

## PROPUESTAS PARA EL AULA

es una colección destinada a docentes, integrada por un conjunto de cuadernillos que presentan actividades correspondientes a las distintas áreas disciplinares y a los distintos ciclos de enseñanza.

Las actividades han sido diseñadas a partir de una selección de contenidos relevantes, actuales y, en algunos casos, contenidos clásicos que son difíciles de enseñar.

Las sugerencias de trabajo que se incluyen cobran sentido en tanto sean enriquecidas, modificadas o adaptadas de acuerdo a cada grupo de alumnos y a los contextos particulares de cada una de las escuelas.

## Índice

<b>Introducción</b> .....	<b>2</b>
<b>Propuestas didácticas</b>	
<b>Nº 1: La iniciación deportiva. ¿Por dónde empezar?</b> .....	<b>4</b>
<b>Nº 2: La inclusión de los juegos motores en EGB 3</b> .....	<b>8</b>
<b>Nº 3: La importancia del trabajo aeróbico</b> .....	<b>10</b>
<b>Nº 4: Destrezas combinadas</b> .....	<b>12</b>
<b>Nº 5: Para jugar al fútbol</b> .....	<b>16</b>
<b>Nº 6: Organizarse para jugar al handball</b> .....	<b>22</b>
<b>Nº 7: Para empezar a jugar al vóleybol</b> .....	<b>24</b>
<b>Nº 8: Interbandos con participación familiar</b> .....	<b>26</b>

# Introducción

**A**tendiendo a la importancia que la escuela tiene en el entramado social, un buen abordaje de la Educación Física escolar posibilitará que los alumnos logren una mayor disponibilidad corporal, sean competentes en sus desempeños personales y sociales, y puedan tomar decisiones en función del desarrollo de la capacidad de actitud crítica frente a los hechos que forman parte de la vida cotidiana.

La reflexión profunda sobre las prácticas diarias en el patio debería ser, junto con las propuestas de enseñanza adecuadas, el punto central de la tarea docente en Educación Física. El encuentro con otros colegas, la mirada atenta a lo que sucede en el patio o en el gimnasio, en particular, y en la escuela, en su conjunto, y la integración del equipo docente<sup>1</sup> para proponer nuevas miradas sobre las que re-trabajar las concepciones del área serían el complemento más adecuado para llevar adelante una tarea de calidad en busca de los mejores aprendizajes de los alumnos.

Cada vez son más numerosas las personas que reclaman una Educación Física basada en la satisfacción cinestésica más que en el logro del rendimiento motor. Una Educación Física integradora, que ponga en el centro de la escena a los alumnos, que respete las diferencias entre los individuos posibilitando la máxima participación de todos, que ofrezca, como principal argumento para la participación, la motivación intrínseca que representa el placer que proporciona la propia actividad física. Una Educación Física... con contenido.

Buscamos, en esta participación de los alumnos, que sean actores, que sean capaces de decidir, de generar acontecimientos y no meros espectadores de situaciones decididas por otros. "LO IMPORTANTE ES QUE EL NIÑO HAYA ACTUADO... que haya descubierto nuevas maneras de hacer, que las haya sentido, perfeccionado y vivido intensamente."<sup>2</sup>

En relación con este planteo consideramos necesario repensar los propósitos formativos de una educación física con significado social y cultural, revalorizada en sus prácticas y en el lugar que ocupa en la formación de los ciudadanos. En función de ello pueden plantearse los siguientes propósitos formativos de la educación física escolar:

- brindar a los alumnos, a lo largo de la trayectoria escolar, una diversidad de experiencias motrices que posibiliten la resolución de situaciones motoras de diversa índole<sup>3</sup>;
- promover el conocimiento del cuerpo propio, las posibilidades de éste en relación con el medio físico y en relación con los demás, a través de la práctica de actividades físico-deportivas-expresivas;
- enseñar a administrar/conducir/gestionar la actividad física personal y a intervenir sobre uno mismo por medio de una práctica física autónoma, capaz de desarrollar o mantener una potencial vida física-deportiva-expresiva activa;
- promover la apropiación de una cultura física crítica que posibilite indagar los sucesos de la vida cotidiana relacionados con la actividad física propia y/o de otros y los hechos deportivos desde dimensiones múltiples.

1. En dos niveles posibles. La integración del equipo de pares (los docentes del área de la escuela) y la integración del equipo docente de la escuela (integrado por los otros miembros de ésta).

2. Amicale EPS. *El niño y la actividad física*. Paidotribo, Barcelona, 1986.

3. Esto no significa reducir la Educación Física a la condición de utilitaria; por el contrario, propone la formación de alumnos motrizmente competentes que resuelvan con autonomía los problemas motores que se les presenten.

## ¿Qué encontrará en este módulo?

Se presentan aquí una serie de propuestas de trabajo que le permitirán crear y recrear sus clases. En cada propuesta encontrará, una fundamentación del tema elegido y algunas ideas de organización de las clases, una serie de actividades en relación al tema y aspectos a tener en cuenta al plantear esas actividades en su escuela.

Para el Tercer Ciclo de EGB, se desarrollan las siguientes propuestas:

**LA INICIACIÓN DEPORTIVA. ¿POR DÓNDE EMPEZAR?** Una propuesta para comenzar a enseñar los juegos deportivos colectivos adaptados desde su estructura y desde los aspectos comunes.

**LA INCLUSIÓN DE LOS JUEGOS MOTORES EN EGB 3.** La recuperación de los juegos tradicionales, los juegos de la comunidad, los juegos de los alumnos y su inclusión en la propuesta de Educación Física.

**LA IMPORTANCIA DEL TRABAJO AERÓBICO.** Considerado como una de las capacidades condicionales fundamentales para contribuir al desarrollo saludable de los adolescentes.

**DESTREZAS COMBINADAS.** En función del logro de la disponibilidad corporal encontrará en esta propuesta una serie de actividades sugeridas para el trabajo y desarrollo de destrezas combinadas en la clase.

**PARA JUGAR AL FÚTBOL.** Una serie de propuestas para enseñar a jugar al fútbol a alumnos y alumnas en las que todos sean protagonistas.

**ORGANIZARSE PARA JUGAR AL HANDBALL.** La organización táctica del juego para lograr que los alumnos y las alumnas jueguen mejor a través de una serie de propuestas superadoras de la enseñanza fragmentada del deporte escolar.

**PARA EMPEZAR A JUGAR AL VÓLEIBOL.** La enseñanza del vóleybol desde la realidad de cada escuela. ¿Cómo comenzar a jugar 1 vs. 1?

**INTERBANDOS CON PARTICIPACIÓN FAMILIAR.** La participación de todos los alumnos de la escuela y de sus familias en eventos de tipo deportivo-recreativo, organizados por los profesores de Educación Física junto a los demás integrantes del equipo docente de la escuela y los alumnos.

# LA INICIACIÓN DEPORTIVA. ¿POR DÓNDE EMPEZAR?

## ¿Por qué esta propuesta?

En algunos casos usted ya habrá comenzado con la enseñanza de los juegos deportivos colectivos adaptados en el Segundo Ciclo de EGB, en otros casos comenzará en el Tercer Ciclo; la discusión acerca de por dónde empezar será la misma.

Tradicionalmente, se comenzaba por fraccionar los deportes de los adultos en los distintos elementos técnicos que los componen y se enseñaban esos gestos ("técnica") aislados del juego. Los alumnos repetían esos movimientos y luego, al final de la clase jugaban "el partido". Luego de muchos años de repetir "la técnica" se consideraba que los alumnos ya estaban preparados para aprender los sistemas de juego de los adultos (los sistemas defensivos y ofensivos).

Este planteo, en realidad, no toma en cuenta los intereses de los alumnos, ni sus posibilidades. El verdadero interés que ellos tienen al aprender deporte es el juego<sup>1</sup> y, por otra parte, a cualquiera de los juegos deportivos colectivos se puede comenzar a jugar con su motricidad general.

Lo que no se debe olvidar al enseñar estos "juegos"<sup>2</sup> es que los alumnos no pueden jugar como los adultos: es una tarea de los profesores de Educación Física recrear el deporte para que pueda ser enseñado en la escuela. Esto implica tener en cuenta dos elementos:

1. la dificultad de los alumnos para iniciarse en la práctica de los deportes reside en la complejidad que éstos presentan en sus estructuras, y que viene dada por los siguientes parámetros: a) modelo de ejecución o técnica; b) el reglamento; c) el espacio de juego (y su utilización); d) el tiempo de juego (y de las acciones); e) la comunicación entre los jugadores, y f) la estrategia. Analizando cada uno de los parámetros de juego, podrá ver que las dificultades de los alumnos se presentan en todos los aspectos de los juegos y no sólo en alguno.

Planteamos la necesidad de adaptar los juegos deportivos en todos los aspectos (por ejemplo, reducir la cantidad de jugadores, reducir los espacios de juego, adaptar y simplificar los reglamentos, modificar los tiempos de intervención de los jugadores, crear sistemas de juego propios de cada edad, etc.).

