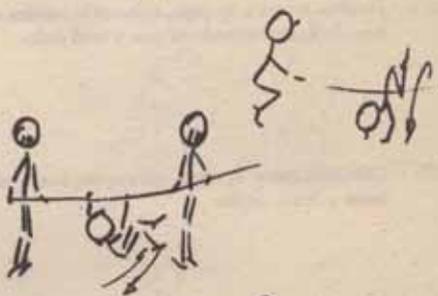
576 - Pares empujan la soga hacia afuera; Impares la tiran hacia adentro. Alternar.



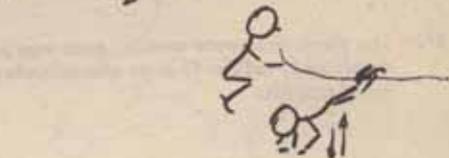
577 - La soga como en el ejercicio No. 575. Salto de rana entrando y saliendo de la soga.



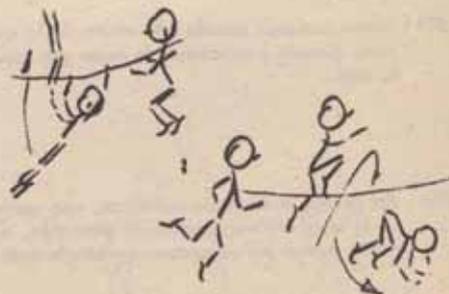
578 - Idem con salto conejo.



579 - Pares tiene fuerte la soga a la altura de la cintura; impares se cuelgan y caminan hacia adentro y hacia atrás, casi sentados.



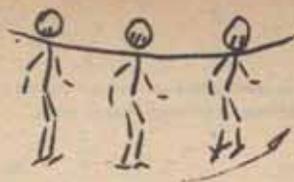
580 - Los pares sostienen la soga casi a la altura de la rodilla; los impares apoyan los pies en la soga con el cuerpo extendido hacia afuera. Flexiones de brazos, decúbito ventral.



581 - Los pares sostienen la soga como en los ejercicios anteriores. Los impares se toman de la misma, acostados hacia afuera, ejecutan la vela.

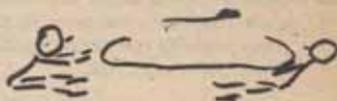
582 - Por parejas, una sostiene la soga baja, con una mano, avanzando. La otra salta por arriba de la soga al centro y pasa por debajo hacia afuera. Cambio.

- 583 - Parados dentro del círculo, la soga sostenida sólo con la espalda: realizar los mismos movimientos explicados anteriormente.

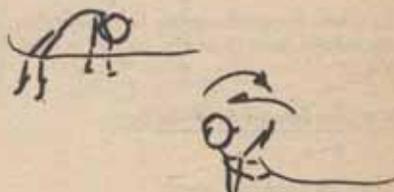


Soga en el suelo:

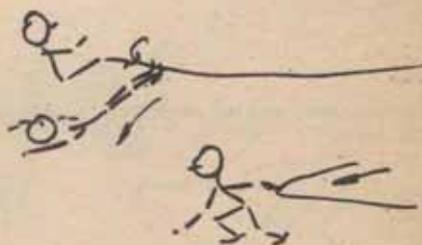
- 584 - Remar sentados.



- 585 - Puente dejando soga en el medio, en sentido transversal.



- 586 - Sentados mirando hacia el centro. Tomar la soga con ambas manos; pasar las piernas entre la soga y los brazos, hamacarse.



- 587 - Enganchando empeines, sentarse y acostarse.



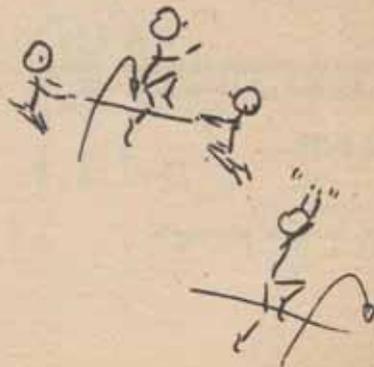
- 588 - Cinchar desde afuera apoyando una mano en el suelo.

4 - Trabajo con soga corta:

Sogas cortas, trabajo en tercetos:

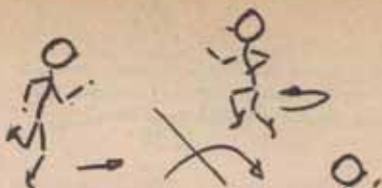
a) Soga fija a la altura de la rodilla.

- 589 - Carrera, saltar la soga.

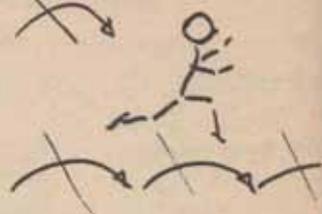


- 590 - Correr, saltar la soga, golpeando las manos por sobre la cabeza estando en el aire.

591 - Correr, saltar realizando una media vuelta en el aire y continuar corriendo hacia atrás.



592 - Colocar 2 ó más sogas, una atrás de la otra, aproximadamente tres pasos de distancia entre ellas. Saltarlas con distintos saltos: caballito, largo, pies juntos, etc.



593 - La misma formación: saltar la primera soga, pasar debajo de la segunda, saltar la tercera, etc.



b) Soga en movimiento de péndulo:

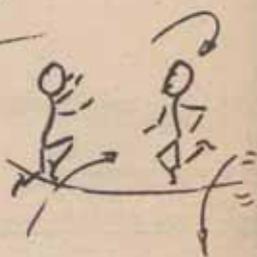
594 - Pasar corriendo sin tocarla.



595 - Lo mismo, pero por compañeras, tomadas de la mano.



596 - Pasar, en seguida media vuelta y volver a saltar.

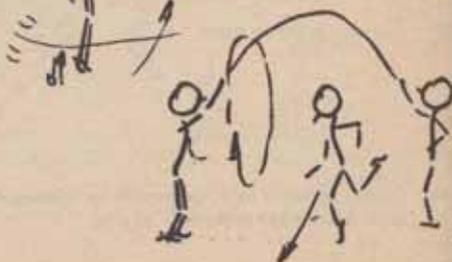


597 - Paradas en el centro de la soga: saltarla cada vez que pase por debajo de los pies.

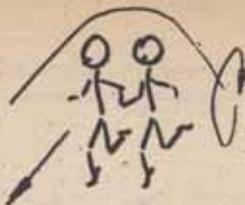


c) Girando la soga:

598 - Pasar corriendo, sin tocarla.



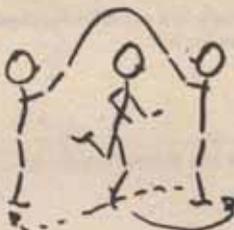
599 - Lo mismo, en parejas, tomadas de la mano.



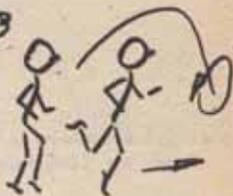
600 - Pasar corriendo por dos o más sogas sin parar.



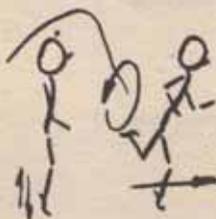
601 - Hacia qué lado debe girar la soga para poder pasar? Probar pasar de los dos lados.



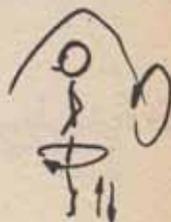
602 - Pasar corriendo la soga, en dirección oblicua, reemplazar a la compañera que gira la misma, sin que la soga pare en su movimiento. Esta repite lo mismo.



603 - Pasar corriendo, una tras la otra, tratando que la soga no gire sin que nadie pase.



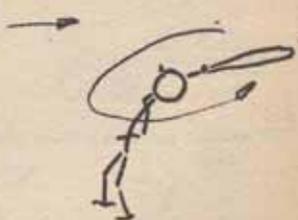
604 - Entrar corriendo a la soga en movimiento, un salto o más y salir sin tocarla.



605 - Girar, mientras van saltando.



606 - Por parejas, tomadas de la mano: entrar, 3 saltos y salir.



Soga individual:

607 - Soga doblada tomada con una mano, circundación hacia atrás, arqueando el cuerpo. Cambiar la soga de mano, atrás y arriba.

608 - Ocho, con flexión de tronco. La soga hacia el piso y hacia arriba. Tomado con dos manos.



609 - La misma toma que 607; girarla debajo de los pies, saltándola.



610 - La misma toma: girarla una vez sobre la cabeza y una vez debajo de los pies.

611 - Saltarla lentamente con piernas juntas.

612 - Saltar rápido en el lugar con dos pies. Con un solo pie. Cambiando sin parar.

613 - Correr saltando por todos lados.

614 - Correr, saltando la soga cada tres pasitos, o sea, saltando una vez con pie izq., una vez con der.

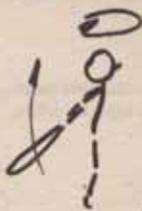
615 - Saltar retrocediendo.

616 - Saltar con pies juntos, girando la soga hacia atrás.

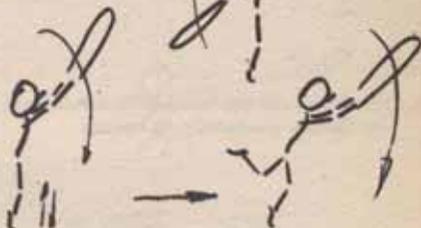
617 - Saltar sin rebote.



618 - Saltar, girando en el lugar.



619 - Cuatro saltos avanzando, 4 en el lugar.

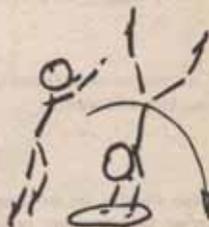
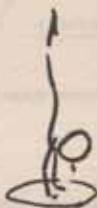


Soga en el suelo, formando un círculo.

620 - Sentados en medio de la isla, piernas cruzadas: golpear con palmas en el piso, a los costados, sobre la cabeza, distintos ritmos. Un grupo marca el ritmo en tanto el otro ejecuta.



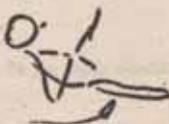
621 - Tirar vertical con brazos adentro y pasar piernas al otro lado de la soga.



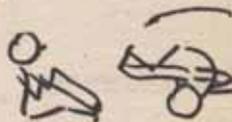
622 - Media luna.

Sentarse

623 - Tomar la soga doble con una mano. Levantar piernas, pasar soga por debajo de las mismas, cambiando de mano.



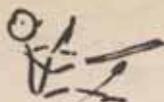
624 - Tomando con la soga la planta de los pies -un extremo en cada mano- flexionar y extender piernas hincándose (en el movimiento de haca al ir hacia atrás se flexionan las piernas y al volver a sentarse se extienden).



625 - Soga simple -un extremo en cada mano; tirarla delante de los pies, acostarse y pasarlo debajo del cuerpo elevando las piernas y luego cadera y espalda (el movimiento es semejante a saltar la soga de pie, pero acostándose y sentándose; al acostarse el movimiento tiende hacia vela).



626 - Soga doble en una mano: tijeras con piernas, pasando soga entre aquellas cambiando de mano.



627 - Boleadoro con una mano. Cambiar de mano cuando la soga va atrás.



628 - Boleadoras con dos manos (circunducciones) con flexión y extensión de troncos.

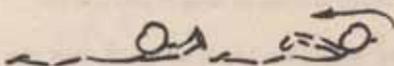


629 - Tomar la cuerda con los dedos de un pie y rodar hacia atrás. Pasar la cuerda al otro pie, antes de volver. Procurar hacer el cambio sin que se interrumpa el vaivén.

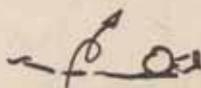


Acostarse en decúbito ventral - Soga doble

630 - Un extremo en cada mano, tensión dorsal y lle var la soga arriba y atrás.



631 - Con brazos extendidos al frente y en alto, ro dar lateralmente.

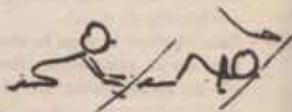


632 - Soga simple, un extremo en cada mano: engan caha empeines por arriba y tirar y hamocarse.



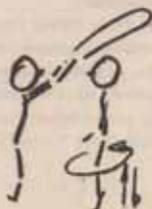
Posición de banco.

633 - Movimiento de gato tocando soga en el piso con mentón.

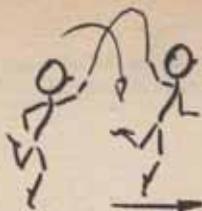


Por parejas, con una soga:

634 - Una salta la soga, girándola, mientras la otra parada frente a ella, va girando a medida que salta.



635 - Correr de a dos, llevando la soga cada uno por un extremo. Giros y molinetes en distintas formas.

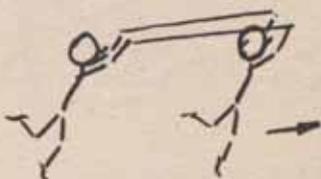


636 - Cada uno empuja la soga por uno de sus extremos. Uno hace saltos de rana, más bajos o más altos, según conduce el compañero.

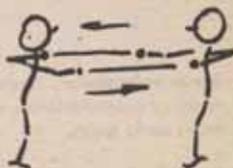


Par parejas, con dos sogas:

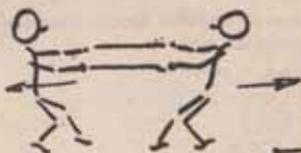
637 - Uno corre con brazos bien altos hacia adelante; el otro lo dirige con las sogas.



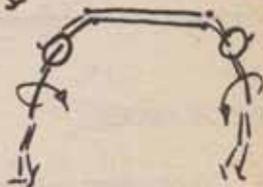
638 - Enfrentados: "aserrar". Semiflexionados y con sogas casi extendidas. Movimientos amplios.



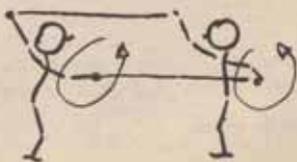
639 - Cinchar.



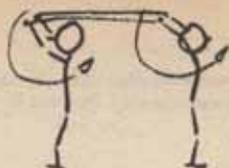
640 - Balanceos y giros enfrentados. De espaldas; deben dirigirse hacia el mismo lado para no cruzar las sogas.



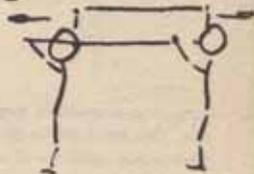
641 - Enfrentados, circundaciones amplias.



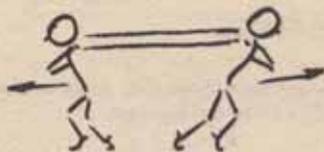
642 - Circunducciones de espaldas -en hilera- espal-
da a espalda -Deben hacerse resistencia-



643 - Por parejas, sogas en alto, brazos abiertos al
costado, un poco arriba. Llevar brazos hacia
atrás. Contracción dorsal y volver. El compa-
ñero guía el movimiento oponiendo resistencia
en la extensión.

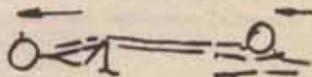


644 - Cinchar de espaldas; brazos flexionados.

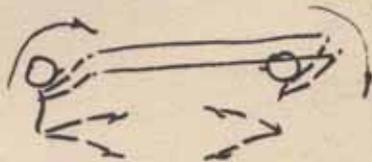


Sentados.

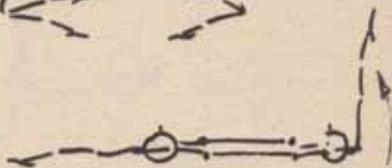
645 - Remar enfrentados, flexionando piernas al acos-
tarse, y extendiéndolas al sentarse (odecuar el
largo de la soga).



646 - Circunducciones en distintas formas (semejan-
te a los ejercicios de pie)

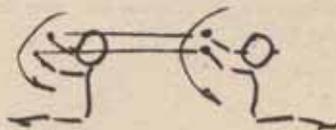


647 - Marcar vela alternadamente.

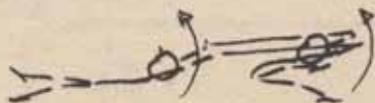


Sentarse de espaldas.

648 - Circunducciones en distintas formas.

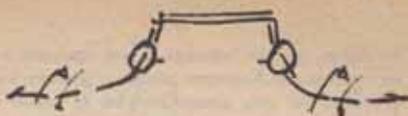


649 - Rotaciones de tronco.



Acostados en decúbito ventral:

650 - Marcando arco, sogas extendidas, enfrentados rodar hacia ambos lados, sin dar la vuelta completa.

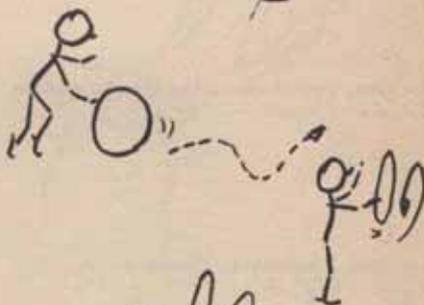


Trabajo con aros:

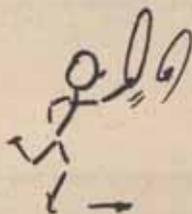
651 - Rodar el aro, saltarlo de un lado al otro con salto tijera.