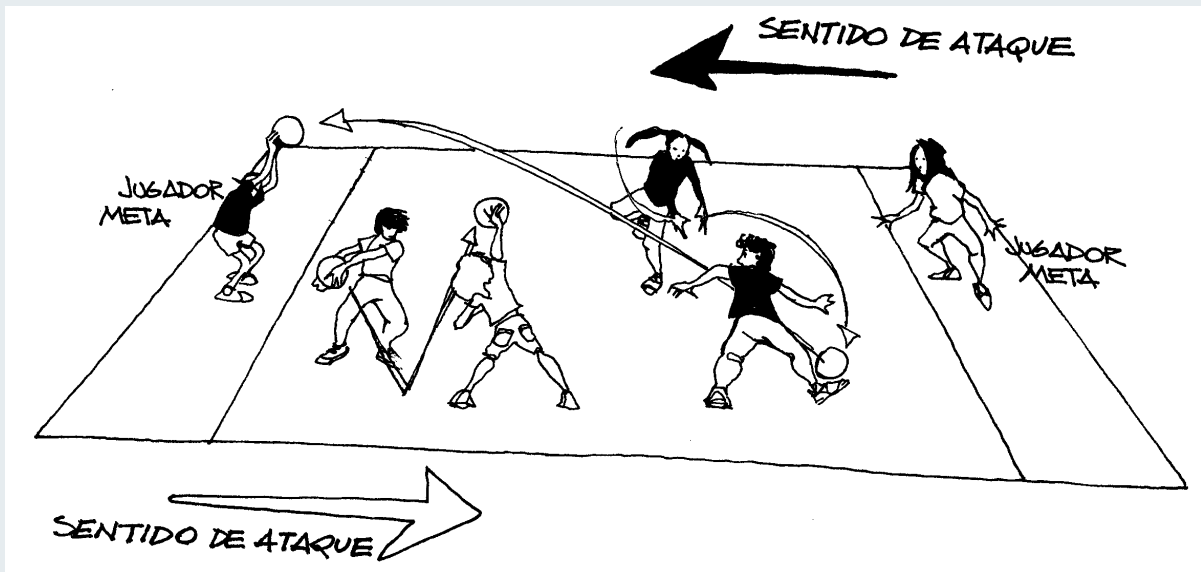
2. las particularidades del deporte escolar que, además de su adaptación a la normativa escolar, debe plantearse no como un enfrentamiento entre dos equipos adversarios sino como una situación de cooperación/oposición colectiva. Ambos equipos (que no siempre son los mismos) conviven en un mismo espacio y tiempo y comparten un mismo proyecto: aprender a jugar; lo que no quiere decir suprimir la voluntad de competir y de ganar, sino que, por el contrario, hay que ubicarla dentro un proyecto de formación colectiva. Queremos dejar en claro que debe existir igualdad de oportunidades y equilibrio de fuerzas en todas las propuestas.

Le proponemos una iniciación a los juegos deportivos colectivos a partir de los aspectos generales y comunes a ellos y que, desde el significado social e individual de los aprendizajes, se vaya produciendo la especialización.

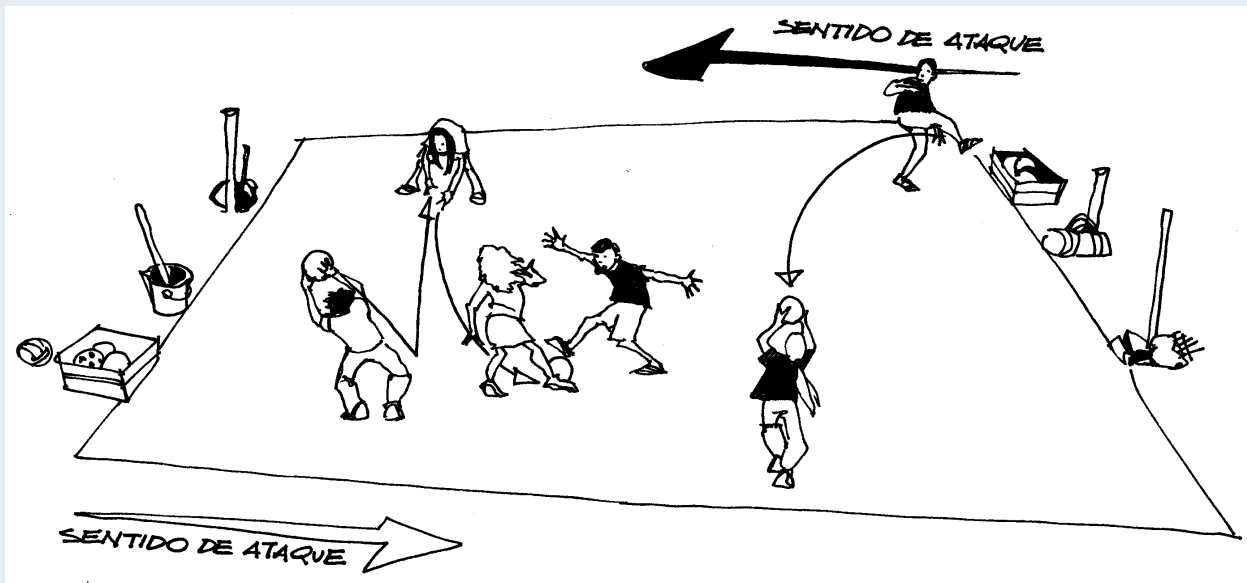
1. Referido a la práctica del deporte y a la preparación para dicha práctica.  
2. Los juegos deportivos colectivos.

### Actividades sugeridas

- *Jugar al fútbol* (handball, basquetbol...) de a cuatro o cinco jugadores con cuatro arcos o metas. Modifique el reglamento para adaptarlo a cada situación.
- *Jugador-meta*: jugar a los cinco pases (con manos o pies; con pelota de fútbol, handball, basquetbol; pasando con una mano o con dos, etc.). Se convierte el gol pasando al jugador meta (uno por equipo).

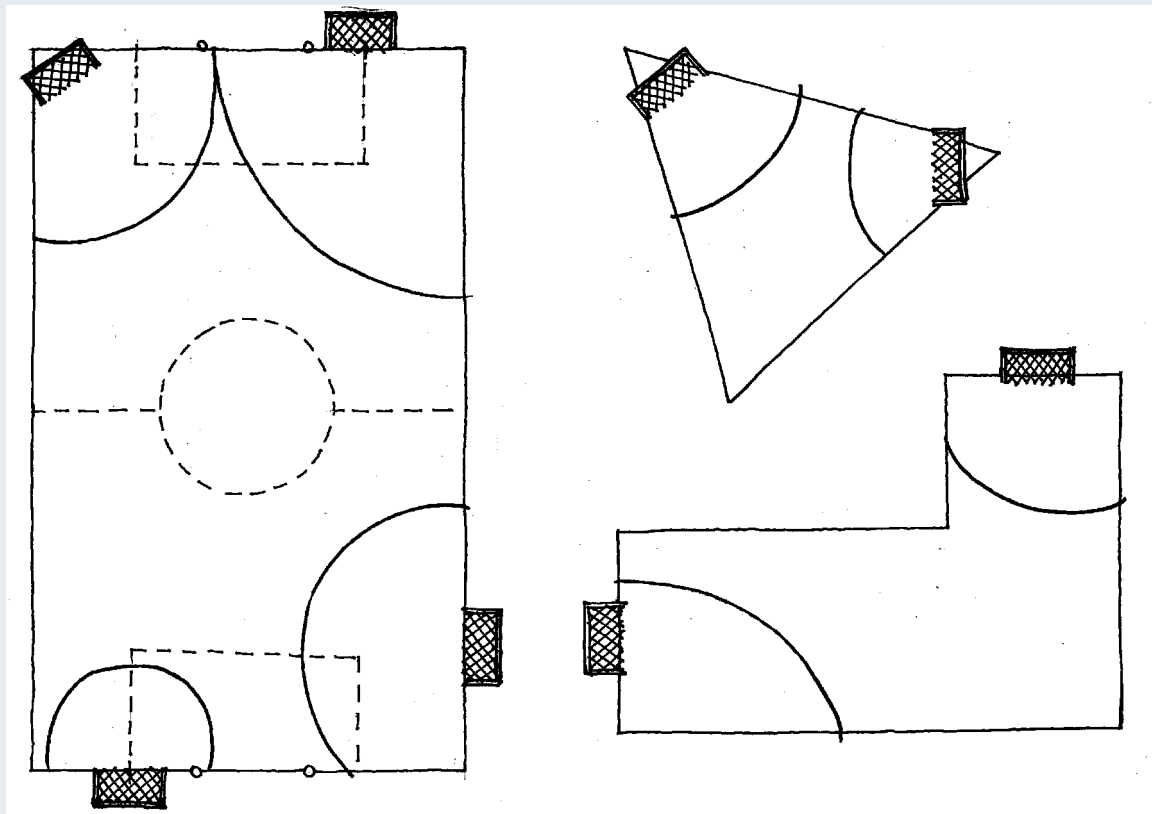


- *Llevar las pelotas*: dos equipos se ubican en los extremos del espacio de juego, cada uno con pelotas. El objetivo del juego es llevar los balones hacia el arco del equipo contrario (con el gesto técnico convenido antes de comenzar o sin convenir gesto técnico). La tarea de los jugadores es la misma que tienen en los juegos deportivos: llevar la pelota hacia la meta contraria y evitar que el otro equipo la lleve hacia la propia. Gana el equipo que al cabo de un tiempo determinado consigue llevar más balones.

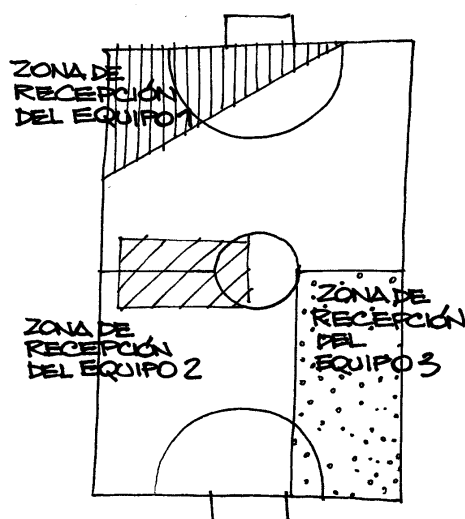
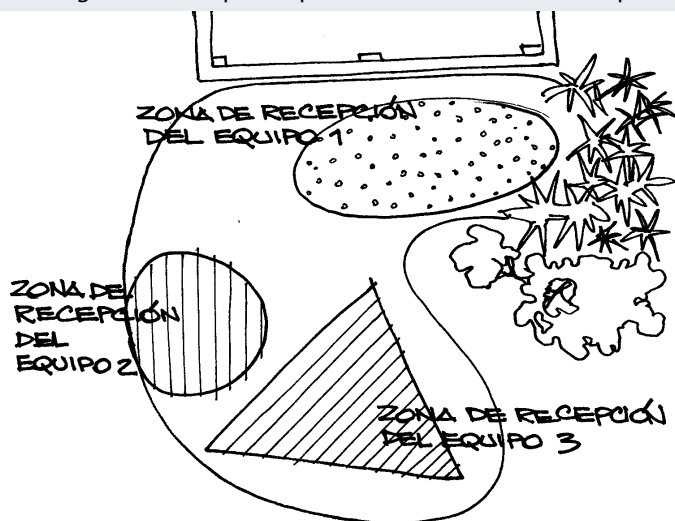


## La iniciación deportiva. ¿Por dónde empezar?

- *Jugar a los juegos deportivos* o a los juegos que usted conozca modificando los espacios de juego. La propuesta debe considerar no sólo los espacios fijos de juego (el terreno), sino también la modificación de los espacios de acción (espacios que alejen o acerquen, por ejemplo a los jugadores).



- *Jugar a los juegos deportivos* o a los juegos que usted conozca modificando los tiempos de juego y de las acciones: elabore propuestas para jugar en tiempos muy cortos (campeonatos de 10/15" de ataque contra defensa) o con duraciones variables. También puede modificar los tiempos de interacción (los defensores deben realizar una tarea antes de defender, sostener un bastón en equilibrio en el suelo o mantener un globo en el aire durante sus acciones).
- Jugar a los 10 pases, pero condicionando la recepción del pase 10 en una zona determinada.



- Jugar a los distintos juegos deportivos con reglas comunes o mezclando las reglas de las distintas disciplinas.
- Crear códigos comunes de actuación entre defensores. La situación se organiza en cuatro espacios (arcos y/o canastos). En cada "situación", tres atacantes (uno ubicado en la mitad del terreno, otro se ubica por delante y el restante en la misma línea) juegan contra tres defensores que están ubicados con un pie dentro de un círculo. La culminación de las acciones puede estar dada por un lanzamiento hacia una meta, un emboque o un tiro con el pie. En un sector de juego amplio se pueden



## Aspectos a tener en cuenta

Todas las acciones en los juegos deportivos se producen en un medio físico en el que interactúan compañeros y adversarios, el aprendizaje de las situaciones deportivas no se puede realizar obviando esta interacción que produce incertidumbre pues condiciona a los alumnos a variar las decisiones que toman. Las situaciones que usted proponga deberán tener en cuenta la presencia de atacantes y defensores para que los aprendizajes luego puedan transferirse a los juegos.

## Aportes sobre el tema

Blázquez Sánchez, D. *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. INDE, Barcelona, 1995 (especialmente la Parte V).

# LA INCLUSIÓN DEL JUEGO MOTOR EN EGB3

## ¿Por qué esta propuesta?

Tradicionalmente, la Educación Física ha planteado los juegos motores para los más chicos para luego ir evolucionando hacia los juegos reglados y finalmente, plantear los deportes como objetivo.

Los juegos motores son, en muchos casos, un patrimonio cultural muy importante y rico como para ponerlos en el lugar de "fundamentadores" o "aplicativos" en función de un objetivo más "importante" que sería el deporte, porque no todos evolucionan hacia los juegos deportivos. La aparición de los juegos deportivos adaptados como contenido a enseñar en el Segundo Ciclo de la EGB no debería traer aparejada la desaparición de los juegos motores. Deben ser propuestas que se complementen unas con otras.

Creemos muy importante que los alumnos de todos los ciclos continúen jugando para mantener vivo el espíritu lúdico como actividad placentera en la que ponen en juego todo su ser.

Muchas propuestas le surgirán de recuperar juegos que realiza habitualmente con los otros dos ciclos más pequeños, como persecuciones, juegos de quemar, de manchar, etc.

Muchas veces la dificultad se encuentra al "infantilizar" la actividad; proponerles a alumnos de 7° jugar al "Pato ñato" no es recuperar la cultura del juego, sino menoscabar el crecimiento de los adolescentes. Por otra parte existen (y se pueden crear) una gran cantidad de juegos motores para jóvenes.

En los juegos motores y en los juegos motores reglados, los alumnos pondrán en juego sus comportamientos de cooperación y oposición, de comunicación y contracomunicación motriz y, por consiguiente, la aparición de lenguajes y códigos corporales.

Los juegos motores también plantearán la posibilidad de que todos los alumnos sean "actores" de las situaciones (y no meros espectadores) y que todos tengan iguales posibilidades de triunfo, con la motivación extra que esto trae aparejado.

A los alumnos también les gusta jugar a "otros juegos", razón por la cual consideramos oportuno que usted los incorpore a su planificación y los plantee en clase.

### Actividades sugeridas

#### a. Juegos tradicionales de distintas regiones:

- saltar la soga todo el equipo (cuarteto) al mismo tiempo, pero "entrando" de a uno; una rayuela con las variantes que encuentren entre todos (rayuelas con distintas formas, rayuela cuadrada, etc.); el juego del elástico, para ambos sexos; las cuatro esquinas; Cachurra montó la burra; Rango y mida; El patrón de la vereda; Hoyo pelota; El balón; Stop; La gallina ciega...
- Recopile junto con los alumnos los juegos tradicionales de su localidad, provincia o región e intente que aparezca en sus clases, en fiestas escolares, etc. Acuda a la memoria de padres, tíos y/o abuelos para que, por transmisión oral, sus alumnos conozcan variantes de los juegos, propuestas distintas, o puedan comprobar que los juegos actuales fueron jugados por generaciones anteriores (por ejemplo, la Rayuela era un juego de hombres en la época de la colonia).



### b. Juegos de persecución de todo tipo:

- en dúos, individuales, persecuciones en equipos, poliladron, mancha por tiempo, etc.

### c. Juegos inventados por el grupo o por usted.

Por ejemplo *El Tatetí humano*: se juega de a dos equipos, cada uno formado por tres o seis jugadores, según usted desee que jueguen con "fichas" simples o dobles. Por ende, cada jugador será equivalente a una ficha (o cada pareja, tomadas de la mano y sin soltarse en ningún momento del juego).

Al partir se formarán en hilera, intercaladas las fichas de uno y otro equipo para comenzar a trotar por afuera del sector circular, todos en el mismo sentido y siempre uno detrás del otro, tal como estaban posicionados al principio.

Mientras se van desplazando, el conductor del juego podrá señalar cambios de dirección o sentido, de velocidad, de acciones (salticar, galopar, girar y seguir, agacharse-saltar y seguir...) y, en un momento sorpresivo, dar la señal acordada (golpe de manos, ¡YA!, cornetita...) para que cada equipo intente llegar a ubicarse (las tres "fichas") en línea y formar tatetí antes que el otro.

En la búsqueda de ponerse en línea con sus compañeros de equipo, una ficha (simple o doble) podrá cambiarse a lugares libres, pero no podrá desplazar a quien ya ocupe una posición.

El equipo que logre ponerse en línea con una mano en alto antes que su adversario, ganará un punto. Podría jugarse al mejor de tres y organizar un torneo con varios equipos.

Ésta es sólo una propuesta para orientarlo en la construcción de nuevos juegos.

## Aspectos a tener en cuenta

Observe a sus alumnos y los juegos que realizan. Intente que las clases recuperen estos juegos, tal como ellos los juegan o reformulándolos, este proceso le dará a la actividad significatividad social y personal desde los alumnos. Retome las propuestas de los recreos y propicie la formulación de variantes que surjan del grupo.

Por otra parte, las propuestas deben incluir siempre la participación de todos, en igualdad de oportunidades y posibilidades.

## Aportes sobre el tema

Döbler, E. y Döbler, H. *Manual de juegos menores*. Stadium, Buenos Aires, 1981.

Página web: <http://www.efdeportes/efdo/b-jueg.htm>

# LA IMPORTANCIA DEL TRABAJO AERÓBICO

## ¿Por qué esta propuesta?

En esta etapa evolutiva es muy importante el trabajo de la resistencia aeróbica dado que propicia el desarrollo saludable de los alumnos; por un lado, por el aporte que realiza a la salud de los individuos el hecho de realizar trotes y caminatas, de andar en bicicleta durante toda la vida y, por otro, por el hecho de poder participar de actividades lúdicas y deportivas, jugando más y mejor.

La capacidad aeróbica se define, desde el punto de vista fisiológico, como el volumen por minuto máximo de captación de oxígeno en todo el sistema cardiovascular, respiratorio y metabólico.

Pero el entrenamiento de esta capacidad en la escuela tiene particularidades que debemos atender:

- los trabajos y las evaluaciones de esta capacidad deben ser adaptadas a las posibilidades de los alumnos adolescentes;
- el respeto de las posibilidades y necesidades de todos los alumnos, sus posibilidades psíquicas, morfológicas, fisiológicas, de socialización, etc. Este planteo no intenta reforzar una idea de que algunos alumnos "no hagan" sino, por el contrario, situar científicamente y pedagógicamente el nivel de inicio y las posibilidades de evolución de cada uno;
- la continuidad y coherencia de la estimulación al trabajo aeróbico (durante un año, un ciclo, etc.), que traerá aparejada adaptaciones morfológicas, fisiológicas y bioquímicas que son deseables.

La propuesta de trabajo implica abordar una triple problemática:

- la mejora de la capacidad aeróbica;
- aprendizajes que le permitan al alumno administrar su propio trabajo aeróbico;
- la apropiación –por parte del alumno– de la validez del trabajo aeróbico para su desarrollo personal, más allá de las modas y de los modelos vigentes.

Estamos trabajando, en este Ciclo, con grupos de alumnos con niveles de crecimiento y maduración desparejos y en constante cambio. El corazón es un músculo que hasta la adolescencia está en constante crecimiento; además, está permanentemente sometido a numerosos y variados esfuerzos por aumentos del peso y del tamaño del cuerpo y de sus segmentos, etc. A consecuencia de esto, el trabajo fundamental de fondo aeróbico debe ser desarrollado con el objeto de una formación cardíaca sin problemas de momento ni a futuro. Por eso se plantea un desarrollo de fondo que exponga al alumno a situaciones de fatiga, pero a las que llegue a adaptarse.