652 - Rodar el aro, golpeándolo con la mano, haciéndole describir círculos y curvas.



653 - Girar el aro alrededor del brazo.



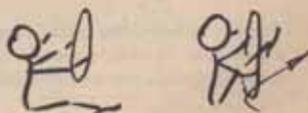
654 - Idem, corriendo.



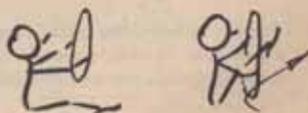
655 - Pasar por el aro tratando de hacer el movimiento continuado, como si estuviera saltando una soga.



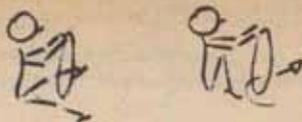
656 - Idem, pero corriendo.



657 - Sentados, aro tomado con ambas manos delante del cuerpo: extender piernas por el centro del mismo, flexionarlas y extenderlas por debajo.



658 - Sentadas, piernas separadas, aro apoyado entre las mismas: flexionar piernas y pasarlas por el centro del aro, extendiéndolas y volver a posición inicial



Por compañeros, con un aro:

659 - Parados, enfrentados, aro tomado con ambas manos: balancearlo de un lado al otro.



660 - Idem, pero dando vueltas enteras, girando.



661 - Idem, 3 balanceos, 1 vuelta entera.



662 - Idem, galopes laterales a uno y otro lado.

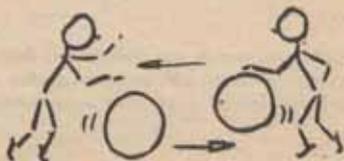


663 - Paradas, de espaldas, aro tomado con ambas manos por sobre la cabeza: galope lateral.



Por compañeras, con dos aros:

664 - Paradas enfrentadas: rodarlo con una mano, recibirlo con la otra, o sea, se rueda una vez con izquierda, una vez con derecho.



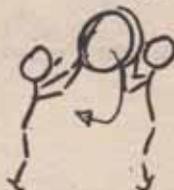
665 - Una los sostiene verticales, un poco elevados del suelo, la otra pasa por ellos, sin tocarlos.



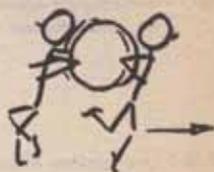
666 - Idem, rodándolos muy despacio.



667 - Paradas enfrentadas, con una mano sostener cada aro: realizar circunducciones al costado del cuerpo. Primero con brazos paralelos, luego al ternados.



668 - Paradas, de espaldas, un aro enganchado en cada hombro; una avanza en carrera, mientras que la otra, manteniendo el mismo paso, va retrocediendo.



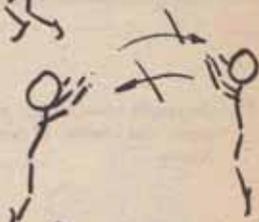
Elemento: bastones

Par parejas

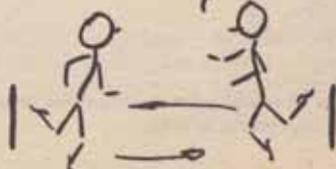
669 - Empujarse con bastones cruzados.



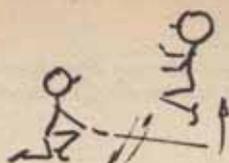
670 - Tirarse los bastones simultáneamente, uno por arriba cuando el otro tira por abajo.



671 - Parar el bastón -separados unos tres metros- correr a tomar el del compañero antes que caiga.



672 - Con un solo bastón. Uno "machetea" o ras del suelo el otro salta.



673 - Cinchar tomados del bastón.



674 - De espaldas tomar el bastón arriba y "cargarlo" al compañero.



675 - Sentados de espalda, levantarse recíprocamente, hamacándose.



676 - Uno sostiene el bastón horizontal a la altura de la cintura; el compañero sentado de espaldas se toma del bastón y levantándose hacia adelante sale en arco.



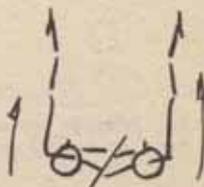
677 - Un compañero sostiene el bastón horizontal, el otro enfrentado en cuclillas, salta con pies juntos. El compañero le ayuda en el impulso.



678 - Acostado boca abajo, contracciones dorsales to modo del bastón. El otro ayuda sosteniendo el bastón.

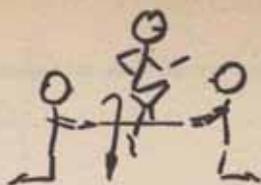


679 - Acostados de espalda, brazos extendidos tomando el bastón, marcar la vela.

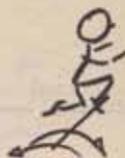


Tarjetas

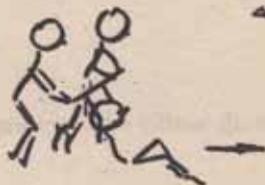
680 - Saltar el bastón flexionando al caer.



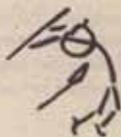
681 - Saltar para adelante y atrás, al paso del bastón.



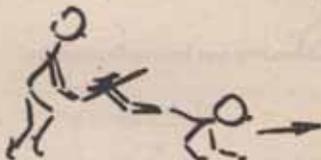
682 - Colgado y apoyando pies, caminar y correr.



683 - Como el anterior saltando en arco.



684 - Carretilla con apoyo de empeine sobre el bastón.



685 - Carretilla en decúbito dorsal.



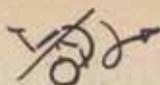
686 - Pasearse apoyado en cintura.



687 - Pasearse sentado en bastón.



688 - Vuelta hacia adelante por arriba del bastón.



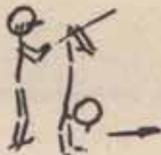
689 - Vuelta hacia atrás.



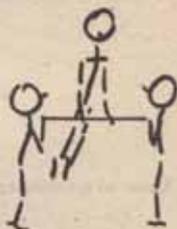
690 - Vuelta atrás, entre los brazos.



691 - Caminar en vertical, rodillas dobladas apoyadas sobre el bastón.



692 - Dominación doble: bastón sostenido por los compañeros a la altura de los hombros. El ejecutante se toma del bastón. Salta y se eleva quedando apoyada la cadera sobre el bastón.



693 - Pasearse suspendido con brazos flexionados.



Cubiertas de motoneta.

694 - Hacerla rodar y luego saltarla en tijera.

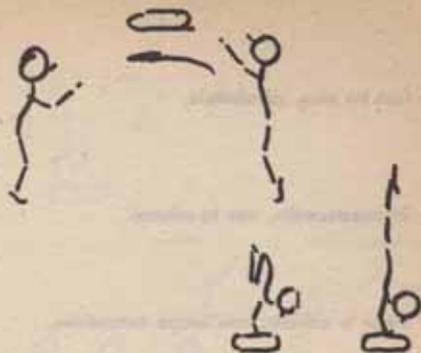


695 - Tomada con ambas manos, circundaciones arriba de la cabeza.



696 - Por pareja. Una mano toma cubierta, la otra toma la del compañero, cinchando -extensión lateral.

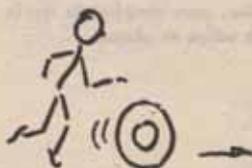
697 - Enfrentados: lanzar la cubierta al compañero en distintas formas.



698 - Cubierta en el piso: conejito. Vertical. Media luna.

Cubiertas de automóvil.

699 - Llevar la cubierta rodando, entregar al primero e ir a la hilera de atrás.



700 - Arrastrándola con una mano. Arrostrándola en distintas formas.



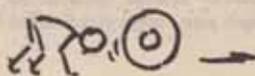
701 - Girando con la cubierta a la altura de la cintura, brazo extendido, cambiando de mano al girar.



702 - Como en el anterior, arrojándola -lanzamiento de disco-



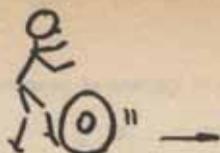
703 - Rodarla, impulsándola con la cabeza.



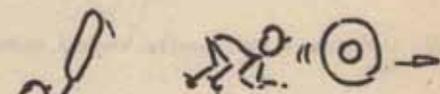
704 - Saltándola, mientras rueda en dirección a los compañeros.



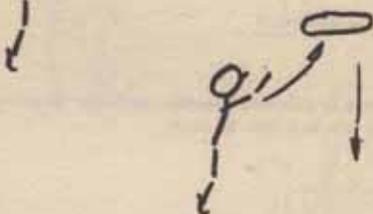
705 - Con los pies, pateándola.



706 - En cuadrupedia, con la cabeza.

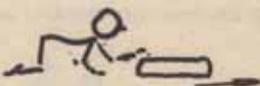


707 - Sobre la cabeza, con brazos extendidos.

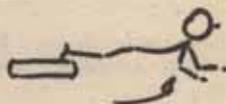


708 - Igual que el anterior, pero arrojándola hacia arriba de modo que caiga de plano.

709 - En posición de banco, empujar la cubierta con las manos.



710 - Gatear en torno, apoyando l'as pies en la cubierta.



Reunirse los cuatro compañeros, cubierta en el piso.

711 - Saltar en distintas formas picando en la cubierta: piernas juntas, con giro, con balanceo de brazos, rodillas al pecho.



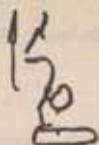
712 - De pie, tomados de la mano -la cubierta en el suelo, en el medio- cinchar tratando de que algún compañero pise, entre o pase sobre la cubierta.



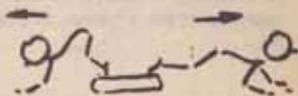
713 - Sentadas con pies en cubierta, tomados de la mano; levantarse y sentarse al mismo tiempo.



714 - Dos por vez, tiran vertical desde conajito, y luego con una pierna.



715.- Cinchar con empeines, tirando hacia afuera (boca abajo con apoyo de manos)



716 - Molinete -calesita- tomando cubierta con mano derecha. Luego con la izquierda. Cubierta a la altura de la cintura.



717 - Tres compañeras sostienen fuerte la cubierta a la altura de la cintura; el cuarto sube sobre la misma y salta al suelo.



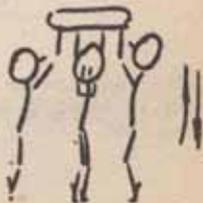
718 - Tres compañeras sostienen la cámara. El cuarto con apoyo de manos se eleva y lleva rodillas al pecho. Tres veces. Se alternan.



719 - Tres compañeras sostienen, el cuarto hace ca retilla con apoyo de empeines en cubierta.

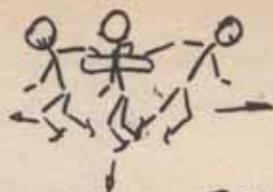


720 - Media luna sobre cubierta.



721 - Las cuatro sostienen la cubierta y al mismo tiempo la levantan y bajan.

722 - Sosteniendo la cubierta cinchar hacia fuera y hacia atrás.

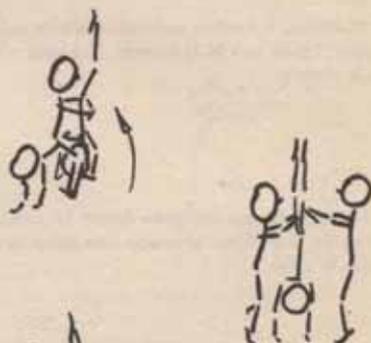


723 - Sentados con pies hacia el centro, apoyados en cubierta, tomadas en ronda: remar. Flexionar y extender tronco y brazos. El cuarteto alterna de a dos.



b) Destrezas en aparatos

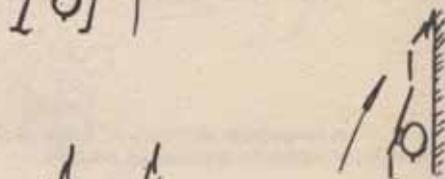
724 - Una en posición de banco, la segunda sentada sobre la misma; la tercera, apoyando manos sobre los pies de la segunda, hombros sobre rodillas, cabeza entre piernas, realiza una vertical sostenida por cadera por la compañera sentada.



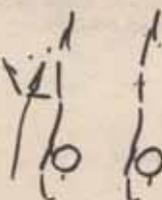
725 - Paradas en triángulo: una realiza una vertical las otras dos la sostienen por muslos.



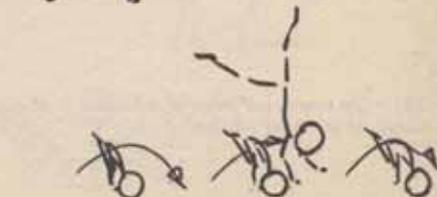
726 - De a dos, enfrentadas: una realiza vertical, la otra sostiene con ambas manos frente al cuerpo.



727 - Vertical contra la pared.

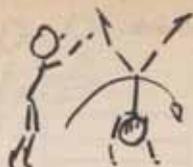


728 - Vertical tijera, tratando de mantenerse en la posición de vertical con piernas juntas.

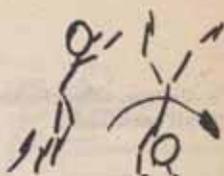


729 - "Medía luna por sobre varios compañeros colgados en posición de banco con 2 m de separación entre ellos

730 - Caminando, media luna sobre una línea, seguir caminando.



731 - Saltado con los brazos elevados por sobre la cabeza, media luna, saltado.

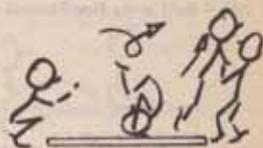


Colchoneta

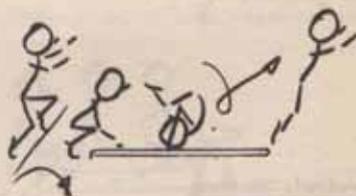
732 - Parado, de espalda a la colchoneta. Saltito, sentarse, rodar hacia atrás, volver y saltito.



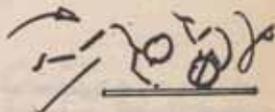
733 - Posición de cuclillas frente a la colchoneta: apoyar manos y roll adelante. Un compañero lo toma de las manos en el otro extremo y ambos realizan un salto.



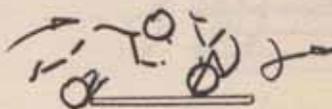
734 - Saltar la soga; llegar a cuclillas, con pies juntos, roll adelante y salto.



735 - Roll adelante por sobre una soga.



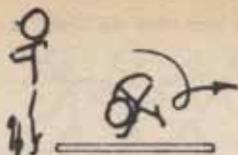
736 - Roll adelante por sobre un compañero en posición bolita.



737 - Roll adelante en una colchoneta, saltando un espacio roll sobre la segunda.



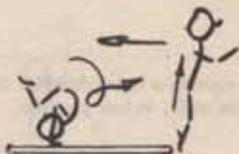
738 - Saltitos en el lugar, roll atrás.



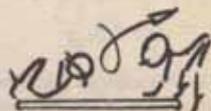
739 - Carrera, salto girando media vuelta, cuclillas y roll hacia atrás.



740 - Roll adelante, salto, roll atrás.



741 - Roll atrás finalizando con piernas separadas.



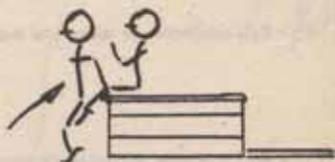
742 - Media luna, roll adelante.



Cajón

Cajón longitudinal, tres tapas

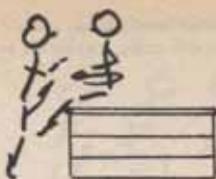
743 - De pie, de espaldas al cajón. Con manos apoyadas en el cajón, sentarse.



744 - Idem, pero sin apoyo de manos.



745 - De pie, frente al cajón. Girar media vuelta y sentarse.



746 - Idem, pero con trote previo.



747 - Idem al ejercicio anterior, roll atrás, terminando de pie sobre la colchoneta. Dos ayudantes toman por muslo en el roll atrás.



748 - De pie, frente al cajón. Saltar a caballo sobre el mismo.



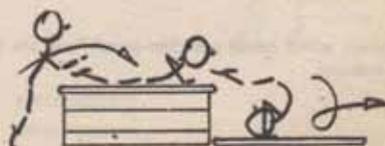
749 - De pie, frente al cajón. Saltar a caballo sobre el mismo. La pierna que montó se junta a la otra, siguiendo el movimiento y salir.