Le proponemos que tenga en cuenta los parámetros sobre los cuales usted puede actuar para modificar y adecuar los trabajos de cada uno de sus alumnos: la intensidad y la duración del ejercicio, la recuperación y los intervalos, y el número de repeticiones de las situaciones propuestas.

### Actividades sugeridas

- Para lograr mejoras en el entrenamiento de la capacidad aeróbica es necesario estimular el desarrollo de estas propuestas de dos a cinco veces semanales. Puede ser desde el trotar, caminar, nadar, andar en bicicleta o en patines durante la mayor parte del año.
- En la mayoría de las escuelas es muy difícil sostener esta estimulación. Sería conveniente que los alumnos puedan realizar también estas tareas fuera del horario de clases.
- Tomando el trote como ejemplo, el trabajo básico es el trote continuo de más de 30 minutos (a los que se llegará luego de un período individual de adaptación gradual en tiempo de trabajo).

Las posibilidades objetivas de cada uno de conocer y encontrar su ritmo de trote tienen que ver con llegar a correr el tiempo propuesto, sin molestias respiratorias y, por otro lado, no pasar las 35 pulsaciones en 15" (140 pulsaciones por minuto).

- Para llegar a este tiempo se debe comenzar por lo que cada alumno pueda trotar en un comienzo, e ir sumando tiempo paulatinamente y dividir el tiempo para sumar luego el tiempo neto. Siempre es importante que los alumnos evolucionen, cada uno a su tiempo y con su apoyo.
- También es muy útil intercalar –luego de un tiempo– un trote de más de 10 /12', aumentando las pulsaciones a 150/170 por minuto (40 en 15").
- Insista en que todos sus alumnos aprendan a tomarse el pulso correctamente y entiendan el significado de esta información para modificar su actividad, si fuese necesario.
- En el trabajo de base es muy importante hacer hincapié en el tiempo controlado de la espiración.
- Participe periódicamente de las actividades de trote con sus alumnos; el ejemplo que usted les proporcione funcionará como eje motivante de la tarea.

## Aspectos a tener en cuenta

El cambio de los espacios en que se realizan estimula estas actividades. La posibilidad de correr o caminar en el campo, en las plazas, etc. aporta una superficie blanda que, en cierta forma, previene lesiones articulares.

La organización de bicicleteadas, caminatas, maratones con los alumnos, equipos docentes, otras escuelas y familias son muy valiosas para estimular a estas actividades.

No olvide siempre elongar antes de comenzar la actividad fundamental del trote y al finalizarla, quitará la sensación de agotamiento y prevendrá otro tipo de lesiones.

## Aportes sobre el t

Blázquez Sánchez, D. (1995).  
*deportiva y el deporte escolc*  
Barcelona, 1995.



## DESTREZAS COMBINADAS

### ¿Por qué esta propuesta?

¿Qué significado tiene la palabra destreza en las clases de Educación Física escolar? Es la forma de movimiento que se realiza en ambientes predecibles.

La disponibilidad corporal que se logra a través de una planificada, sistemática y adecuada actividad física a lo largo de los años, adquiere para el alumno una importancia relevante al encontrar en ella una aplicación cotidiana, de las prácticas escolares en el medio en el que vive.

Desde este material proponemos un aprendizaje más equitativo, en el sentido de que todos los alumnos y alumnas tengan la oportunidad de experimentar un desempeño motriz satisfactorio y adecuado a sus posibilidades y experiencia, redefiniendo ese desempeño en términos de progreso personal y no de superación de los demás.

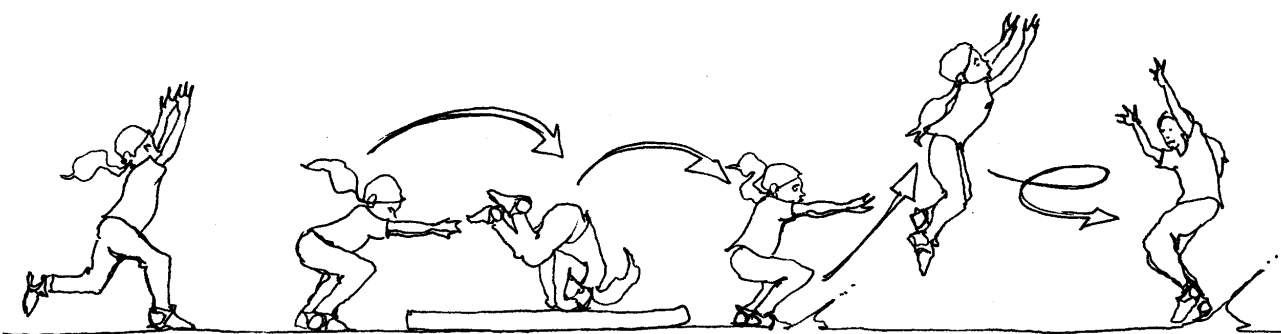
Partimos de la premisa "clases de Educación Física para todos" que atiendan el estado actual de las disponibilidades y aptitudes diferentes en cada uno de nuestros alumnos, sin dejar por eso de lado la práctica y el aprendizaje de algunas destrezas que contribuyen a esa disponibilidad corporal planteada al inicio.

Trataremos de organizar propuestas de actividades básicas, sencillas, enlazadas como esquemas motores, que usted, si lo desea, tomará como referente para establecer las que mejor se adecuen a las posibilidades y necesidades de sus alumnos y a los recursos materiales de los que dispone.

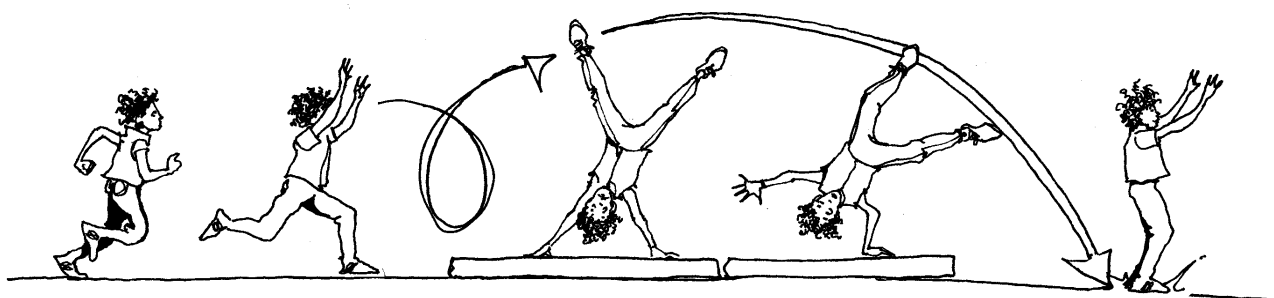
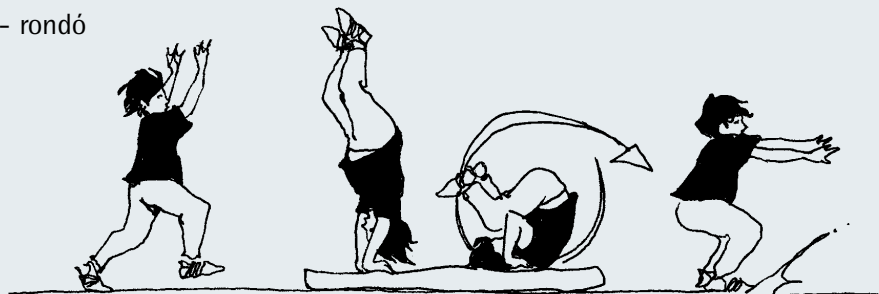
#### Actividades sugeridas

Sería interesante que Usted organice distintos niveles de trabajo en función de las experiencias motrices previas y la situación actual de sus alumnos, para favorecer el aprendizaje y el seguimiento de todos.

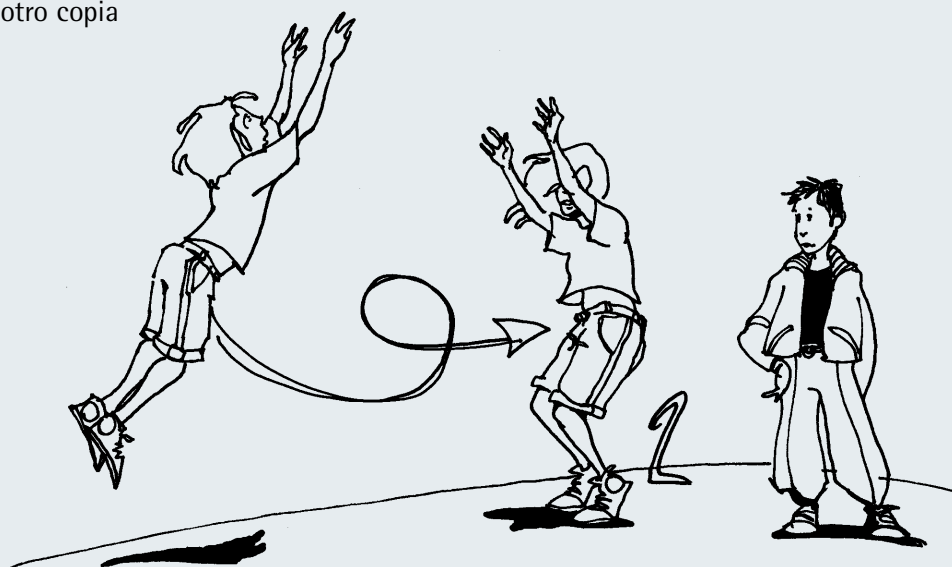
- Combinaciones de apoyos, saltos y/o desplazamientos.
- Práctica y paulatino dominio de destrezas gimnásticas libres según distintos niveles, por ejemplo:



- rol adelante: bolita / largo
- rol atrás: bolita / a piernas abiertas
- conejito / conejito-vertical
- vertical - media luna - rondó



- Sobre suelo (colchonetas)
- Sobre elementos
- Trabajos en parejas con un mismo nivel de aprendizaje:
  - uno propone y el otro copia

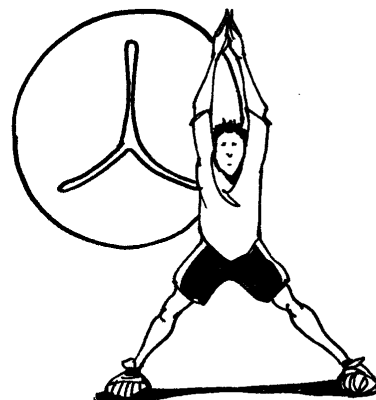
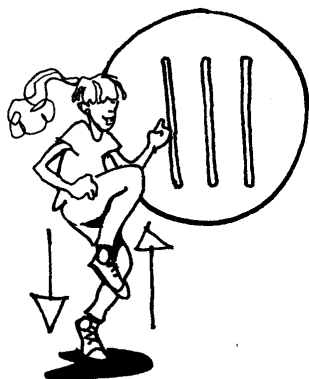


## Destrezas combinadas

- inventan una secuencia breve y la organizan.
- combinan una secuencia de distintos movimientos y destrezas gimnásticas, individualmente y de a dos, sobre una estructura sonoro-musical dada.