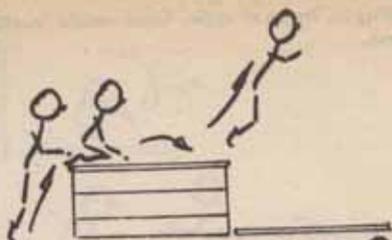
750 - Idem; en lugar de salir, acostarse decúbiteo ventral y rodar sobre el cajón



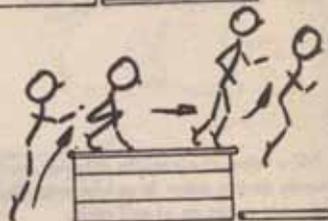
751 - Decúbiteo ventral sobre el cajón, deslizarse roll adelante sobre la colchoneta.



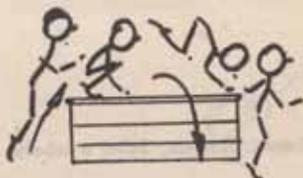
752 - Carrera, salto a posición arrodillada, pararse, caminar hasta el extremo del cajón y salto de extensión



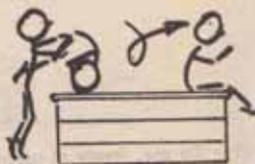
753 - Idem, pero salto a cuclillas.



754 - Idem la subida; desde cuclillas salto conejito apoyando manos en el extremo anterior, bajar piernas de costado.



755 - Roll directo sobre el cajón, con ayuda de dos compañeros, que lo levantan de los muslos.

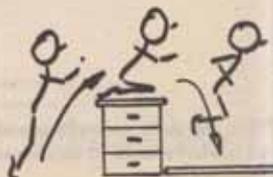


Cajón transversal

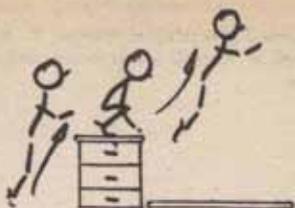
756 - Carrera, picar en dos pies, salto a posición arrodillada, apoyar un pie y salto en extensión.



757 - Idem; saltar desde posición arrodillada sin apoyo de manos.



758 - Idém, salto a posición cucullas, salto de ex tensión.



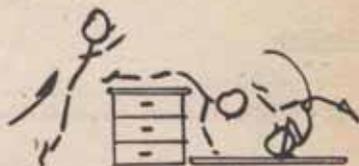
759 - Salto conejito, subiendo a cucullas y bajar, sin despegar las manos.



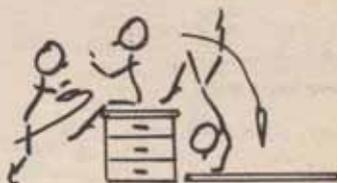
760 - Salto conejito directo.



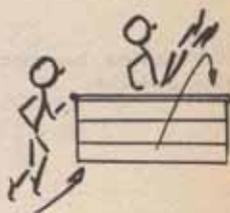
761 - Salto a decúbito ventral, apoyar manos en el suelo, roll adelante sobre la colchoneta.



762 - Salto a posición sentado, inclinarse hacia atrás, hasta que las manos toquen el suelo, bajar piernas, pasando por la vertical.



763 - Carrera oblicua, salto tijera.



Troncos de equilibrio:

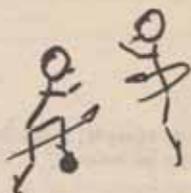
Un tronco abajo, en el centro:



764 - Subir con ambos pies sobre el tronco. Ir en puntas de pie y volver. Repetir varias veces. Luego salto de extensión.



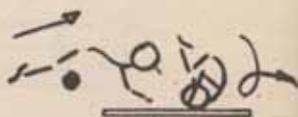
765 - Apoyar un pie en el tronco y saltar girando media vuelta.



766 - Media luna por sobre el tronco.



767 - Roll adelante por sobre el tronco.

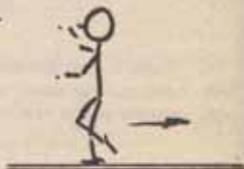


Equilibrio

768 - Caminar llevando una pelota sobre la cabeza.



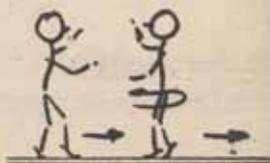
769 - Caminar hacia atrás.



770 - Caminar, hacer una flexión en el centro, con tinuar caminando.



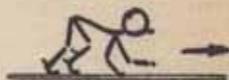
771 - Caminar hacia adelante, media vuelta en el centro, seguir caminando hacia atrás.



772 - Caminar de a dos: uno adelante, otro atrás, tomándolo de la cadera.



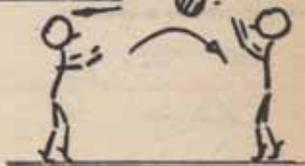
773 - Caminar en cuadrupedia.



774 - Dos compañeros en los extremos: caminar, pausarse en el centro, sin que ninguno se caiga.



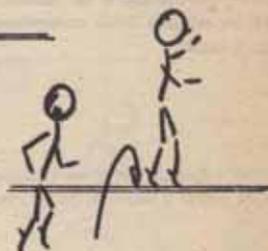
775 - Uno parado en cada extremo; arrojar una pelota sin perder el equilibrio (poses).



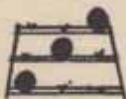
776 - Caminar pasando un aro de abajo hacia arriba por el cuerpo en cada paso.



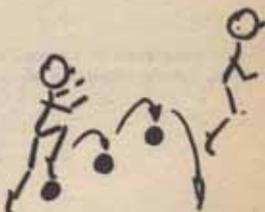
777 - Parados, piernas separadas, tronco entre las piernas. Saltar sobre el mismo, tratar de mantener el equilibrio. Volver a bajar.



Tres trancos formando una escalera



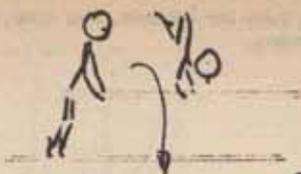
778 - Subir, apoyando punta de pie, sin tomarse con las manos, salto de extensión en el último.



Un tranco abajo en el costado, otro arriba en el otro costado



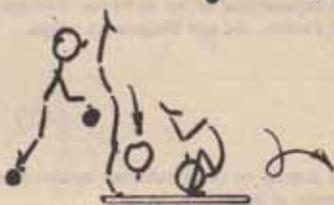
779 - Pisar el primer tronco, apoyar las dos manos en el segundo y salto conejito.



780 - Parados sobre el tronco bajo, roll adelante al rededor del alto.

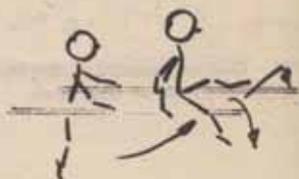
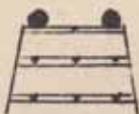


781 - Idem, pero apoyar manos en el suelo y bajar en roll sobre la colchoneta.



Das troncos, arriba, a los costados.

782 - Parado entre los troncos, manos apoyadas sobre los mismos; subir sentándose con piernas separadas y bajar.



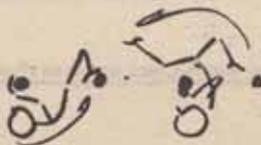
783 - Parado entre los troncos, manos sobre los mismos, saltar y sentarse sobre uno de ellos y bajar.



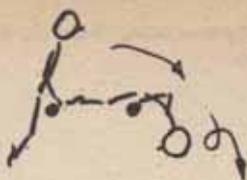
784 - Tomadas de un tronco, enganchar rodillas en el otro, apoyar manos en el suelo, bajar en vertical.



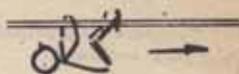
785 - Tomadas de un tronco, saltar con pies sobre el segundo. Tomando impulso con una pierna, vuelta pajaño alrededor del primer tronco, ayudándose con empuje de pie.



786 - Saltar al apoyo sobre el primer tronco, apoyar manos sobre el segundo; acostándose, bajar en rolli alrededor del mismo.



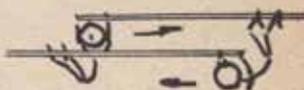
787 - Tomados con manos y pies de una barra, colgados, avanzar.



788 - Con ambas manos tomados de una barra, pies apoyados en la otra, desplazarse lateralmente.



789 - Idem en competencia, uno de cada lado, quién llega primero al otro extremo sin caerse?.



Bancos

790 - Colocados transversales, con 3 m. aproximadamente de separación entre ellos: carrera, pisar con un pie el banco y salto de extensión.



791 - Carrera, saltarlos, tratando de hacer la menor cantidad posible de pasos entre ellos.



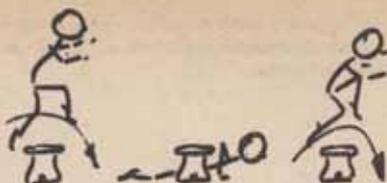
792 - Carrera, saltar con pies juntos sobre banco y abajo con salto de extensión.



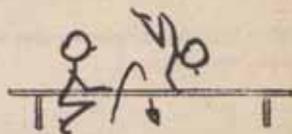
793 - Carrera, pasar los bancos con salto conejito, a uno y otro lado.



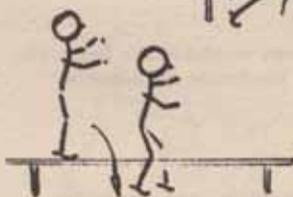
794 - Carrera, saltar el primer banco, pasar por de bajo del segundo, repetir.



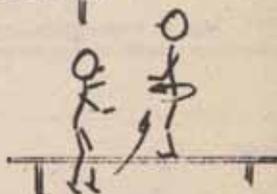
795 - Colocados longitudinales: salto conejito de un lado al otro, avanzando.



796 - Con piernas separadas, saltar juntándolas sobre el banco; bajar separándolas.

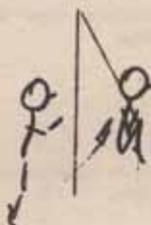


797 - Idem, pero al subir realizar una media vuelta.



Sogas para trepar

798 - Saltar hacia la soga, manteniéndose en posición bolita, balancearse por el impulso dado por el salto.



799 - Idem, con más balanceo de la soga; tomarla a la carrera y luego subir a posición bolita. Quién se mantiene más tiempo en esta posición?



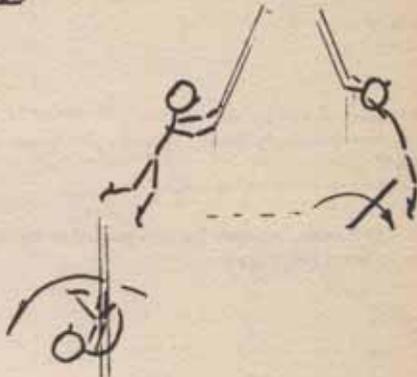
800 - Paradas sobre un banco, tomar la soga yendo a posición bolita y volver a posición inicial sobre el banco, sin caerse.



801 - Idem, pero saltando una soga que se encuentra en el extremo opuesto.



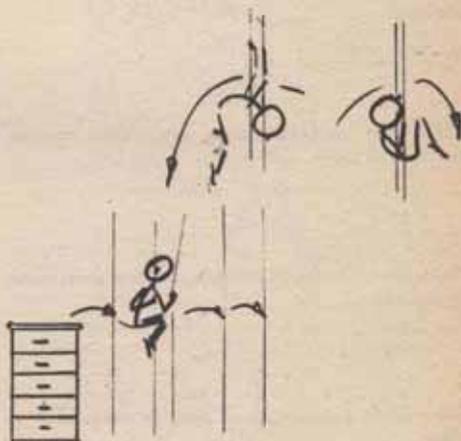
802 - Tomando dos sogas a la altura de la cabeza, correr y saltar una soga colocada transversalmente, saltando a las primeras.



803 - Idem posición inicial, vuelta hacia atrás.

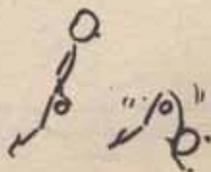
804 - Idem, vuelta atrás y hacia adelante.

805 - Paradas sobre un cajón, tomar la soga a bastante altura, pasarse de una soga a la otra sin caerse.



Barras fijas bajas (altura del pecho)

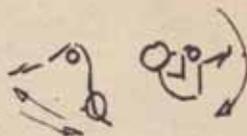
806 - Salto a suspensión, colgarse como un trapo, soltando manos.



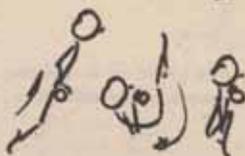
807 - Idem, balanceándose.



808 - Idem, hasta perder el equilibrio, tomarse y bajar en roll adelante.



809 - Salto al apoyo, roll adelante alrededor de la barra, terminando en bolita, mirando por sobre la barra.



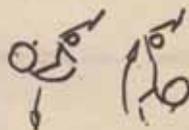
810 - Roll atrás, pasando los pies por entre los brazos y la barra hacia atrás.



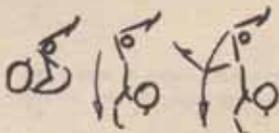
811 - Idem, engançando rodillas en la barra, balancearse.



812 - Idem, sin balancearse, soltar manos, tocando con ellas el suelo. Volver.



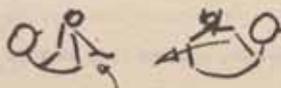
813 - Idem, manos en el suelo, bajar piernas como en vertical.



814 - Idem, balancearse en posición colgadas de rodillas.



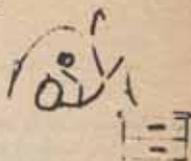
815 - Tomadas con manos, subir piernas, enganchar empeine en la barra, pasando rodilla y cadera por entre los brazos: canastita.



816 - Un cajón de 3 tapas delante de la barra; apoyando pies sobre el mismo, empujarse y vuelta para rito alrededor de la barra.



817 - Idem, tratando de hacerlo con 2 ó 1 tapa de cajón.



818 - Tomado con ambas manos, brazos extendidos, pasar caminando por debajo de barra lo más adelante posible y volver.



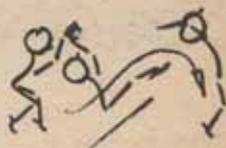
819 - Idem, dando adelante unas pataditas en el aire.



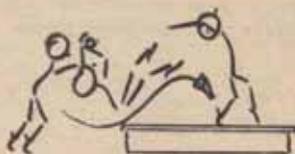
820 - Idem, saliendo en arco adelante, saltando la barra.



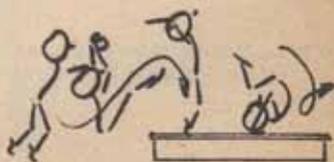
821 - Idem, saltando una soga adelante y saltando manos.



822 - Idem, saltando sobre una tapa de cajón cola cada longitudinalmente (formando un arco, cabeza atrás).



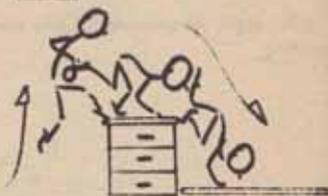
823 - Idem, y a continuación roll adelante sobre la tapa del cajón.



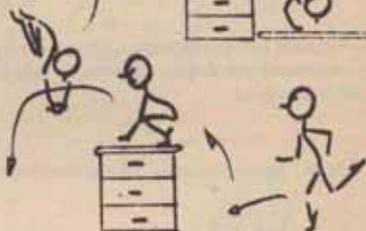
824 - Tomadas de la barra, sentarse sobre un cajón de 3 tapas colocado transversalmente detrás de la barra.



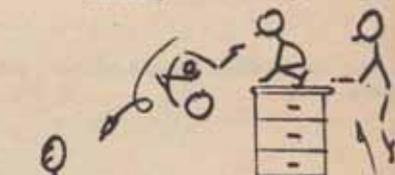
825 - Tomadas de la barra, apoyando un pie sobre el cajón, subir al apoyo sobre la misma, bajar trepando por encima de la barra y el cajón.



826 - Saltar a cuclillas sobre el cajón, tomarse de la barra, salto conejito.



827 - Idem, bajar en roll adelante alrededor de la barra.



828 - Saltar sobre el cajón, trepar alrededor de la barra, llegar nuevamente al cajón, sin caerse.

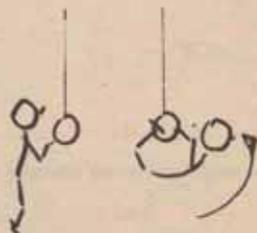


829 - En competencia, pasar por arriba del cajón y por debajo de la barra: qué hilera termina primera?

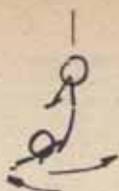


Anillas bajas (altura de la cabeza)

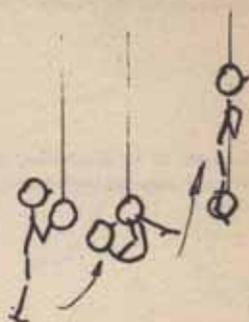
830 - Tomadas de las anillas, subir piernas, enganchar empeño, formar la conastita.



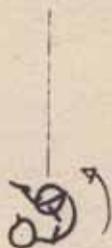
831 - Subir piernas, enganchar rodillas, soltar ma-
nos, hamocarse.



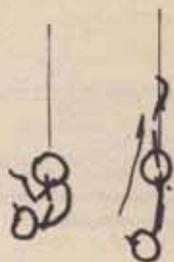
832 - Quién se para primero dentro de las anillas?