- Establecer un sistema de códigos gráficos vinculados a ciertas destrezas para armar una secuencia (de códigos gráficos) que, tras descifrarla, deberá realizarla un compañero.
- Agregarles posiciones iniciales y finales.



- Cada uno dirá cuál es "la mejor" serie que puede presentar y un día, previamente acordado entre todos, se juega el desfile de las presentaciones.
- Cada uno tratará de cumplir, lo mejor que pueda, una de las series elegidas.
- Armar juegos coreográficos grupales de destrezas.
- Realizar series sobre distintos diseños y/o referentes espaciales.
- Proponer el agregado de elementos manipulables (bolsitas, sogas, pelotas de distintos tamaños, bastones, elásticos, etc.).
- Preparar series que combinen distintos gestos tipos de movimiento.

## **Aspectos a tener en cuenta**

En este ciclo la particularidades de los alumnos tienen que ver con un cuerpo "distinto" que están empezando a conocer y con una representación mental de su cuerpo en permanente cambio corporal. En consecuencia, las actividades corporales merecen un cuidado especial y un desarrollo particular.

Las actividades que se proponen aquí no son menos importantes que las actividades deportivas. Ambas contribuyen –junto a otras– a lograr una amplia disponibilidad corporal como uno de los objetivos de la Educación Física escolar.

Recuerde entonces:

- efectuar una completa entrada en calor (activar el sistema cardiorespiratorio, realizar ejercicios de movilidad articular –abarcando las grandes articulaciones– y elasticidad muscular –por lo menos, de los grandes grupos musculares);
- complementar estas actividades con trabajos de formación corporal-postural pertinentes;
- plantear estas actividades para alumnos y alumnas, sin distinción;
- que alguna de estas actividades, planteada en ciclos anteriores y con una experiencia traumática, puede generar temor en algunos alumnos. La confianza, la contención, el apoyo continuo que usted les brinde puede ayudar a superar la situación.

Estas actividades deben realizarse en un clima altamente motivante, de participación, colaboración entre pares, evitando las largas esperas, los enfriamientos y las desconcentraciones motivadas por una tarea muy espaciada.

## **Aportes sobre el tema**

Amicale EPS. *El niño y la actividad física*. Paidotribo, Barcelona, 1986.

# PARA JUGAR AL FÚTBOL

## ¿Por qué esta propuesta?

El fútbol está considerado como el deporte nacional y, paradójicamente, hay pocas propuestas sistemáticas de su enseñanza en la escuela porque se lo asocia directamente con "el deporte fácil", vinculado con una práctica libre y poco educativa en el ámbito escolar, y porque se le niega tácitamente su inserción en la escuela dado que su práctica forma parte del saber popular. Este saber popular acrecienta la motivación sobre su práctica escolar y, a su vez, posibilita formalmente la constitución de un espacio de inclusión para todos los alumnos y las alumnas, desde distintas perspectivas.

Creemos interesante proponer la enseñanza formal del fútbol escolar desde los saberes previos de los alumnos, y porque no de las alumnas, plasmados en actividades que recuperen las situaciones de juego y se desarrollen, de modo prioritario, en función del juego propiamente dicho.

Cuando se hace referencia a las alumnas, cabe destacar que desde el inicio del desarrollo de la motricidad general –en todos los niveles anteriores– se deberían incluir actividades que propicien un amplio repertorio de posibilidades en relación con el dominio de una pelota, por ejemplo: cabecearla, golpearla con distintas partes del cuerpo, patearla, pasarla y recibirla con ambos pies, etc.

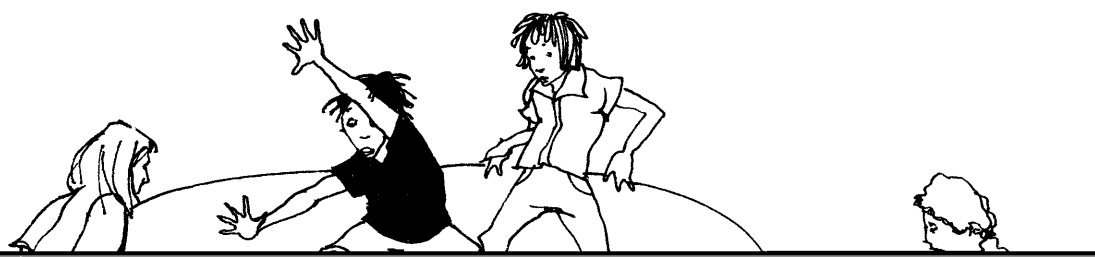
En esta propuesta encontrará algunas actividades que integran el ataque y la defensa, y luego algunos conceptos muy importantes sobre los que se debe insistir a diario cada vez que una actividad o el juego propiamente dicho se desarrollen.

Cabe recordar que el sistema de juego que los alumnos debieran emplear será el que mejor se adecue a las características del grupo del que se trate. Tal como se plantea en la *Propuesta N° 6, ORGANIZARSE PARA JUGAR AL HANDBALL*, este sistema –el elegido– deberá construirse facilitando el juego, promoviendo la movilidad de los alumnos y aprovechando sus saberes previos.

### Actividades sugeridas

- Plantear las actividades ofrecidas en las *Propuestas N° 1 de EGB 3, LA INICIACIÓN DEPORTIVA. ¿POR DÓNDE EMPEZAR?* y la *N° 9 de EGB 2, ¿CÓMO EMPEZAR A JUGAR AL HANDBALL?* con la respectiva adaptación al fútbol.
- En espacio reducido, jugar dos contra dos con arcos de 1 m de ancho y sin arquero. Tratar de convertir la mayor cantidad de goles en un tiempo previamente estipulado (ideal: 5').
- En el mismo sector y con un solo arco, jugar según la siguiente distribución: un arquero, un defensor y dos atacantes. A los tres minutos de juego, se cambian las funciones.
- Variar las funciones y jugar con un arquero, un atacante y dos defensores.
- Dentro del círculo pequeño habrá un defensor y un atacante. Por fuera del círculo, dos atacantes. Los jugadores que están fuera del círculo le pasan la pelota al compañero que está ubicado en el círculo central tratando de eludir al defensor. El atacante del círculo pequeño debe tratar de desmarcarse sin salir del círculo. El defensor debe ganar la posesión de la pelota. Cambian de funciones al minuto de trabajo.

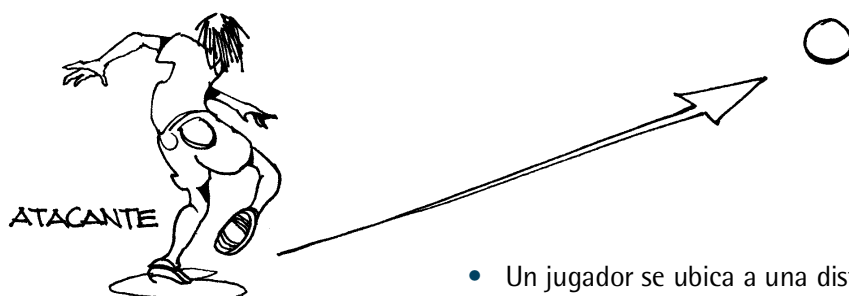
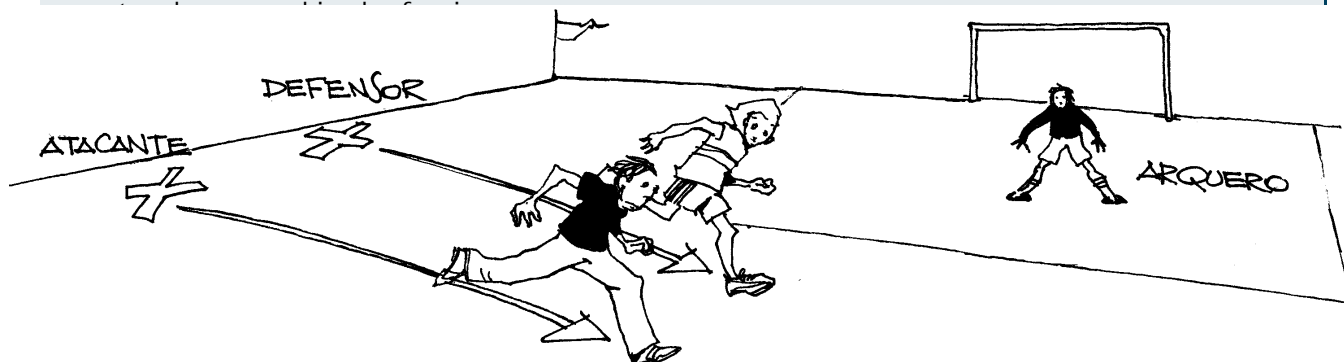