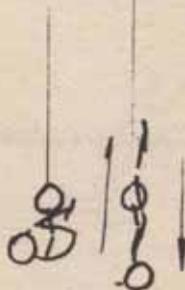
833 - Tomarse de las anillas, subir piernas a posición
bolita y mantenerse en la misma.



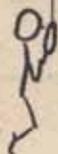
834 - Idem, extender piernas, tomándose de las sa-
gas, subir a vertical.



835 - Idem, sin tenerse con las piernas.



836 - Tomados de un aro, Quién puede mirar a través
del mismo y mantenerse?



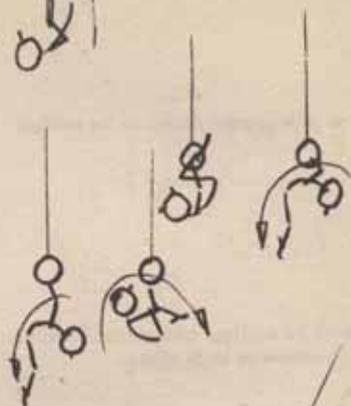
837 - Idem, colocando los pies dentro del otro aro.



838 - Tomados de un aro, levantar piernas, engan-
chándolas alrededor del mismo.



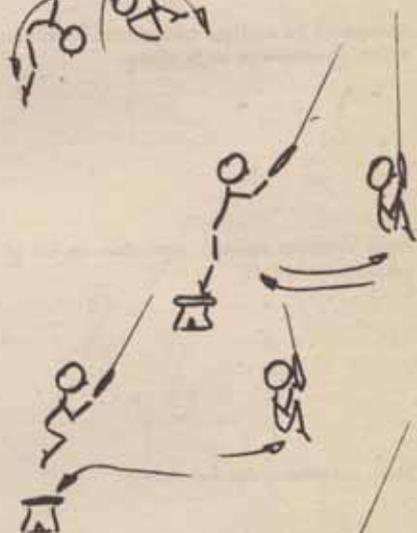
839 - Tomados de las dos anillas, subir piernas a po-
sición bolita y bajarlas lentamente hacia atrás, hasta
llegar al suelo.



840 - Idem, volviendo.

Un banco colocado delante de las anillas.

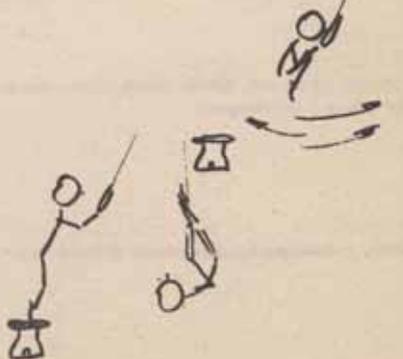
841 - Parados sobre el banco, tomar una anilla con
dos manos, balancearse mirando a través de la mis-
ma, con piernas recogidas.



842 - Idem, en el regreso tratar de volver a pararse
sobre el banco.

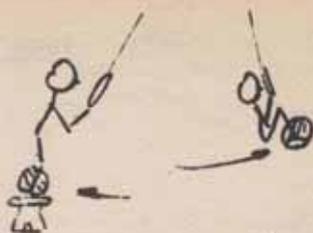


843 - Idem, balanceando dos o más veces seguidas.

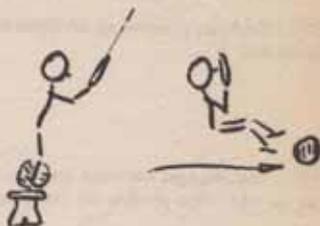


844 - Idem, elevando piernas, engan-
chándolas en la soga y volver a pararse sobre el banco.

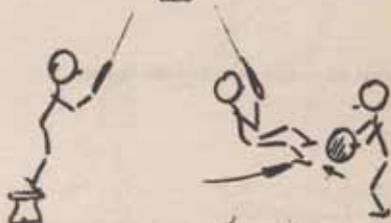
845 - Paradas sobre el banco con un pelota entre los tobillos, balancearse una vez (con brazos flexionados) y volver a posición inicial, sin dejar caer la pelota.



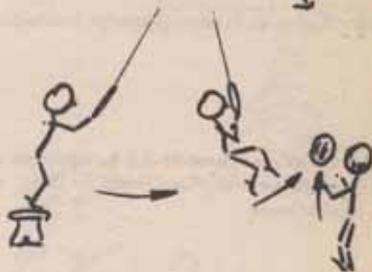
846 - Idem, arrojando la pelota lo más lejos posible al llegar adelante en el balanceo.



847 - Balancear hacia adelante, una compañera se la coloca entre los pies y volver con la misma al banco.

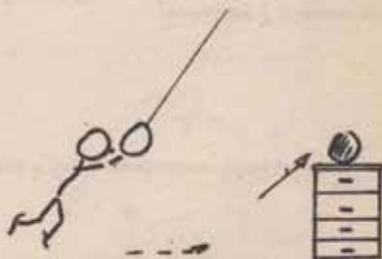


848 - Balancearse, la compañera se la tira estando adelante, patearla.



Un cajón con tres tapas colocado detrás

849 - Tomados de las anillas, correr hacia el cajón y patear una pelota que se encuentra sobre el mismo.



FORMAS BASICAS

I: PRIMARIAS:

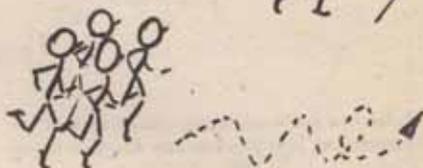
850 - Caminar y correr en distintas direcciones y velocidades



851 - Con los ojos cerrados caminar tratando de llegar lo más cerca posible de una línea determinada.



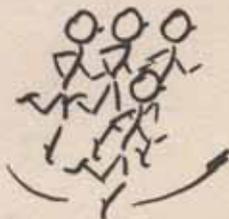
852 - Correr en grupos describiendo figuras.



853 - Correr en hileras alrededor y sobre obstáculos



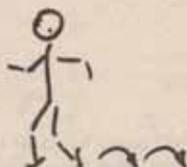
854 - Correr en hileras de 5 ó 6, siguiendo a un líder; describir curvas. Cambiando de líder, el último pasa primero.



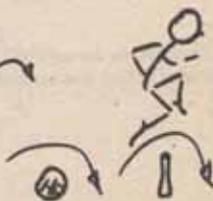
855 - Saltar de a 2 ó 3, tomadas de la mano, combinando avances y retrocesos.



856 - Galope lateral, combinando a uno y otro lado.



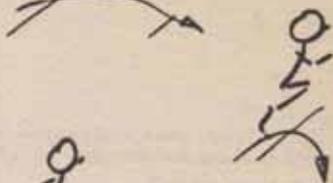
857 - Correr, saltando obstáculos (compañeros, bancos, pelotas, colchonetas, etc.)



858 - Saltar una zanja (marcada con tiza o dos sogas)



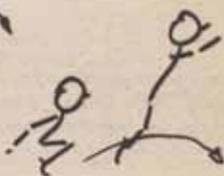
859 - Saltar con pies juntos, en alto (sobre una soga) y en largo (sobre una zanja)



860 - Saltar en un pie: quién atraviesa el patio con la menor cantidad de saltos?

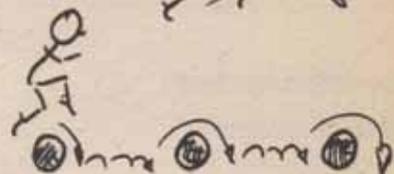


861 - Quién salta más lejos con los pies juntos, sin impulso?



FORMAS BASICAS PRIMARIAS

862 - Obstáculos o compañeros colocados en hileras (3 a 5 m. de separación). Saltarlos, tratando de dar sólo tres pasos entre ellos.



863 - Compañeros u obstáculos distribuidos por el gimnasio: saltar con salto tijera.



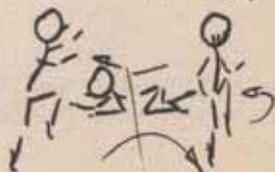
864 - Con una soga: saltos tijera a uno y otro lado.



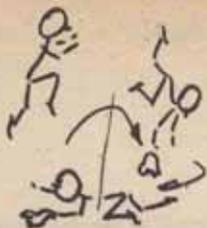
865 - Carrera de frente a la soga, picar con un pie, caer con el mismo.



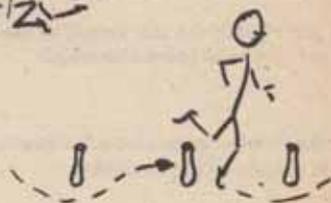
866 - Idem, y pasar rápido por debajo de la soga, volviendo.



867 - Idem, saltar, recoger un pañuelo que se encuentra del lado del pie de pique y pasar por debajo de la soga.



868 - Con carrera veloz, pasar en zigzag por entre una serie de obstáculos colocados en hilera. Quién es el más rápido?



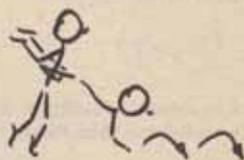
869 - Con carrera veloz, saltar dos sogas transversales a cierta altura y distancia, cayendo sobre una colchoneta o en un cajón de arena, con pies juntos.



Formas básicas secundarias.

Trabajo por compañeros:

870 - Carretilla: manos en el suelo, el compañero sostiene los muslos, avanzar saltando con las manos.



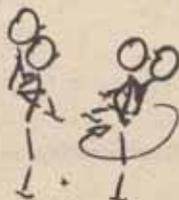
871 - Espalda contra espalda, brazos entrelazados, sentarse y pararse, sin mover los pies de lugar.



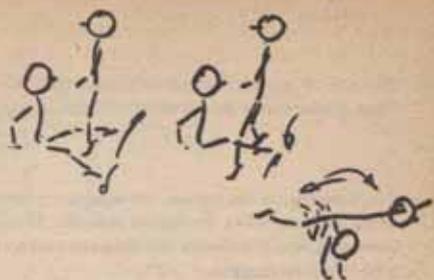
872 - Idem posición inicial, desplazarse lateralmente con un saltito cada vez que se paran.



873 - Caballito sobre el compañero, girar alrededor de él sin caerse, volviendo a posición inicial.

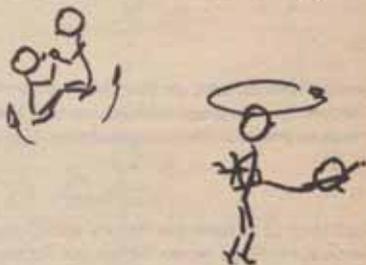


874 - Una sentada con piernas extendidas, separadas, la otra parada entre las piernas de la primera: abrir y cerrar piernas.



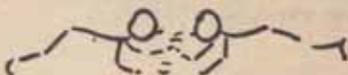
875 - Una en posición de banco, la otra en decúbito ventral sobre ella haciendo equilibrio: hacerarse en esa posición.

876 - Sentadas sobre los pies de la compañera, hacerarse tratando de elevarla lo más posible.

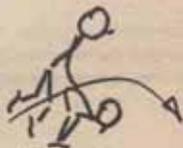


877 - La toma de carretilla, enganchar pies atrás de la espalda del compañero: girar.

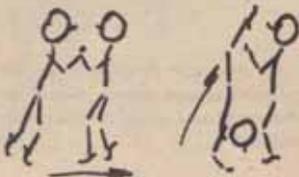
878 - Apoyando manos y pies en el suelo, tronco extendido, enfrentadas, golpearse manos izquierda y derecha alternadamente.



879 - Salto de rongo.



880 - Enfrentadas, tomadas de la mano, una avanza la otra retrocede: paso, junto, paso y la que avanzó realiza una vertical, mientras que la otra la sostiene por muslo.



881 - Una acostada piernas recogidas, la otra parada a altura de hombros de primera, que le toma los tobillos. Idem la otra. Realizar un roll de atrás de otro (tanque).



Trabajo en tercetos:

882 - Una parada, las otras dos en cuclillas tomadas de la mano de la primera: girar.



883 - Muñeco de goma: transportarlo apoyando cabeza y pies sobre los hombros de las compañeras.



884 - Dos, tomadas de las manos, transportan a la tercera, sentada sobre las manos tomadas. En competencia, estableciendo la distancia a recorrer y el lugar de cambio.



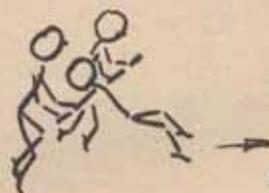
885 - Carrusel: Dos tomadas de las manos transportan a la tercera, acostada en dec. ventral sobre los brazos extendidos de las compañeras. Girar.



886 - Dos toman al tercero por mano y axila: salta, siendo elevado al mismo tiempo por los compañeros. Efectuar diversos saltos: con y sin rebotes, con piernas extendidas, flexionadas, separadas, etc.



887 - Una acostada con brazos extendidos al costado, las otras dos la toman por los brazos, y la elevan: avanzar en esa posición.



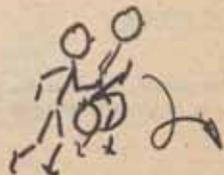
888 - Dos paradas, con una mano tomada, la tercera salta con pies juntos, apoya manos sobre hombros de las primeras y pasa con los pies sobre las manos tomadas.



889 - Dos toman brazos de una tercera, que trepa con los pies por una pared, hasta realizar un roll atrás en el aire. (mortal atrás)



890 - Tomadas de la mano, la del centro realiza un roll adelante, evitando las compañeras que tocan el suelo con cabeza y hombros, levantándola por manos.



- 891 - Arrodilladas sobre un cajón, acompañantes toman los brazos por detrás, realizar un roll adelante en el aire. En el momento del roll los ayudantes se deben alejar del cajón, para evitar que lo toque con la cabeza.



- 892 - Carrusel en decúbito dorsal, apoyar manos atrás en el suelo y bajar en vertical.



- 893 - Vertical, compañeros colocan los brazos para carrusel (hombros y muslos) y bajar sobre los mismos.

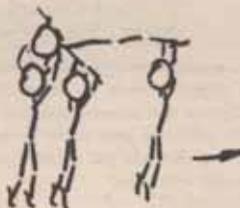


- 894 - Uno acostada en el suelo, piernas recogidas, brazos extendidos elevados; otro vertical sobre la primera, apoyando manos sobre rodillas, hombros sobre manos de la primera; la tercera ayuda por muslos.



Trabajo en cuartetos

- 895 - Uno acostado con brazos extendidos al costado, los otros tres lo levantan tomándolo por brazos y piernas.



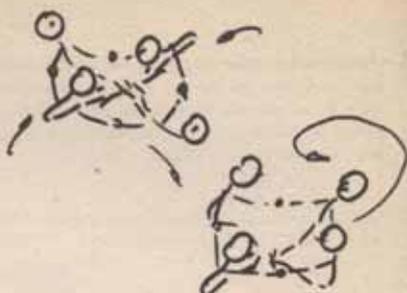
- 896 - Uno toma al compañero por brazos y lo levanta sobre la espalda, le apoya manos en el suelo y lo hace bajar en vertical. Los otros dos ayudan por los costados, evitando que se caiga.



- 897 - Sentados espalda contra espalda, brazos entrelazados, levantarse y sentarse.



898 - Sentados, enfrentados, piernas extendidas tocándose en el centro, manos tomadas: das se a cuestas, las otras dos se flexionan sobre piernas. Alternar.



899 - Idem, rotando en círculo.

Trabajo por grupos:

900 - Cinchada por grupos: dos enfrentados se toman de las manos, los demás en forma pareja se sitúan detrás de los primeros, tomándolos de la cintura. Tirar hacia atrás, tratando de arrastrar a los contrarios.



901 - Muñeco de goma en círculo: sentados con piernas recogidas, en círculo, un compañero en el centro, extendido, es rotado de mano en mano, evitando que se caiga.



902 - Carro romano: dos compañeros parados, hombro contra hombro, otros dos atrás de éstos, sosteniéndose en cintura con cabeza apoyada sobre la misma. Un quinto se para sobre la espalda de estos últimos, dándole una mano a cada uno de los primeros. Avanzar.



903 - Oruga: parados con piernas separadas, darse la mano derecha hacia adelante, la izquierda por entre las piernas hacia atrás. La primera realiza un roll, quedándose acostado con piernas separadas, la segunda efectúa otro roll, entre las piernas separadas de la primera, sin soltarse de las manos. Se continúa hasta que estén todos acostados.

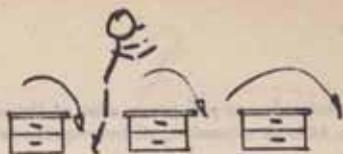


Varios cajones seguidos, de dos tapas (1 a 2 m de separación)

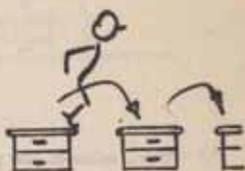
904 - Saltarlos sin paso intermedio.



905 - Idem, con pies juntos.



906 - Con pies juntos, saltar de cajón en cajón.