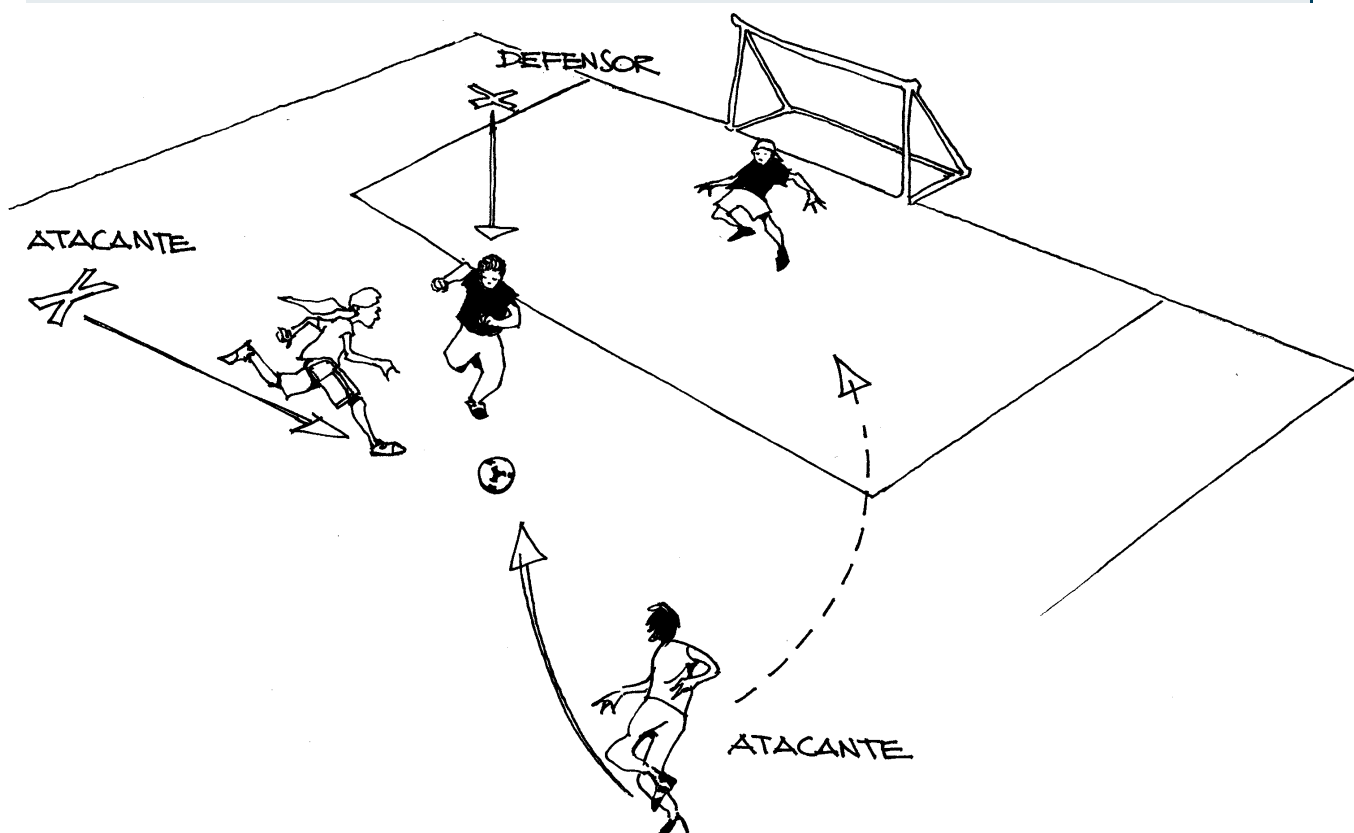
Se les puede hablar a los alumnos de diversas propuestas utilizando conos y bancos de madera largos –o en su defecto, tablonés o una pared– para trabajar la conducción de la pelota, la precisión del pase y el remate al arco.

## Para jugar al fútbol

- Juegan dos parejas. Por un lado, un defensor y un arquero, y por el otro, dos atacantes. El defensor marcará a uno de los atacantes y sólo cuando éste pueda desmarcarse el otro atacante –en posesión de la pelota– le hará un pase. Cuando tenga la pelota deberá rematar al arco. Luego de tres rema-



- Un jugador se ubica a una distancia considerable del arco. Desde el lado opuesto sale corriendo un defensor, mientras que el jugador que está fijo le pasa la pelota a uno de los atacantes, que corren a derecha o izquierda de él. El defensor tratará de interceptar el pase. Luego de cinco pases, cambian las funciones.



- Un arco con su arquero. Dos parejas juegan en forma independiente. El arquero es neutral, es decir, no pertenece a ninguno de los dos equipos. El jugador que tiene la pelota intenta convertir un gol y el defensor se lo impide. Lo mismo sucede del otro lado de la cancha. Gana aquella pareja que, en un limitado tiempo de juego, obtiene mayor cantidad de puntos.



- Marcar tres arcos. Cada pareja defiende su arco y ataca a los otros dos. Juegan dos tiempos de 5' cada uno. Gana aquella pareja que logra convertir mayor número de goles.



### Aspectos a tener en cuenta

Proponga actividades que involucren la mayor cantidad posible de alumnos. Esto no significa que la cantidad de integrantes de la situación planteada sea tan importante que dificulte el desarrollo de esa situación. Se debe buscar constantemente la máxima utilización de los recursos (material, espacio) y la pertinencia de las actividades propuestas en función de las necesidades del juego.

Es conveniente plantear, entre actividad y actividad, el juego propiamente dicho con mayor cantidad de jugadores. Asimismo, se debería volver continuamente a las situaciones de juego que puedan trabajarse especialmente. Recuerde que deben realizarse siempre en el contexto de la mejora del juego de conjunto.

*Conceptos sobre los que se debe insistir continuamente:*

#### Para el ataque:

- Cuando el alumno está en posesión de la pelota:
  - que la proteja siempre, colocando el cuerpo como obstáculo;
  - cuando la conduce, que lo haga siempre mirando hacia adelante;
  - mirar siempre hacia el arco contrario y buscar de manera permanente al compañero que está desmarcado.
- Cuando el alumno realiza el pase:
  - buscar la posición más adecuada para que el compañero reciba la pelota;
  - que siempre termine en recepción.
- En todos los casos:
  - atacar con pases;
  - recordar que éste es un juego en equipo: buscar la colaboración entre compañeros;
  - pensar continuamente en los gestos que es mejor usar en cada caso;
  - jugar sin la pelota, desmarcarse. Para esto se debe llevar al compañero que marca hacia el lado contrario para salir rápidamente a buscar la pelota;
  - que el alumno comprenda que quien tiene la pelota decide sobre el pase o el remate al arco y que quien no la tiene, crea el juego, ofreciendo mayores posibilidades de ataque según su accionar en el terreno.
  - si un compañero tiene la pelota, se debe pasar por detrás de él para recibirla. Nunca pasar por delante.
- Los desplazamientos durante el juego, dependen de:
  - la ubicación de la pelota;
  - los movimientos de los integrantes del equipo;
  - quién posea la pelota –el equipo propio o el contrario– y dónde se encuentra ésta.

### Para la defensa:

- Al marcar a quien tiene la pelota, hay que ubicarse siempre entre la pelota y el arco, de frente a la pelota y de espaldas al arco, trazando una línea imaginaria que los una.
- Si se marca a un jugador que no está en posesión de la pelota:
  - ubicarse entre la pelota, el jugador que se marca y el arco;
  - mirar siempre a la pelota y al jugador al que se marca;
  - si en algún momento se debe optar por mirar al atacante o a la pelota, mirar a la pelota sin perder el contacto con el atacante.

Es fundamental que el alumno observe y pueda reconocer rápidamente las características físicas y técnicas del jugador al que se marca: si es más rápido, más alto, si cabecea bien, si patea bien, si es habilidoso o no, cuál es su pierna hábil para obligarlo con la marca a dirigirse hacia el lado que es menos hábil.

- Si es más rápido y tiene la pelota, hay que darle distancia necesaria para que no pueda aprovechar su velocidad.
- Ofrecer la zona exterior. Los desplazamientos son muy importantes a la hora de marcar a un oponente.
- Cuando el atacante tiene la pelota, el defensor debe:
  - evitar cruzar las piernas mientras se desplaza, pues en ese momento el delantero puede superarlo y ya no lo podrá alcanzar;
  - marcar con las piernas flexionadas y el tronco levemente inclinado hacia el jugador;
  - apoyarse sobre las puntas de los pies, nunca sobre los talones. Esto permitirá reaccionar más rápidamente;
  - recordar que tanto las líneas laterales como las líneas finales del campo de juego cumplen la función de otro defensor ya que limitan la trayectoria del atacante cuando se lo marca.
- Cuando el atacante no está en posesión de la pelota:
  - estar atento para interceptar el pase que puedan hacerle al jugador que se marca. Se puede anticipar al atacante colocándose en la línea de la trayectoria de la pelota, ya sea interponiendo el cuerpo o rechazando la pelota con una u otra pierna.

Revalorizar la función del arquero dado que es el último recurso defensivo con el que cuenta el equipo: es quien tiene la visión global del juego y del desempeño de su equipo y es, también, quien está en mejores condiciones de ordenar a sus compañeros en el campo de juego por su ubicación y la visión que tiene del mismo.

Diagrame todas las actividades teniendo en cuenta estos conceptos y buscando la participación de la mayor cantidad posible de alumnos en cada situación, conservando siempre la lógica del deporte.

## Aportes sobre el tema

Corbel, Jöel. *Fútbol. De la escuela a las asociaciones*. Agonós, Lérida, 1997.

Benedek, E. *Fútbol infantil*. Paidotribo, Barcelona, 1998.

# ORGANIZARSE PARA JUGAR AL HANDBALL

## ¿Por qué esta propuesta?

Para continuar jugando al handball, debemos pensar en cómo seguir evolucionando el juego hacia estructuras cada vez más complejas (desde lo técnico, lo reglamentario, lo espacial y temporal, lo comunicativo y lo táctico) y en cómo mejorar las posibilidades de actuación y participación de todos y cada uno de los jugadores (alumnos).