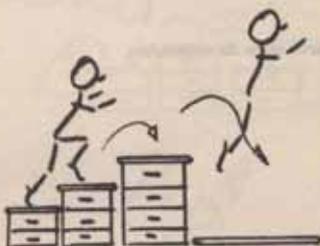
907 - Cajones más separados: saltarlos realizando 3 pasos intermedios.



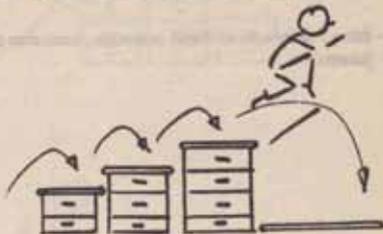
Tres cajones a distinta altura

En forma de escalera (60, 90 y 110 cm de altura) .
Transversales.

908 - Un paso en cada uno, salto de extensión.



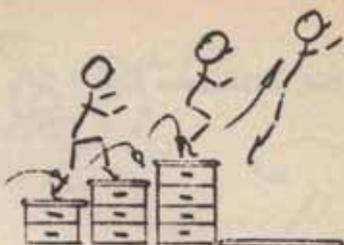
909 - Idem, saltando una soga colocada después del cajón más alto.



910 - Idem, en el salto buscar posición: bolita, piernas separadas, piernas separadas tocando con manos, paso, etc.; caer con pies juntos en la colchoneta.



911 - Idem, cayendo con pies juntos sobre el último cajón, salto de extensión, sin interrupción del ritmo.



912 - Idem, saltando con pies juntos sobre cada cajón.



Dos cajones longitudinales (60 y 90 cm de altura)

913 - Paso, paso salto de extensión.



914 - Idem, saltando al final una soga, caer con pies juntos.



915 - Carrera, picar con pies juntos en el primer cajón, roll adelante sobre el segundo.

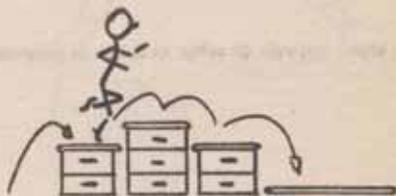


Un cajón bajo, otro alto, el tercero bajo (60 , 90
60 cm de altura)

916 - Pasar pisando con un pie cada cajón.



917 - Idem, saltando con un solo pie.



918 - Idem, saltando con pies juntos.



919 - Salto con pies juntos sobre el primero, pasar en conejito el segundo, salto de extensión del tercero al suelo.

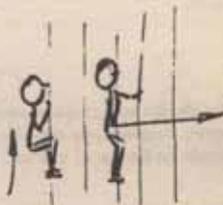


Sogas para trepar

920 - Trepar.



921 - Trepar y desplazarse pasando de una soga a la siguiente, sin perder altura.



922 - Parados sobre un banco: tomar la soga, balancearse en bolita al banco de enfrente, pararse sobre el mismo.



923 - Idem, tratando de saltar el banco de enfrente.



924 - Idem, dar un paso en el centro, subir al otro banco.

Idem con media vuelta, volver a salir; repetir varias veces.



925 - Parados sobre el banco, paso en el centro, subir piernas tomándos con pies de la soga, volver a posición inicial.



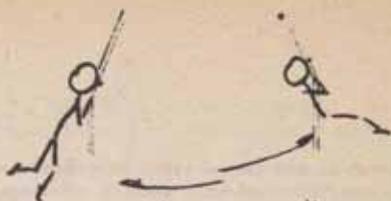
926 - Idem, paso en el centro, saltar por encima de una soga colocada adelante.



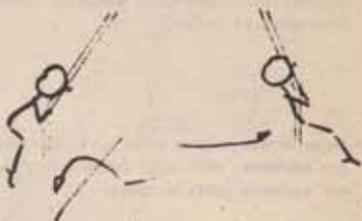
927 - Tomados de dos sogas: balancearse lateralmente, trepar, desplazando mano hacia arriba, del lado donde balancea el cuerpo.



928 - Idem, balancearse, adelante y atrás, dando un solo paso en el centro.



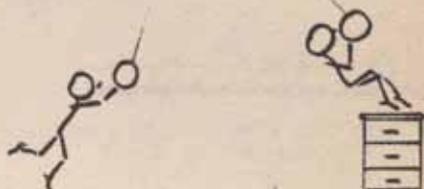
929 - Idem, saltando atrás por sobre una soga.



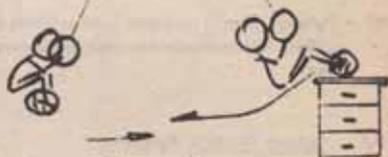
Formas básicas secundarias

c) Combinar anillas y cajón:

930 - Tomadas de las anillas, carrera, subir al cajón. Qué grupo se sube primero, empleando las anillas para subir?



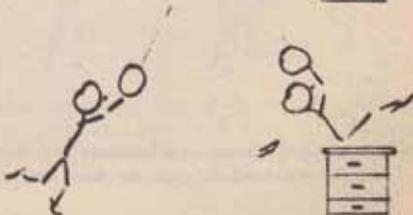
931 - Tomar una pelota colocada sobre el cajón, balancearse una vez y volver a colocarla sin dejarla caer.



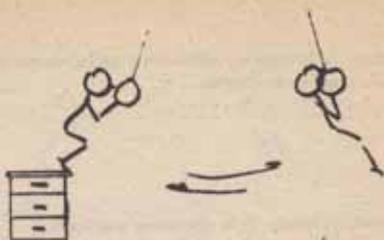
932 - Idem, tirarla por encima del cajón.



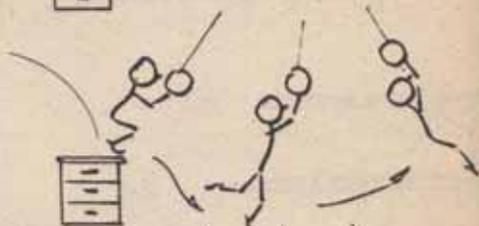
933 - Carrera, elevar piernas, quedándose sentadas sobre el cajón.



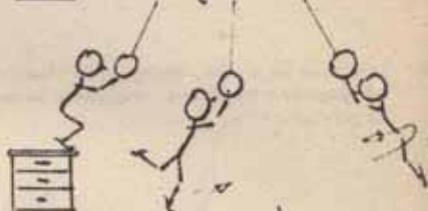
934 - Desde paradas sobre el cajón: Balancearse con brazos flexionados hacia adelante, volver a pararse sobre el cajón.



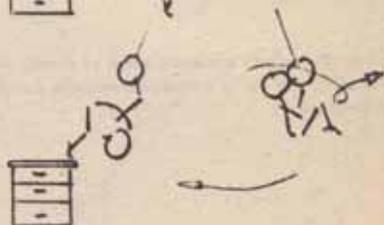
935 - Bajar dando un paso en el suelo, balancear hacia adelante, retroceder dando otro paso y volver a pararse sobre el cajón.



936 - Idem, con media vuelta adelante.



937 - Paradas, vuelta adelante, sin soltarse de las anillas, manteniendo esa posición volver al cajón.



III - Haceres físicos o destrezas

a) Manejo con elementos

1) Trabajo con sogas:

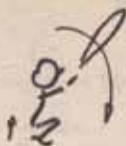
938 - Una vuelta por arriba y la otra por debajo, saltando.



939 - Saltando en posición cuclillas hacer girar la soga doble arrastrándola y apoyar mano tras su paso.



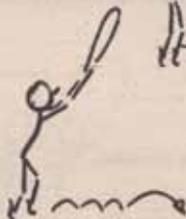
940 - En posición de cuclillas saltar la soga progre-
sando hacia adelante lentamente.



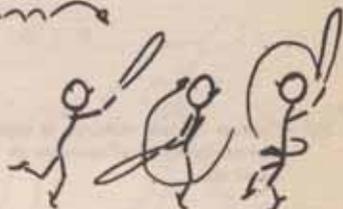
941 - Avanzar con: paso, salto, extendiendo las pier-
nas en el salto, tratando de buscar altura.



942 - Avanzar saltando la soga cada 4 pasos.



943 - Avanzar saltando hacia adelante, 1/2 vuelta,
mientras que la soga se gira una vez al costa-
do del cuerpo, y seguir saltando hacia atrás.



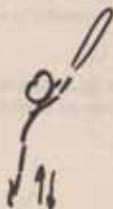
944 - Avanzar 3 saltos, pararse y girar la soga al
costado derecho del cuerpo, 3 saltos avanza-
do, pararse y girarla una vez al costado iz-
quierdo



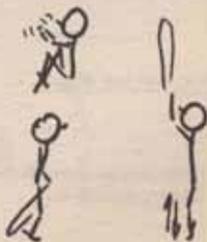
945 - En el lugar: saltar con pies juntos, bien exten-
didos, con rebotes. Cuidar de tener talones y
puntas de pie juntos. Extender brazos sobre la
cabeza.



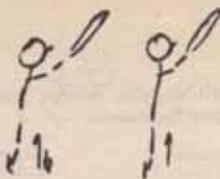
946 - Lo mismo, un grupo salta, el otro marca el rit-
mo con palmoteos.



947 - Tres grupos: el primero salta cuatro veces,
mientras los otros esperan, para continuar el se-
gundo y luego el tercero, sin perder el ritmo.



948 - Alternar 4 saltos con rebotes y 4 saltos sin rebotes.



949 - Saltar la soga, girándola dos veces en un salto.



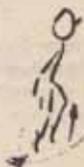
950 - Saltar con los brazos cruzados.



951 - Galope lateral, saltando la soga (que gira hacia adelante) en el momento de juntar piernas en el aire.



952 - Salticado, saltando la soga.



953 - Saltar sobre pierna derecha, un rebote sobre la misma, saltar sobre la izquierda y rebote sobre ella.



Buscar distintas formas y combinaciones con los ejercicios anteriormente explicados. Dejar que los niños experimenten el movimiento y creen nuevas combinaciones.

De a dos, con una soga:

934 - Cada uno un extremo de la soga en la mano : Correr, girándola.



955 - Idem, en el lugar; alternadamente van saltando, a la vez que giran la soga.



956 - Lo mismo, pero saltando las dos.



957 - Lo mismo, avanzando. Primero con una sola saltando, mientras la otra corre por fuera. Luego saltan las dos a la vez.



958 - Lo mismo, pero retrocediendo.

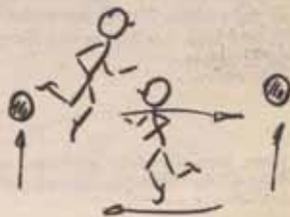


959 - Lo mismo, una avanza saltando hacia adelante, y la otra hacia atrás.



2) Trabajo con pelotas

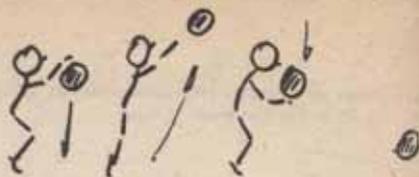
960 - Hacerla picar, correr a tomar la del compañero, antes de que caiga.



961 - Los dos, con pique. Tirando y recibiendo con la mano del mismo lado.



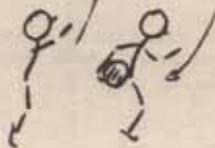
962 - Picarla fuerte con dos manos frente al cuerpo, seguir el movimiento de la pelota con la vista estirarse extendiendo brazos por arriba de la cabeza yendo al encuentro de la misma y atajarla sin hacer ruido. Los brazos acompañan la trayectoria de la pelota hacia abajo.



963 - Enfrentadas, pelota en mano derecha. Picarla una vez en el lugar, recibéndola de abajo y con impulso del brazo desde atrás, rodársela a la compañera, que la recibe con mano izquierda en forma de cucharito. Repetir.



964 - Lanzarla con una mano, atajarla extendiéndose y siguiendo el movimiento de la pelota, dejar ir el brazo hacia abajo y atrás, por el costado del cuerpo.



965 - Idem, atajándola una vez con un brazo, otra vez con el otro.



966 - Con impulso del brazo desde atrás del cuerpo, lanzarla hacia arriba y adelante. Por el mismo impulso correr detrás de la pelota, parándose al atajarla con una mano y llevando el brazo hacia atrás, continuando el movimiento de la misma.



967 - Paradas, pelota en una mano, brazo al costado del cuerpo. Tirarla por arriba de la cabeza al otro lado. Los brazos van siempre en busca de la pelota.



968 - Idem, pero tirándola tan lejos, que obligue desplazarse lateralmente para atajarla.



Buscar combinaciones simples aplicando los movimientos de rodar, picar y lanzar la pelota anteriormente explicados. Buscar ejercicios individuales y por compañeras.

b) Trabajo en aparatos

1) Colchonetas

969 - Hileras de colchonetas: roles adelante (en bolita) seguidos.



970 - Idem, pero después de cada rol un salto de extensión.



971 - Roll adelante, salto de extensión con media vuelta; roll adelante, etc.



972 - Roll adelante, salto de extensión, roll atrás.



973 - Roles atrás, continuados, en posición bolita.



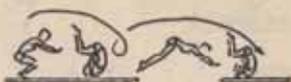
974 - Idem, parándose con piernas separadas y extendidas, colocar manos entre las piernas; sentarse y otro roll atrás, etc.



975 - Roll con zambullida por sobre dos sogas; por sobre una compañera en posición de piedra; sobre una tapa de cajón, etc.



976 - Roll adelante, roll con zambullido , pasando por sobre una zanja.



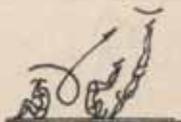
977 - Rango por sobre una compañera , rebote con pies juntos; roll con zambullido.



978 - Roll atrás, pasando por sobre un obstáculo : colchoneta arrollada.



979 - Roll atrás, tratando de tocar con los pies una soga.



980 - Roll atrás pasando por la vertical: yuste.



981 - Media luna, roll con zambullido.



982 - Salticado, media luna, salticado, etc.



983 - Media luna, pasar brazos por arriba de la cabeza; vertical contra la pared.



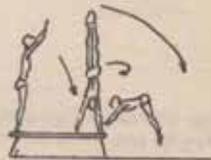
984 - Vertical de manos. Quién se mantiene más tiempo en esa posición?



985 - Vertical de manos; bajada en roll sobre la colchoneta.



986 - Paradas sobre una tapa de cajón, rondó sobre la misma, cayendo con pies juntos sobre la colchoneta.



987 - Rondó, pasando con las piernas juntas, una sola.



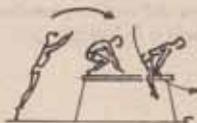
988 - Rondó, salto de extensión; roll atrás.



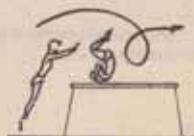
2) Cajón (tres o cuatro tapas)

Longitudinal.

989 - Carrera, salto a cuclillas; bajar en rango.



990 - Carrera, roll sobre el cajón, con piernas extendidas.



- 991 - Con dos cajones paralelos, un obstáculo entre ellos: saltar apoyando una mano en cada cajón, las piernas pasando por el medio.



- 992 - Rango directo sobre el cajón, con ayuda de dos compañeros, que toman del brazo.



- 993 - En tercetos: tomados de las manos, el del centro pica con las pies juntos delante del cajón y sube al mismo apoyándose sobre las manos de los compañeros. Camina hasta el extremo y salto de extensión.



Cajón transversal.

- 994 - Conejito directo. Ejercitar a un lado y al otro.



- 995 - Idem, por arriba de un obstáculo.



- 996 - Conejito, con giro de noventa grados sobre un brazo, en el extremo del cajón, terminando en dirección contraria a la inicial.



- 997 - Pasaie por el medio, con dos compañeros que ayudan, sostenido por brazos.



998 - Salto de flanco, apoyando el pie de arriba sobre el cajón, pasando el de abajo flexionado, buscando primero el suelo.



999 - Salto de flanco, directo.



1000 - Salto a decúbito ventral, con apoyo de manos. Vertical sobre la colchoneta. Bajar en roll a delante.



1001 - Con carrera oblicua; picando con un pie: salto tijera, cayendo con un pie primero y luego con el otro.



1002 - Idem, salto escuadra, corriendo con pies juntos.

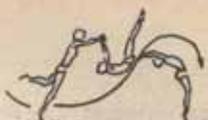


3) Barras fijas bajas (altura de hombros)

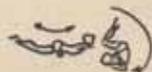
1003 - Salto al apoyo, tomar impulso con las piernas hacia atrás; bajar de un salto.



- 1004 - Tomadas, pasar corriendo por debajo, llevar pies a la barra, impulso de cadera, llegando a posición de peso (brazos extendidos).



- 1005 - Salto al apoyo, buscar el equilibrio extendiendo brazos adelante, bajar en roll alrededor de la barra.



- 1006 - Vuelta de pajarito, llegar al apoyo, tomar impulso con las piernas hacia adelante, saltar hacia atrás.



- 1007 - Tomadas, enganchar una rodilla en la barra. Balancearse.



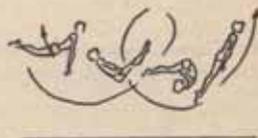
- 1008 - Idem, llegando a posición sentada, pasar una pierna adelante, bajar saltando.



- 1009 - Enganchar rodillas, soltando manos. Balancearse. Dos ayudantes, adelante, toman por brazos, elevando al ejecutante, que suelta piernas, quedando en posición parada.



- 1010 - Saltar al apoyo, tomar impulso con las piernas; girar alrededor de la barra, quedando en posición inicial (vuelta pajarito alrededor)



4) Anillas bajas

a) altura de cabeza.

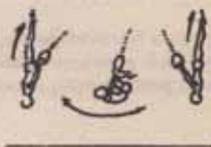
- 1011- Tomados de las anillas, correr hacia adelante, elevar piernas, enganchar pies en las mismas y balancearse en canastita.



- 1012- Idem, balancearse en posición rodillas enganchadas, sin toma de manos.



- 1013- Idem, subir a posición bolita; cada vez que las anillas llegan en su balanceo al punto muerto (adelante y atrás) extender piernas.



- 1014- Idem, subir a bolita estando en el punto muerto adelante; realizando un roll atrás, soltar las anillas, cayendo en posición de pie. Ayuda: por brazo.



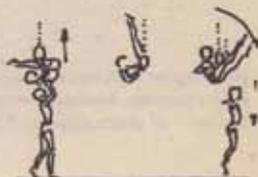
- 1015- Anillas en posición estática; roll atrás hasta tocar con los pies en el suelo; adelantar brazos por el costado, sin soltar anillas. Repetir.



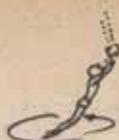
- 1016- Idem, a la inversa. Llevar brazos por el costado, hacia atrás. Vuelta adelante.



- 1017 - Subir a posición bolita; un ayudante atrás nos teniendo por cintura. Flexionar brazos a la par que se eleva el tronco; separar piernas soltando manos, pasándolas por afuera de las anillas. Llegar a posición de pie.

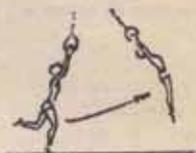


- 1018 - Pies apoyados, girar con el cuerpo siempre al rededor del punto fijo en el suelo. El frente siempre hacia adelante.

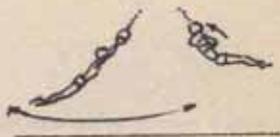


b) altura de brazos extendidos.

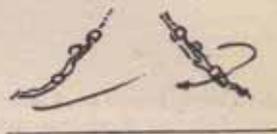
- 1019 - Balancearse, realizando sólo un paso en el centro.



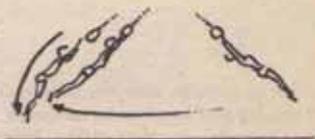
- 1020 - Idem, yendo a flexión de brazos adelante; balancearse hacia atrás en esa posición y recién al llegar al punto muerto, extender brazos.



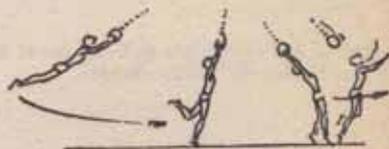
- 1021 - Balancearse, adelante realizar una media vuelta; idem al llegar atrás, etc. De manera de balancearse siempre mirando adelante.



- 1022 - Balancearse varias veces; al llegar al punto muerto atrás, saltar.



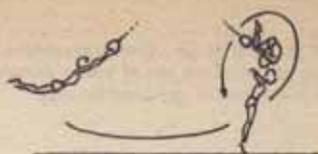
- 1023 - Idem, después del paso en el centro, al ir hacia adelante, saltar los anillos y salir corriendo.



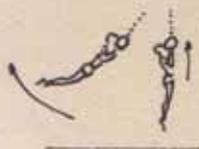
- 1024 - Balancearse adelante, subir piernas a posición escuadra. Mantenerlas allí hacia atrás, al llegar al punto muerto, bajarlas.



- 1025 - Balancearse adelante subir en bolita; realizar una vuelta atrás; soltar las anillas, quedando en posición parada.



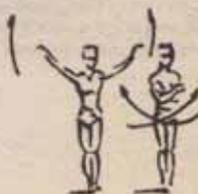
- 1026 - Anillas estáticas; flexionar brazos. Balancearse en esa posición.



Ejercicios contruídos

Nivel : diez a doce años

- 1027 - En posición de pie, piernas juntas; balanceo de brazos cruzados al frente.



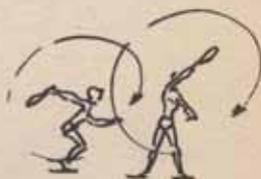
- 1028 - En posición de pie, con piernas separadas; balanceo de brazos de un costado a otro.



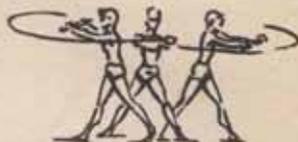
- 1029 - En posición de pie, piernas separadas; balanceo de una clava con el brazo derecho en el plano frontal (alternar brazos)



- 1030 - En posición de pie, piernas separadas o juntas; circunducción de un brazo con una clava, en distintos planos (alternar brazos).



- 1031 - En posición de pie, con piernas separadas, con un bastón balanceo de brazos en el plano horizontal.



- 1032 - Correr con una clava, pasándola sobre la cadera de una mano a otra y balanceándola de adelante atrás, antes de cada pasaje.



- 1033 - Idem al ejercicio anterior, pero efectuando circunducciones de un brazo con una clava en la mano. (Alternar brazos)
Variaciones: salticando.



- 1034 - En posición de pie, con una clava, balanceo de un brazo, de adelante hacia atrás, con suave semiflexión de piernas.



- 1035 - Desde posición de pie, brazos a los costados, caer a fondo en todas las direcciones, volviendo a pasar a posición de pie.



- 1036 - Desde posición sentado sobre talones, con pies extendidos, elevar caderas y extender piernas, manteniéndose sobre los pies extendidos.



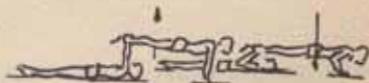
- 1037 - Desde posición cuclillas, salto a posición de piernas extendidas con extensión de pie y en forma continuada volver a cuclillas.



- 1038 - Varios rebotes continuados en su lugar con extensión de pies, intercalando un salto con piernas y pies extendidos, con brazos a los costados.



- 1039 - Desde posición decúbito abdominal con brazos extendidos y piernas sostenidas por un compañero (en posición decúbito dorsal con brazos extendidos), flexiones de ambos brazos.



- 1040 - En posición de cucullas, apoyando una mano en el suelo y la otra con una clava, hacer la girar describiendo un círculo en el suelo y soltarla en posición conejito.



- 1041 - Correr o salticar, marcando ritmos con dos clavos que se toman de la parte más gruesa.



- 1042 - Pasa je del peso del cuerpo de una pierna a otra, en forma lenta.



- 1043 - En posición de pie, efectuar con la clava un círculo sobre la cabeza y otro bajo las piernas, al dar un salto y elevar rodillas al pecho.



- 1044 - Balanceo de brazos de adelante hacia atrás, con semiflexión de piernas sobre el balanceo.



- 1045 - Flexión y extensión del tronco con balanceo anteroposterior de brazos.



- 1046 - Combinar ejercicios No. 1044 y 1045.

- 1047 - Flexión y extensión de tronco al frente con si multáneo balanceo de brazos cruzados al frente.



1048 - En posición de pie, piernas separadas, brazo derecho arriba con una clava, flexión de tronco al frente, marcando un ritmo con la clava que golpea el suelo.



1049 - Idem al anterior, llevando la clava en dirección oblicua a tocar el suelo a la altura del borde exterior del pie contrario al brazo. Las piernas se mantiene extendidas.



1050 - En posición de pie, piernas separadas, clava en la mano derecha. Efectuar dos o tres cir conducciones del brazo derecho en el plano sagital, seguida de una flexión del tronco al frente y pasando la clava por entre las piernas, hacia atrás. (alternar brazos)



1051 - Saltar con dos clavos que se golpean arriba y caer con piernas separadas, flexionando el tronco y golpeando las clavos, dos o tres veces, detrás de una pierna. (alternar).



1052 - En posición sentado, con piernas extendidas, flexión del tronco al frente, con previa cir conducción de brazos, marcando dos movimientos de insistencia sobre la flexión.



1053 - Desde decúbito dorsal con brazos extendidos arriba, pasar a la posición sentado con piernas flexionadas, sin apoyarlas en el suelo, tomadas con las manos.



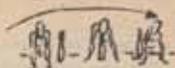
1054 - Sentado, piernas extendidas, clava parada delante de los pies; hacer movimiento de tijera de un lado al otro de la clava.



1055 - Decúbito dorsal, clava tomada por ambas manos, brazos extendidos arriba; ir a posición angular, volver a posición inicial.



1056 - Decúbito abdominal, clava parada al costado, a la altura de la cadera; extender los brazos, pasar por sobre la clava hacia el otro costado y vuelta a posición decúbito abdominal.



1057 - Decúbito abdominal con brazos extendidos; efectuar varios rebotes de cadera y saltar la clava hacia el otro costado.



1058 - En posición de pie, con piernas separadas, con un bastón tomado con brazos arriba, flección lateral del tronco a ambos lados.



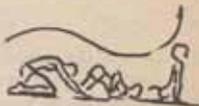
1059 - Rotación del tronco, con manos a la altura del pecho.



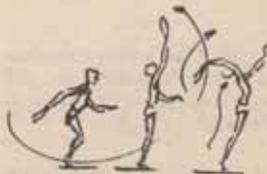
1060 - Desde posición sentado con piernas separadas, brazos flexionados: apoyar manos sobre el suelo, sobre el costado derecho; rechazo de brazos y rápida elevación y giro del tronco hacia la izquierda, cayendo en apoyo sobre el costado.



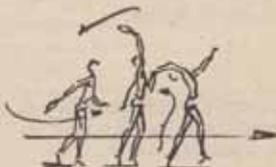
1061 - Extensión general de columna pasando desde posición arrodillado sentado, a posición decúbito abdominal con brazos extendidos.



1062 - En posición de pie, balanceo de la clava llevándola bien arriba; mirando la clava realizar una extensión total del cuerpo.



1063 - Idem al ejercicio anterior, pero caminando y realizando una pequeña "onda" al elevar la clava y buscar la extensión del cuerpo.



1064 - Idem al ejercicio 1062, pero efectuado con dos clavos.



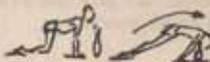
1065 - Balanceo del tronco en extensión (hórtico) desde la posición decúbite abdominal con brazos flexionados con apoyo del pecho en el suelo.



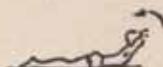
1066 - En posición de banco, clava parada delante de la cabeza; reptar flexionando los brazos y llevando el tronco por el costado de la clava, hacia adelante para "asomarse" por el otro lado de la misma.



1067 - Idem al ejercicio anterior, pero llevar el tronco hacia adelante; deslizar un poquito las manos adelante y, manteniendo los brazos extendidos, descender la cadera en el momento que se pasa la cabeza por sobre la clava.



1068 - Extensión dorsal desde posición decúbite abdominal con brazos a los costados.



1069 - En posición de pie, piernas juntas, localiza ciones dorsales, llevando lentamente los brazos desde posición cruzados al frente a posición de brazos extendidos al costado, oblicuos abajo, con supinación.



1070 - Con una clava, circunducción del tronco en posición de pie, con piernas separadas.



1071 - Desde posición decúbite dorsal con piernas flexionadas y manos apoyadas al costado de la cabeza, realizar extensión total (puente)



1072 - Llevar los brazos desde posición brazos a los costados del cuerpo a posición de brazos oblicuos arriba, en posición de pie, piernas separadas, tronco inclinado al frente con extensión dorsal. Realizar pequeñas circunducciones hacia atrás cuando los brazos están oblicuos arriba.



1073 - Elevación de pelvis desde posición sentado sobre los talones; brazos a los costados.



1074 - Desde posición sentados, piernas flexionadas, elevación de pelvis y extensión total de columna y piernas, tomados en el espaldar con brazos arriba.



1075 - Idem a 1074 pero con un ayudante que lo toma de los brazos.



1076 - Desde posición sentado con piernas flexionadas y brazos apoyados atrás, ir a posición de pie, por impulso de la pelvis.



1077 - Desde posición en cuclillas, de flanco al espaldar, mano izquierda toma abajo, derecha sobre la cabeza, pasar de un salto a posición decúbito lateral por extensión y fijación del tronco.



1078 - Balanceo lateral del tronco, suspendido del barrote superior del espaldar.



- 1079 - Desde posición cuclillas, pasar a balanza sobre una pierna flexionada con brazos extendidos oblicuos arriba.



- 1080 - Desde posición "sentado angular" pasar a posición acostado libremente, en completa relajación.



- 1081 - Sentados enfrentados con piernas separadas, tomados de las manos; flexión alternada de tronco al frente.



- 1082 - Sentado sobre las rodillas de un compañero en posición decúbito dorsal, con brazos cruzados sobre el pecho y pies sostenido por el compañero, caída hacia atrás con extensión dorsal.



- 1083 - Correr en forma libre, intercalando saltos con piernas separadas y extendidas; o saltos en su lugar con piernas separadas y brazos a los costados.



Ejercitaciones rítmicas.

En la fundamentación de los principios metodológicos de la educación física infantil, al ocuparnos del principio de sentido del ritmo, procuramos su esclarecimiento. Agregaremos ahora, para redondear su orientación, desde que el ritmo es una cualidad física esencial, que para descubrir el ritmo no hay necesidad de buscar movimientos complejos, de difícil coordinación; al contrario, un movimiento simple de ida y vuelta, puede exteriorizar gran contenido rítmico. Se deben practicar movimientos libres, que no se planteen a partir de un objetivo gimnástico específico, pero que son ricos en contenidos rítmicos y que por ello se justifica su inclusión dentro de la clase.

Ellos deben aparecer completando un programa de ejercicios junto con los otros movimientos propuestos desde el punto de vista gimnástico puro, donde el ritmo cobra un papel importante y significativo en el logro de la naturalidad en la ejecución de una forma construida de movimiento.

Los ejercicios en parejas, con elementos, en aparatos, combinados con las formas básicas de caminar, correr y saltar, son recomendables desde el punto de vista de la riqueza rítmica.

Nivel: tres a cinco años.

- Caminar en todas direcciones siguiendo un ritmo simple, golpeando en un parche. Al detenerse el ritmo, de tener la marcha.

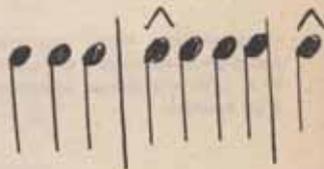


- Variación: al detenerse el ritmo, acostarse en el suelo.
- Acompañar el ritmo simple del parche con palmadas o golpes de pies en el suelo.



Nivel: seis a ocho años.

- Caminar siguiendo el ritmo simple de un parche y sobre la marcha marcar en el momento que el ritmo marca el acento.
- Cambiar la medida de los acentos.



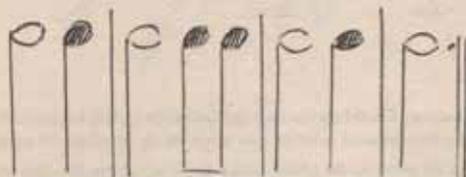
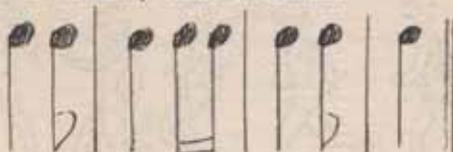
- Variación: los alumnos golpean el acento con golpes de pies, manos, golpes de mano sobre el cuerpo, voz, etc., al tomar la posición.
- Relacionarlo en parejas o en espontáneos encuentros sobre el acento.
- Manejar grupos.



Nivel: ocho a diez años.

- Definir una estructura de movimiento y encontrar la estructura rítmica que se desprende de ese movimiento.
- Ejemplo: correr tres pasos, saltar elevando una pierna, giro sobre el salto dando media vuelta, caer sobre la pierna que se había elevado y terminar en cuclillas.

Ritmo 3/8



Ritmo 3/4

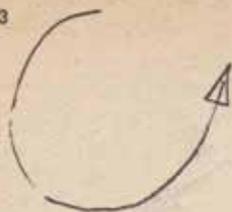
Golpear la estructura rítmica con instrumentos de distinta calidad: parches, maderas, metales y buscar combinaciones de los mismos.

- Manejar las ejercitaciones en forma individual, parejas, grupos, etc. Armar diseños combinando los mismos.
- Marcar una estructura rítmica desprendida de un "salto en tijera" sobre una soga larga.



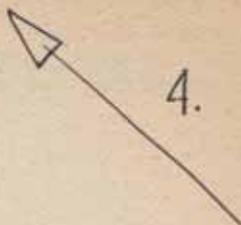
estructura No. 3

3.