El desarrollo de los contenidos propuestos aquí, supone el dominio del juego que planteamos en la *Propuesta N° 9 de EGB 2, ¿CÓMO EMPEZAR A JUGAR AL HANDBALL?* En ella, los alumnos entienden el juego y saben atacar el arco contrario; si sus alumnos no dominan estos contenidos tácticos, debería comenzar por desarrollar la propuesta antes mencionada.

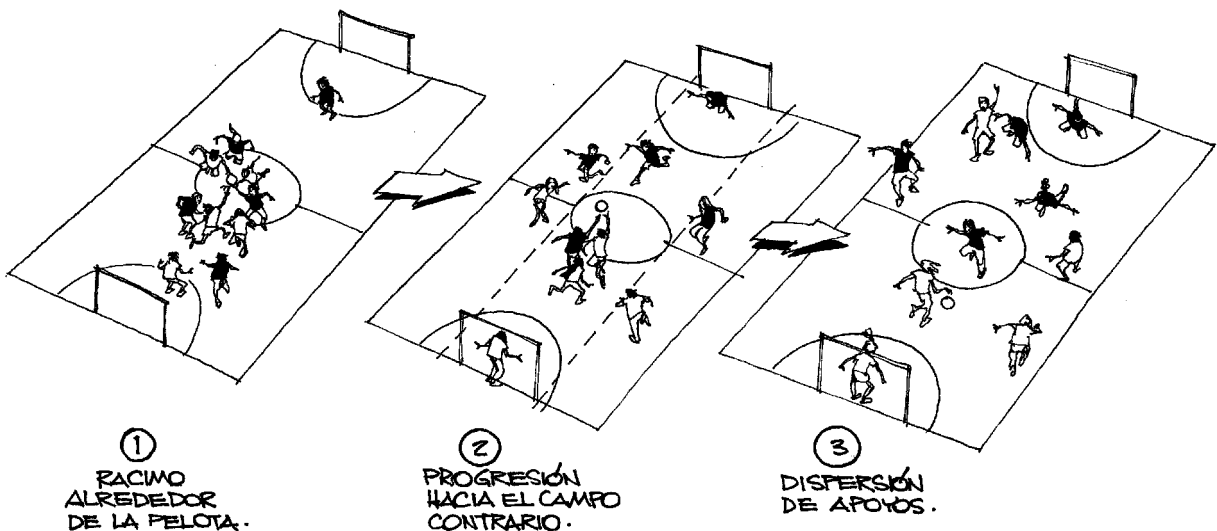
En este Ciclo proponemos seguir adaptando los diferentes parámetros del juego a las posibilidades de los alumnos, sin sistemas cerrados y preestablecidos, partiendo de la defensa individual, evolucionando a defensas abiertas (evitando las clásicas defensas cerradas 6:0 y 5:1, que imposibilitan jugar, dado que le quitan dinamismo al juego), y mejorando tanto a atacantes como a defensores.

El carácter aleatorio de las decisiones que toman los jugadores (en relación permanente y cambiante con compañeros y contrarios) es lo que da origen a la organización del juego y de los primeros sistemas. El orden de los sistemas de juego de los adultos, que tanto se utiliza como copia en clases de Educación Física, parece sencillo para los alumnos pero genera un gran número de situaciones de *no juego* en muchos de ellos; por esto, los sistemas de juego no deben ser impuestos por los adultos ya que muchas veces no tienen relación con las necesidades y posibilidades de los alumnos.

Una propuesta factible es que sus alumnos organicen el juego en función de sus posibilidades, del objetivo de aquél y de la confrontación con el otro equipo.

Más allá de los sistemas de juego, la tarea es continuar pasando de un juego estático, con intermitencias, con pocos actores reales, constantes y conscientes, a un juego en el que predominen el dinamismo, el movimiento de los jugadores y la pelota, los desmarques, las intercepciones y los lanzamientos.

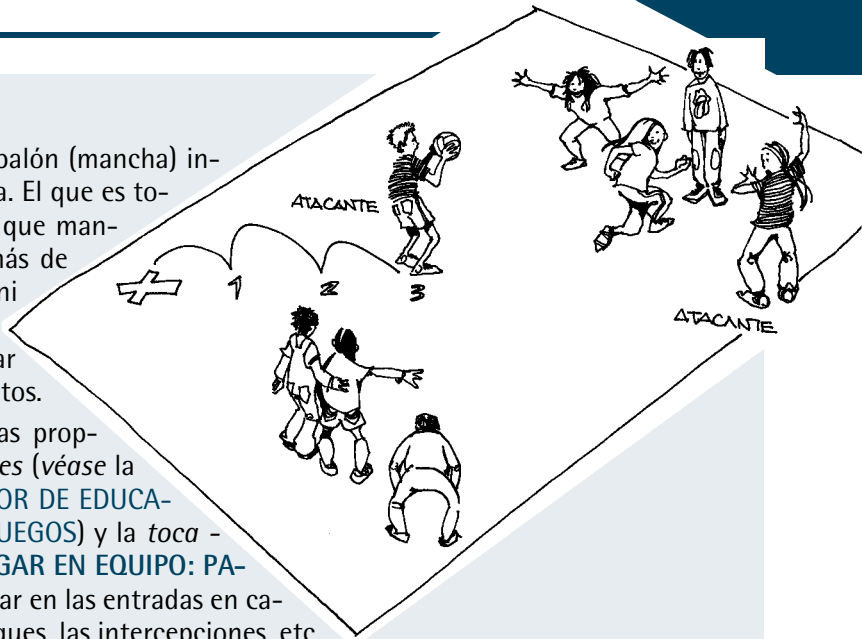
Verificaremos, pues, que la distribución en el espacio, según progresa el aprendizaje del deporte sea:



La intención es poder aprovechar todo el ancho del terreno de juego, con jugadores que puedan ser efectivos desde los más variados ángulos.

## Actividades sugeridas

- *Mancha cazadora*: dos alumnos con balón (mancha) intentan tocar a los demás con la pelota. El que es tocado pasa a formar parte del equipo que mancha. Los que tocan no pueden dar más de tres pasos con la pelota en su poder, ni picarla, ni lanzarla (deben tocar con la mano). Para esto deben realizar constantemente pases y desplazamientos.
- Juegos que hemos planteado en otras propuestas, como por ejemplo *Los 10 pases* (véase la *Propuesta N° 8 de EGB 2, EL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA COMO RECREADOR DE JUEGOS*) y la *toca-toca* (*Propuesta N°2 de EGB 2, PARA JUGAR EN EQUIPO: PASE Y RECEPCIÓN*, que se pueden utilizar en las entradas en calor para trabajar los pases, los desmarques, las intercepciones, etc.
- *Pasar e interceptar*: los alumnos de a dos con un balón para ambos. Deben realizar pases y, a la vez, intentar interceptar las pelotas de los otros. No vale dar más de tres pasos en posesión de la pelota, ni tenerla más de 5' sin dar pases.
- *Campeonatos de ataque contra defensa* en pasillos (de acuerdo con la cantidad de alumnos se puede jugar en las dos medias canchas a la vez y también con un equipo que espera en cada mitad): divida cada mitad de cancha en tres pasillos: uno central y dos laterales. Un equipo de cuatro jugadores defiende (más un arquero) y otro (de cuatro) tiene cuatro turnos para atacar. Pero para que intenten utilizar racionalmente todo el ancho de la cancha, en el pasillo central no puede haber más de dos atacantes a la vez.
- *Jugar en calles*: para jugar partidos de seis contra seis. En cada pasillo debe haber, permanentemente, dos jugadores de cada equipo. El objetivo es el mismo que en el juego anterior, aprovechar racionalmente los espacios de juego, pero para atacantes y defensores.
- Usted debe conocer gran variedad de juegos y situaciones para enseñar, corregir y mejorar los lanzamientos; la propuesta es que las actividades que plantee a sus alumnos sean dinámicas, evitando las largas esperas, por ejemplo, lanzando contra arcos dibujados en las paredes, etc.
- Proponga a sus alumnos desarrollar el juego con distintas consignas; jugar evitando el dribbling, alternando las defensas, valorando de distintas formas los lanzamientos (gol directo vale tres puntos, gol en el que el arquero toca la pelota, vale dos, y lanzamiento en el que el arquero la toca pero no la retiene, vale uno).



## Aspectos a tener en cuenta

Procure que en las clases de deportes cada una de las actividades propuestas se realice en situación de ataque contra defensa, tratando de reproducir (aunque recortada) la realidad del juego.

En algún momento de la clase, para facilitar la tarea de los atacantes, varíe las posibilidades de actuación de los defensores (por ejemplo, que defiendan con un balón entre las manos).

Proponga a los alumnos como principio, que siempre se debe intentar recuperar el balón.

Al final de este Ciclo, los alumnos ya deberán tener organizados algunos sistemas de juego (tanto en ataque como en defensa). Intente que todos jueguen en, por lo menos, dos o tres puestos.

## Aportes sobre el tema

Bayer, C. *Técnica del balonmano*. Hispano Europea, Barcelona, 1987.

# PARA EMPEZAR A JUGAR AL VÓLEIBOL

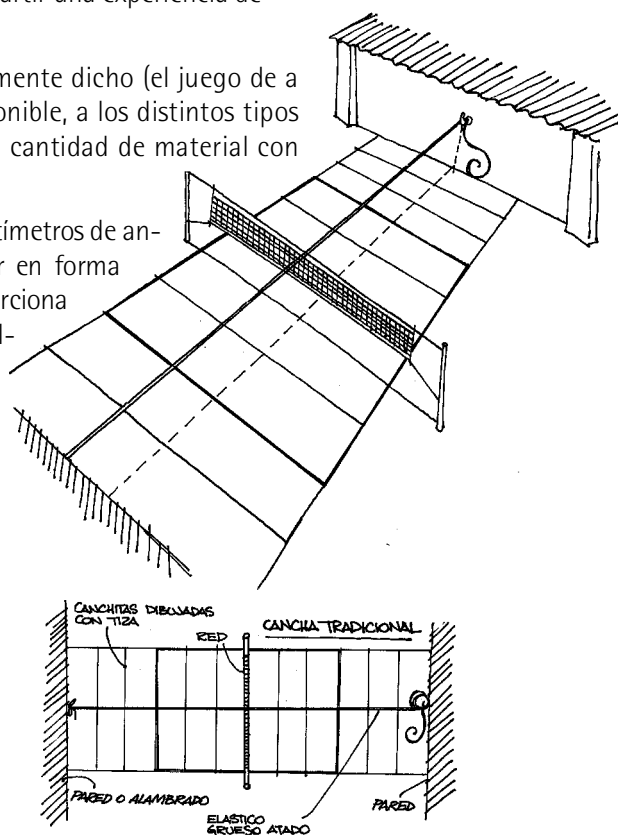
## ¿Por qué esta propuesta?