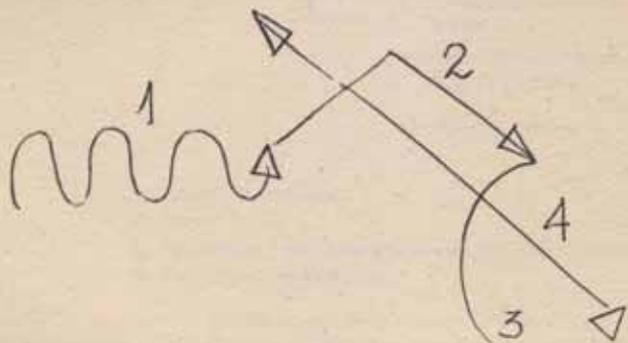
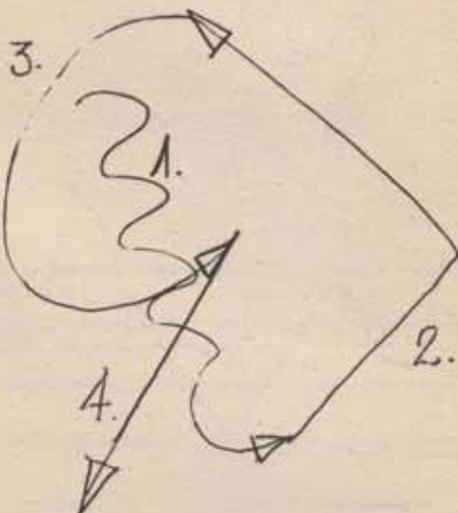


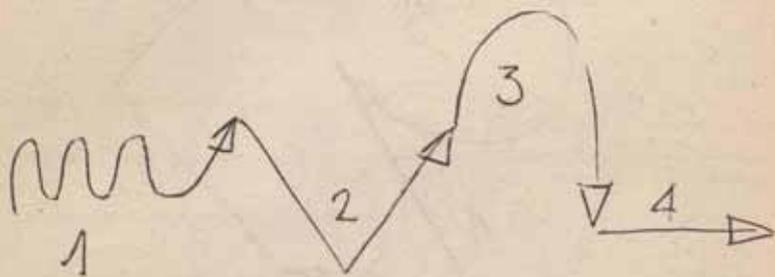
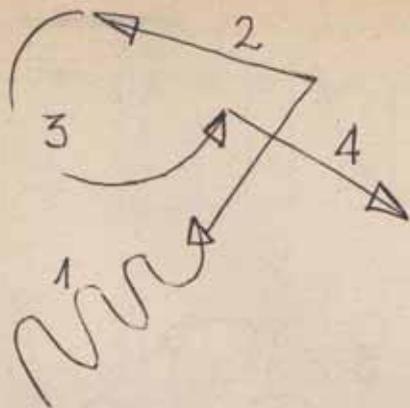
estructura No. 4

4.



Estudios





CAPITULO DECIMO CUARTO:
FUNDAMENTACION DE LAS ACTIVIDADES DE NATACION.

Las actuales corrientes pedagógicas y psicológicas han obligado a hacer una revisión de planteos y técnicas para la enseñanza de natación.

La tradicional metodología de lograr primero un estilo y luego sucesivamente los otros va dejando a nuevas formas de trabajo más ocordes con dichas corrientes.

A continuación desarrollaremos uno de esos planteos que responden a una epncepción estructura - lista.

Esta comprende dos partes fundamentales: ambientación y capacitación técnica.

<u>Ambientación</u>	Juegos	niveles técnicos:
	Acciones	a) entrada al agua.
	Formas básicas	b) desplazamientos
	Destrezas técnicas	c) Inmersiones
		d) orientación de estructuras a la posición bolita.
		e) flotación: decúbito dorsal, ventral y en la parte profunda.
		f) entradas simples.
<u>Capacitación técnica</u>	1) Estructuras comunes	
	2) Armado básico	
	3) Ampliación y perfeccionamiento de las estructuras técnicas.	
	4) Perfeccionamiento técnico.	

En la primera - ambientación - no sólo se procura la integración al medio acuático sino también el acrecentamiento de la capacidad individual de movimiento manifestada en las formas básicas y en las destrezas.

La segunda parte - capacitación técnica - pretende desarrollar esta destreza técnica. Para lograr lo se elaboran, desde un principio, con simultaneidad y con igual grado de dificultad, ejercicios para todos los estilos (crawl, pecho, delfín, espalda) vueltas, saltos y water-polo.

Esta integración de ejercicios establece no sólo una adecuada base, sino que también permite por la variedad de las situaciones provocadas, una eficiente fijación técnica (concebida ésta como capacidad técnica)

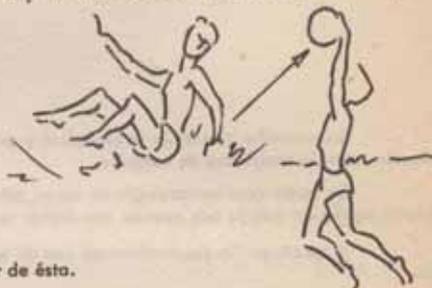
De esta estructuración, con el aumento gradual de la técnica, los objetivos enunciados, estilos, vueltas, saltos y water-polo - se irán recortando y diferenciando uno a uno, surgiendo de este modo por separado.

Dada esta explicación general del planteo entraremos en el análisis del mismo, que por supuesto se presenta en la realidad como un proceso continuo.

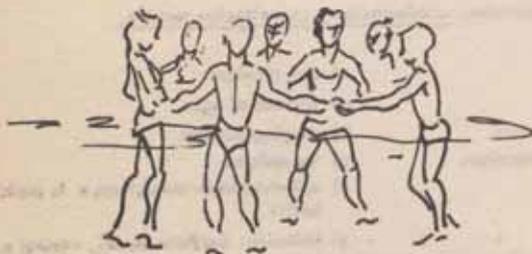
AMBIENTACION: ésta se propone lograr una adecuada adaptación al medio acuático, a través del dominio de destrezas de movimientos, necesarias para moverse en el agua con seguridad y gusto.

JUEGOS

1.- Uno de los niños saltará a sentarse sobre la pelota, mientras que un compañero estará a la espera para tomarla.



2.- Formando una rueda, el niño tratará de salir de ésta.

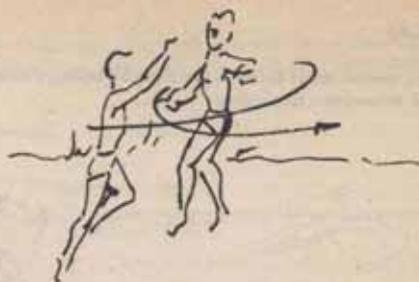


ACCIONES

3.- Girar a distintos ritmos en la posición "bolita".



4.- Saltar girando



5.- El niño lanzará la pelota hacia arriba y la recibirá en el pecho.

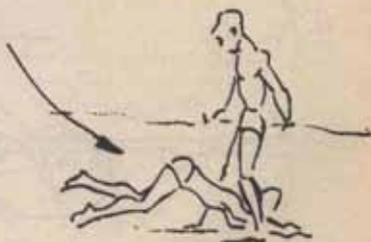


FORMAS BASICAS

6.- Saltarán tratando de tocarse la punta del pie.

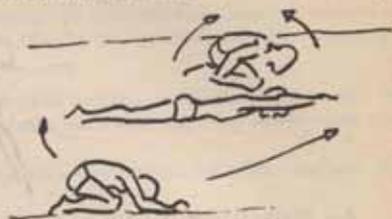


7.- Utilizando sus propios medios pasarán entre las piernas de sus compañeros.

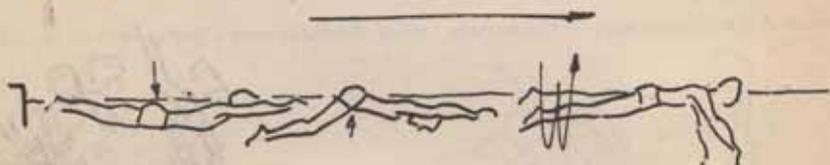


DESTREZAS TECNICAS

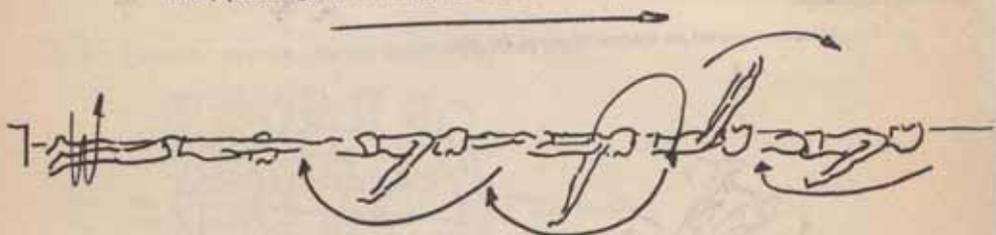
- 8.- El niño tomará en el fondo la posición de bolita, y antes de lograrla nuevamente en la superficie, deberá extenderse totalmente.



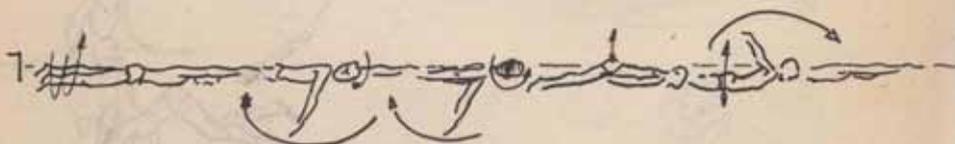
- 9.- Tomando impulso desde el borde realizará movimientos de onda, luego continuará deslizándose con patada y tracción de brazos al mismo tiempo.



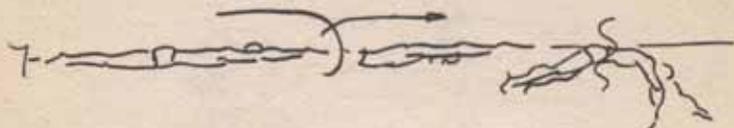
- 10.- Impulsado desde el borde con patada, bajará primero un brazo y después el otro al costado del cuerpo; girará -esto sin detener el movimiento de piernas- y llevará los brazos hacia arriba y atrás, para luego traccionar por el costado del cuerpo.



- 11.- Impulso; bajará primero un brazo hasta el costado del cuerpo; en el preciso momento en que comienza la tracción la cabeza se moverá en sentido lateral, hacia el lado del brazo en movimiento. Sin modificar en un principio la posición de los brazos, comenzará el movimiento de onda para luego integrar los brazos por arriba y adelante.



- 12.- Impulsado desde el borde se realizará en unidad (entendiendo por unidad la posición de extensión total en un plano), giro completo y finalizado éste se relajará completamente.



- 13.- Finalizado el impulso desde el borde, tomará la posición de bolita, para luego pasar a flotar verticalmente.



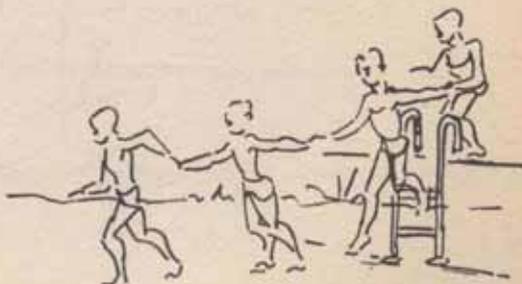
Estos recursos deberán ser planteados en forma básica, globalmente, no descartándose la posibilidad de hacerlo en forma construida.

Los niveles técnicos a lograr son:

a) entrada al agua

Ejemplo:

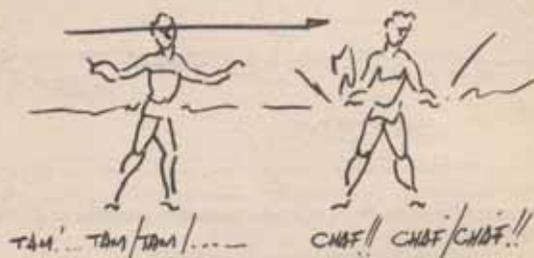
- 14.- El tren. Este comenzará alrededor de la pileta.



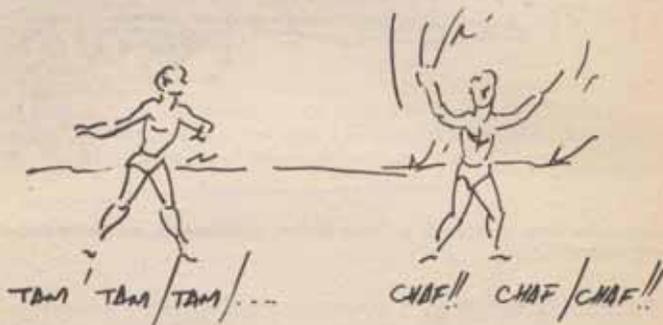
b) desplazamientos

Ejemplos:

- 15.- Estableciendo un frente, los niños se desplazarán lateralmente con una medida y en los extremos realizarán una estructura rítmica pegándola en el agua.



- 16.- Igual que la ejercitación anterior, con la variante de que, en los extremos, lanzarán el agua hacia arriba.



c) Inmersiones

- 17.- Los niños saltarán y a una voz se sumergirán.

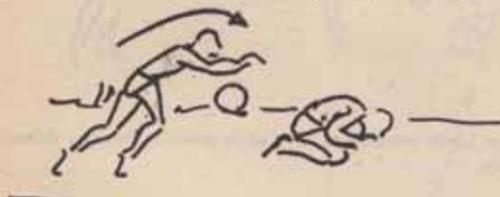


18.- Los niños tendrán que levantar la pelota sin la ayuda de los brazos.

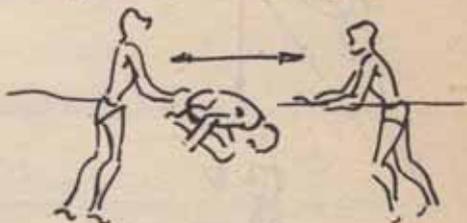


d) orientación de estructuras a la posición bolita

19.- Los chicos se lanzarán sobre la pelota y la protegerán con el cuerpo, rodeándola.



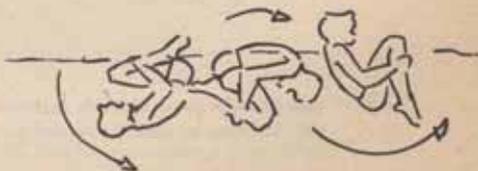
20.- Dos compañeros se pasarán entre ellos a otro que flota en la posición de bolita.



21.- Sin modificar la posición de bolita en decúbito ventral, giraran por ambos lados.

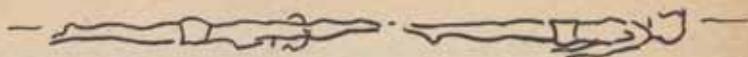


22.- Los niños pasarán de una a otra posición de bolita en forma continuada.



e) flotación: decúbito dorsal, decúbito ventral y en la parte profunda.

23.-



24.- Deberán controlar la posición de extensión total en unidad (decúbito dorsal y decúbito ventral) como así también la flotación en la parte profunda.

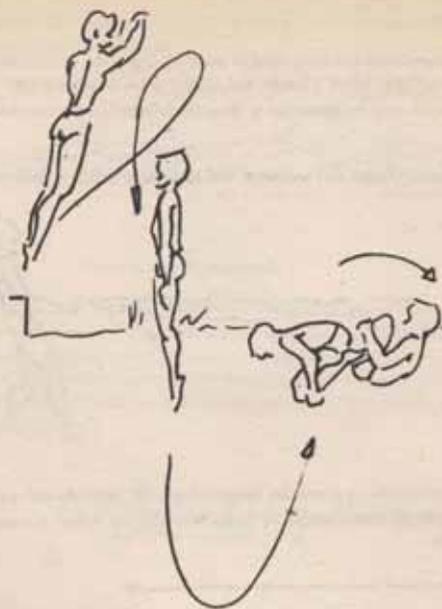


f) entradas simples

25.- Tomando impulso desde el borde entrarán al agua en la posición de pie y deberán llegar a la superficie en la de bolita.



26.- Impulsándose desde el borde realizarán un giro antes de entrar al agua. Al llegar a la superficie, lo harán en posición ventral para pasar a bolita en decúbito dorsal.



Estos niveles deben ser desarrollados respetando la velocidad de aprendizaje del grupo y de los niños que lo intearan.

CAPACITACION TECNICA: se propone brindar los elementos necesarios y adecuados para concretar las destrezas técnicas (estilos, vueltas, saltos y water-polo)

Estos elementos, que en un principio se dan estructurados, con el aumento gradual de la técnica se irán recortando y diferenciando, permitiendo así el fluir del estilo personal de ejecución.

De acuerdo a las necesidades del grupo, estas estructuras técnicas que son concebidas analizando los estilos, serán planteadas en forma construida o global. Pero debemos recordar que es necesario que los momentos de análisis de las estructuras técnicas finalicen como globalidades.

Dentro de esta segunda parte encontramos cuatro niveles fundamentales:

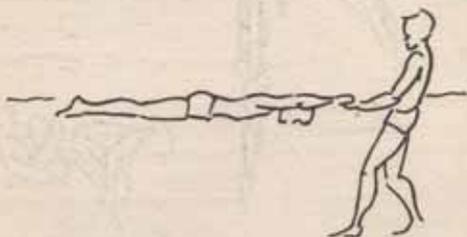
- 1) Estructuras comunes
- 2) Armado básico
- 3) Ampliación y perfeccionamiento de las estructuras técnicas.
- 4) Perfeccionamiento técnico

Esta división, al igual que las anteriores en ambientación, sólo las planteamos a nivel de análisis, ya que en la realidad se manifiestan en un proceso continuado.

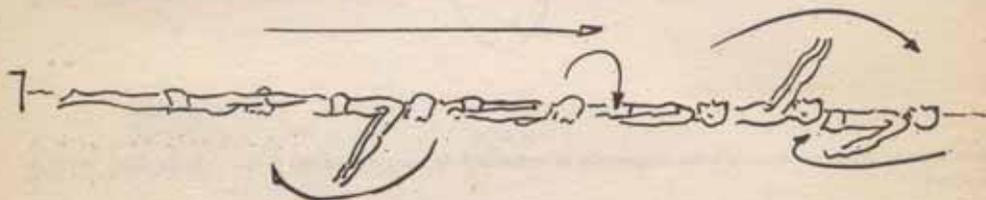
1) Estructuras comunes

Son estructuras técnicas de movimientos concebidas para el logro de los objetivos (estilo, vueltas, saltos, wa ter-polo). Estas son comunes a todas ellas y serán encaradas a un mismotiempo y en igual grado de dificultad, permitiendo esta estructuración una integración e intermodificación constantes, acordando una base adecuada.

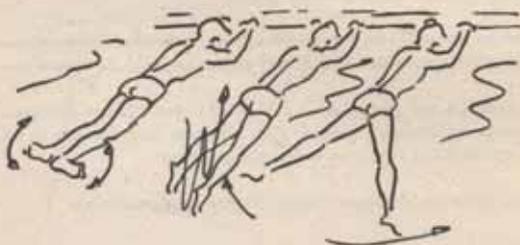
27.- Un compañero tomará del extremo del cuerpo a otro, y éste mantendrá la extensión en unidad.



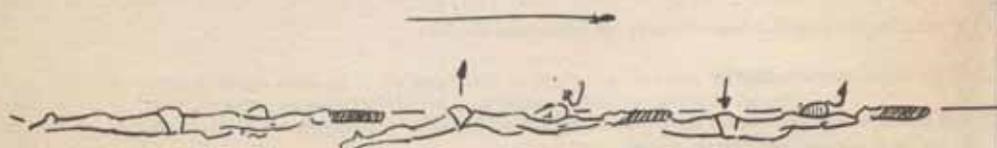
28.- Partiendo del borde, bajará los brazos hasta el costado del cuerpo, realizará un medio giro con el cuerpo y los brazos que no modificarán su posición, siendo luego elevados arriba y atrás para traccionar por el costado del cuerpo.



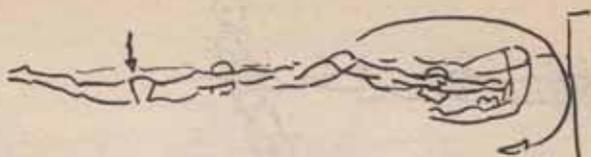
29.- Tomado del borde, realizará movimientos de abducción y aducción de pie; patada de crawl; abrir y cerrar piernas.



30.- Tomando la tabla con brazos extendidos se impulsarán desde el borde, moverán la cabeza a ambos lados y al mismo tiempo realizarán ondas.



31.- Enfrentados al borde realizarán movimientos de onda y, aprovechando el impulso de la cadera ejecutarán un rol adelante para salir impulsados.

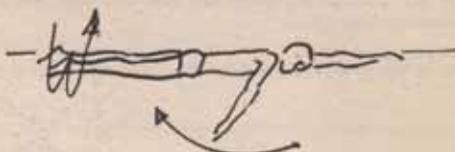


2) Armado básico

(definición de estilos)

Lograda la suficiente capacidad técnica, es el momento en que el alumno dispone de los instrumentos necesarios y adecuados, que le permiten concretar los objetivos propuestos en forma básica. Los estilos se diferencian y se arman por separado; ya no se elaboran estructurados, sino que se recortan, se individualizan. Este armado básico tiene una fundamental importancia tanto para el alumno como para el maestro en el caso del alumno tendrá una vivencia concreta de lo que nos proponemos; en cuanto al profesor, tendrá una exacta evaluación del nivel técnico del grupo.

32.- Estilo crawl.



33.- Vuelta americana.



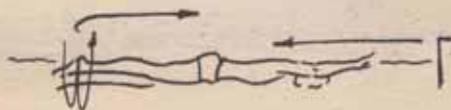
3) Ampliación y perfeccionamiento de las estructuras técnicas

El nivel de eficiencia técnica de los integrantes del grupo (que fue lograda por la evaluación de los estilos básicos) nos permitirá orientar con mayor precisión estas estructuras técnicas que perfeccionarán y ampliarán las ya logradas.

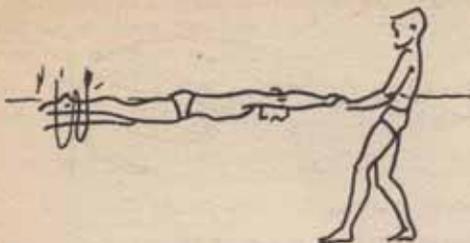
En este nivel comienza la doble función de elaborar simultáneamente los estilos estructurados (todos juntos) y diferenciados (uno a uno).

Será un constante proceso de análisis e integración de estructuras técnicas (algunas conocidas y otras no)

32 a .- Tomados del borde y en posición horizontal se impulsarán con los brazos hacia atrás; este impulso será controlado con un movimiento de piernas que también le permitirá regresar al borde.



33a.- Manteniendo la unidad realizarán un movimiento de piernas ayudados por el compañero.



4) Perfeccionamiento técnico

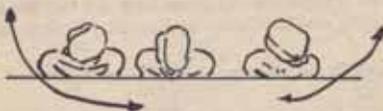
Es el momento del proceso formativo donde se realizan los ajustes de los objetivos, principalmente en forma individual. Comienza a definirse con una mayor claridad la particular manera de ejecución, es decir el estilo de realización. Evidentemente éste se manifiesta desde un principio, pero logra cobrar forma completa en base al modelo recién en este nivel.

Este es el momento en que se orientarán los estilos que preferían con fines de competencia, sistematizando el rendimiento en un entrenamiento específico.

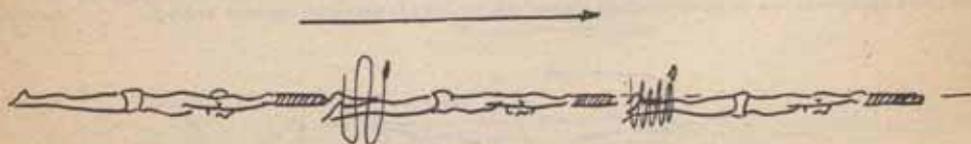
34.- Momento en que el profesor realizó el ajuste individual de la técnica.



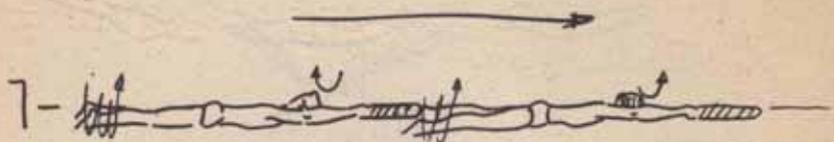
35.- Acostados en el borde de la pileta con los brazos junto al cuerpo, los niños rotarán la cabeza de izquierda a derecha y viceversa.



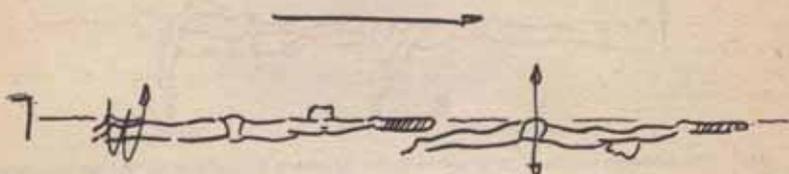
36.- Impulsándose desde el borde tomados de la tabla realizarán patada de crawl; en esta ejercitación se efectuarán cambios de ritmo (lento, mediano, rápido)



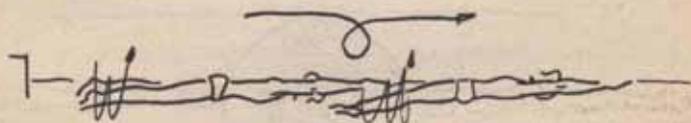
37.- Igual que en la ejercitación anterior y sin detener el movimiento de piernas realizarán rotaciones de cabeza; de acuerdo al objetivo podrán o no tomar aire.



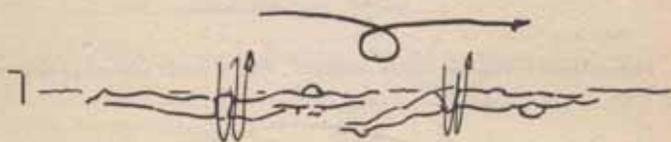
38.- Impulsándose con la tabla combinarán ocho o diez tiempos de patada de crawl con ondas. En la primera la cabeza irá fuera del agua; en cambio con las ondas se sumergirá.



39.- Manteniendo la unidad girarán realizando patadas de crawl; en esta ejercitación los brazos permanecen extendidos al frente.



40.- Impulsándose con los brazos al frente girarán realizando ondas.



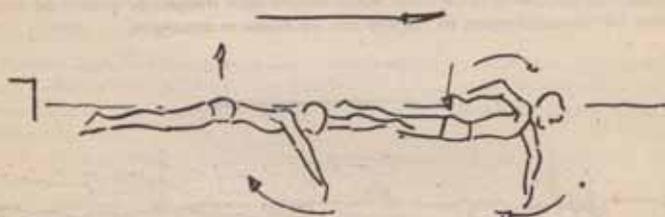
41.- Tomados de la tabla combinarán, a diferentes ritmos, patadas de pecho, crawl y onda.



42.- Los niños impulsados desde el borde realizarán brazadas continuadas.



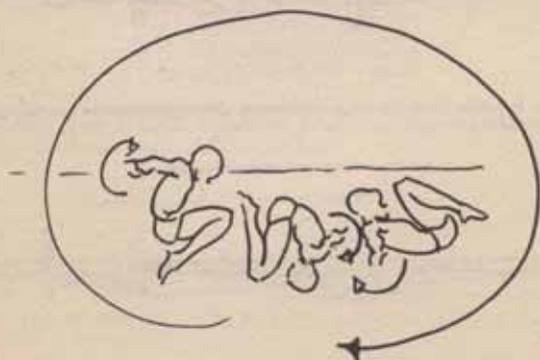
43.- Impulsándose desde el borde realizarán ondas y brazadas continuadas de crawl.



44.- Impulsándose marcará a la altura de un ayudante la posición de bolita; éste, tomando lo de las piernas y de la nuca, lo hará girar hacia adelante o hacia atrás; completando el giro el niño se extenderá totalmente.



45.- Manteniendo la posición bolita realizará vueltas hacia adelante o atrás ayudado por una conducción de brazos.



BIBLIOGRAFIA

Lorenzo Luzuriaga. "La educación nueva". Cuadernos de Pedagogía. Universidad Nacional de Tucumán. Facultad de Filosofía y Letras. 1943

Efraín Sánchez Hidalgo. "Psicología Educativa". Ed. Universitaria. Río Piedras, Puerto Rico. 3a. edición. 1963

"Moving and growing" Physical education in the primary school. Part one. Part two. Prepared by the Ministry of Education and the Central Office of Information. 1952. Londres.

C. Eric Pearson. "Guía de educación física para el maestro". Paidós. Biblioteca del educador contemporáneo. 1964. Buenos Aires.

Liselott Diem. "Quién es capaz de...?" Paidós. 1964. Buenos Aires.

Maja Carlquist y Torá Amylong. "Gimnasia Infantil". En busca del ritmo en la gimnasia. Paidós. 2a. edición. Buenos Aires.

Liselott Diem. "Líneas rectoras". Colección didáctica. Ministerio de Educación y Justicia. D.N. E.F.D.R. 1965. Buenos Aires.

Annemarie Seybold - Brunnhuber. "Nueva pedagogía de la educación física". Ed. Kapelusz. 1963 Buenos Aires.

René Suaudeau. "Los nuevos métodos en la educación física". Biblioteca del hombre contemporáneo. Paidós. 1960. Buenos Aires.

Teodoro Causi. "Bosquejo de una teoría biológica infantil". Calpe. 1924. Madrid.

Consejo Nacional de Educación. Planes de estudio y programa de educación primaria. 1961. Buenos Aires.

- Arnold Gesell, C. Amatruda. "Diagnóstico del desarrollo del niño". Paidós. 1945. Buenos Aires
- Arnold Gesell, Frances Ilg. "El niño de cinco a diez años". Paidós. Biblioteca de psicología evolutiva. 1954. Buenos Aires.
- D.G.E.F. de la Provincia de Buenos Aires. "Bases para la elaboración del programa de educación física". Cursillo de perfeccionamiento dictado por la Profesora Gilda L. de Romero Brest. 1965.
- John Dewey. "Democracia y educación". Capítulo: "El juego y el trabajo". Losada. 1953. Bs.As.
- Maurice Debesse. "Psicología del niño". Ed. Nova. Los siguientes capítulos: Jean Chateau: "El juego del niño". Qué es un niño? René Zazzo. "Evolución del niño de dos a seis años." Bs.As.
- Roberto Nerí. Juegos y juguetes. Eudeba. 1963. Buenos Aires.
- Henry Wallon. "Las etapas de la personalidad del niño". Universidad Nacional de Córdoba. Facultad de Filosofía y Letras. 1962.
- L. Joseph Stone y Joseph Church. "Niñez y adolescencia". Psicología de la persona que crece. Ed. Harme. Buenos Aires.
- Werner Wolff. "La personalidad del niño en edad preescolar". Eudeba 1962. Buenos Aires.
- Arthur T. Jersild. "Psicología del niño". Eudeba. 1959. Buenos Aires.
- Henry Wallon. "Del acto al pensamiento". Ed. Lautaro. 1947. Buenos Aires.
- Percival M. Symonds. "Qué enseña la psicología a la educación?" Paidós Biblioteca del educador contemporáneo. 1964. Buenos Aires.

INDICE

VOLUMEN UNO:

<u>CAPITULO PRIMERO:</u> Educación Física Infantil. Características de la evolución del niño. Su caracterización por edades. Significación del juego en la edad preescolar y en los años intermedios de la niñez.	Pg 7
<u>CAPITULO SEGUNDO:</u> Principios pedagógicos de la educación física infantil. Su fundamentación.	Pg 17
<u>CAPITULO TERCERO:</u> Objetivos de la educación física infantil.	Pg 20
<u>CAPITULO CUARTO:</u> Actividades propias de la educación física infantil, desde la edad preescolar hasta los doce años.	Pg 23
<u>CAPITULO QUINTO:</u> Desarrollo sintético de las actividades propias de la educación física infantil, por niveles. Primer nivel: tres a cinco años Segundo nivel: seis a ocho años Tercer nivel: ocho a diez años Cuarto nivel: diez a doce años	Pg 27
<u>CAPITULO SEXTO:</u> Preparación de las clases. Sus lineamientos generales.	Pg 39
<u>CAPITULO SEPTIMO:</u> Fundamentación de las actividades atléticas. Desarrollo de las ejercicios.	Pg 41
<u>CAPITULO OCTAVO:</u> Planificación de la actividad. Primer grado: Planificación para un año de labor Septimo grado: Planificación para un año de labor	Pg 65
<u>CAPITULO NOVENO:</u> Fundamentación de las actividades "Vida en la Naturaleza". Caminatas; excursiones; colonias de vacaciones; campamentos.	Pg 98
<u>CAPITULO DECIMO:</u> Juegos predeportivos. Normas elementales para la organización de los juegos. Desarrollo de este material siguiendo el ordenamiento de los juegos en función de la actividad básica.	Pg 102
<u>CAPITULO DECIMO PRIMERO:</u> Actividades rítmicas.	Pg 157
<u>VOLUMEN DOS:</u>	
<u>CAPITULO DECIMO SEGUNDO:</u> Fundamentación de las actividades expresivas.	Pg 165
<u>CAPITULO DECIMO TERCERO:</u> Desarrollo de ejercicios para los cuatro niveles que se han especificado.	Pg 170
<u>CAPITULO DECIMO CUARTO:</u> Fundamentación de las actividades de natación.	Pg 315

1.3.000 400 1/968