El vóleybol es un deporte de situación que implica una gran capacidad de adaptación a situaciones de juego cambiantes en periodos muy cortos.

Plantearlo como una propuesta para el nivel es de suma importancia dado que provee:

- situaciones de juego variadas que amplían el repertorio de experiencias motrices con que cuenta el alumno;
- posibilidades de integrar tanto a las alumnas como a los alumnos en equipos mixtos por el escaso nivel de contacto físico, lo que permite compartir una experiencia deportiva distinta;
- altas posibilidades de adaptar el deporte propiamente dicho (el juego de a seis) a las dimensiones del campo de juego disponible, a los distintos tipos de terreno (baldosa, césped, parquet, etc.) y a la cantidad de material con el que se cuenta.

Es destacable observar que un simple elástico de 5 centímetros de ancho y unos 10 ó 15 metros de largo permite dividir en forma transversal el terreno de juego reglamentario y proporciona espacio suficiente para que 30 alumnos jueguen simultáneamente, propiciando un aumento de estímulos en igual cantidad de tiempo asignado. Algunas pelotas de vóleybol y, para complementar, algunas otras hechas con papel de diario (cuidando de lograr el tamaño de las de cuero) y cubiertas totalmente con cinta ancha de embalar, propician una buena posibilidad de contar con material para utilizar en esas pequeñas canchas divididas por un elástico.



### Actividades sugeridas

- Juego uno contra uno, por tiempo, en varias canchas contiguas y en forma simultánea. Al finalizar el tiempo previsto cada jugador pasa a jugar a la cancha de la derecha, cambiando de esta forma de equipo contrario. Se juega de la misma manera hasta completar la rotación. Se suman los tantos conseguidos a lo largo de toda la vuelta. Utilizar reglas simples: sólo puede jugarse la pelota con golpe de manos altas, no se puede rematar ni tocar la red. Todos los tantos son punto.
- Jugar uno contra uno con autopase previo al pase al otro lado de la cancha. El autopase servirá para que el jugador acomode su cuerpo para enviar la pelota a un ángulo o al otro de la cancha contraria tratando de lograr un tanto.
- Jugar uno contra uno con autopase previo al pase al otro lado de la cancha, que se hará con salto. El autopase vertical y con altura servirá para saltar antes de pasar la pelota al otro lado de la cancha y hacerlo con actitud ofensiva (es decir, con un pase recto y rasante).



- Combinar las situaciones anteriores limitando la acción del juego con consignas previas, por ejemplo: en la primer jugada hay que pasarla al otro lado directamente; en la segunda, con salto y sin autopase, y en la tercera, si la hubiera, con autopase y salto.
- Jugar uno contra uno anticipando el pase del compañero del equipo contrario. Si el que está en posesión de la pelota apunta con el pecho hacia un ángulo de la cancha, el contrario debe llegar antes que la pelota para defender ese ataque, siempre con golpe de manos altas. Resalte estas acciones con énfasis para lograr la observación continua del jugador contrario, de la pelota y su trayectoria.
- Señalar con tiza en el suelo sectores con puntaje. Jugar uno contra uno y, si la pelota pica en el campo contrario en alguno de los sectores marcados, sumar tantos puntos como indica el lugar en el que se produjo el pique de la pelota.
- Jugar uno contra uno y proponer una tarea luego de que el alumno pasó la pelota al otro lado de la cancha. Por ejemplo, pasar la pelota al otro lado tratando de marcar un tanto, y correr a tocar una línea lateral, sin perder de vista el accionar del jugador ubicado en la cancha contraria. Variar las acciones (sentarse, colocarse en decúbito ventral, girar, realizar un salto con rodillas al pecho, etc.).

## Aspectos a tener en cuenta

Es importante plantear, de entrada y con fuerza que el juego debe ser el punto de partida de la enseñanza de este deporte. La propuesta del uno contra uno facilita la adquisición de algunos conceptos tácticos importantes tales como: pasar la pelota hacia el otro lado de la red buscando que pique en el sector en el que no se encuentra el jugador contrario; utilizar el pase rasante y ofensivo cuando éste va dirigido hacia el campo de juego contrario; comprender que, en posesión de la pelota, se es atacante, y que, cuando la pelota está del otro lado del campo, se es defensor y esto implica actuar en consecuencia.

Es conveniente evitar que los alumnos practiquen ejercicios técnicos antes de haber jugado. El tiempo dedicado al aprendizaje específico dependerá de las dificultades surgidas durante el juego. A partir del momento en que aparezca la necesidad de nuevas vivencias de juego, ya sea porque los alumnos plantean inquietudes en relación con partidos observados por televisión o presenciados en instituciones deportivas, se debe aprovechar esa circunstancia (sobre todo a nivel de la motivación) para enriquecer la actividad que se proponga.

- A modo orientativo, las dimensiones de las pequeñas canchas podrán ser de 3 metros de largo por 3 metros de ancho y luego aumentar, por ejemplo, a 4,50 metros de largo manteniendo los 3 metros de ancho. La altura de la red deberá estar más arriba de los 2 metros, modificando la misma en función de los objetivos de aprendizaje. Se recomienda mantenerla a mayor altura en las primeras etapas de iniciación al deporte para facilitar la llegada del alumno a la pelota y la lectura de su trayectoria, entre otras cosas.
- Proponer, en caso de ser necesario y por cantidad total de alumnos del grupo clase, que no más de un alumno espere detrás de cada media cancha, para que el que juega, luego de producirse el tanto, salga y deje el lugar al próximo.
- Comenzar la actividad con un apropiado trabajo de entrada en calor y culminarla con un repertorio amplio y completo de ejercicios de elongación muscular para propiciar, de esta manera, una adecuada recuperación.

## Aportes sobre el tema

Vargas Rodríguez, Ricardo. *Vóleibol. 1001 Ejercicios y juegos*. Editorial Augusto Pila Teleña, Madrid, 1991.

Ministerio de Cultura y Educación de la Nación. Plan Social Educativo. Video educativo: *El Vóley. Un deporte para compartir*. Buenos Aires, 1998.

# INTERBANDOS CON PARTICIPACIÓN FAMILIAR

## ¿Por qué esta propuesta?

A los efectos de facilitar y estimular la participación de todo el alumnado, usted podrá organizar un torneo interno tipo Interbandos en su escuela.

La organización de interbandos (o intertribus) en un Torneo Interno permite que los alumnos compitan "en casa" con sus pares, con un encuadre institucional contenedor (en instalaciones y con personas conocidas, con normas institucionales propias, con un modo de tratar la competencia) y en el que, incluso, puedan tomar un rol diferente además del de jugador; planilleros, delegados, representantes del equipo en el Consejo Organizador del torneo, miembros del Tribunal disciplinario, receptionistas de madres y padres u otros familiares que también concurren a jugar, diseñador y realizador de premios, etc.

Su escuela podría organizar un torneo interno que propicie la participación de la mayor parte de la comunidad escolar en distintas tareas y roles. Por ende, los grupos que la formen estarán constituidos por alumnos y, eventualmente, familiares adultos invitados.

Entonces, estarán implicados:

- alumnos y familiares participando;
- directivos, profesores de otras áreas y maestros colaborando equitativamente con los distintos equipos o en tareas generales que requieran su ayuda;
- docentes de Educación Física organizando el programa y cubriendo lo necesario;
- otros vecinos, comerciantes, instituciones vecinales, clubes colaborando de algún modo (aportando tareas de apoyo, facilitando instalaciones, donando elementos, prestando materiales necesarios, entre otras cosas).

### Actividades sugeridas

#### ¿Cómo organizar bandos lo más parejos posible y con sentido de pertenencia familiar?

Vamos a partir de la idea de que la cantidad de bandos será aquella que posibilite la mejor participación de la totalidad de los alumnos, y que podrá estar entre los dos, tres o cuatro bandos para toda la escuela, de acuerdo con la cantidad de alumnos de la institución y de cada año.

- Que cada docente de Educación Física distribuya los alumnos de sus cursos en dos, tres o cuatro grupos de la mayor paridad posible, a partir del Nivel Inicial hasta 9° año o Polimodal / Nivel Medio, si lo hubiere, incluso en cantidad de alumnas y alumnos si fuese una escuela mixta, dado que cada uno participará en función de su edad y posibilidades.

Junto a los otros docentes controle que en las listas de nombres y apellidos de los integrantes de cada equipo **todos** los hermanos y niñas/niños/jóvenes de igual apellido estén en el mismo equipo, sean hermanos o no. Lo mismo si usted conoce la existencia de una nueva configuración familiar actual con chicos de distinto apellido. ¿Por qué? Porque la idea es que toda la familia pertenezca al mismo equipo.

- Cuando reúna todo el alumnado, a razón de un grupo por cada año, tendrá dos, tres o cuatro grandes equipos.

- De ser necesario efectuar algunos traspasos de bando en función de lo anterior, buscar que no alteren el equilibrio necesario alcanzado anteriormente.
- Les resultará muy útil archivar los listados de los integrantes de cada equipo inicial para poder reorganizarlos, cada año, manteniendo cada uno su pertenencia al equipo originario.

### La participación de los chicos en algunas decisiones

La primera vez que usted organice el Torneo interno haga que cada equipo se reúna y, entre todos, nombren por voto a tres representantes del equipo para integrar la Comisión inicial que establecerá el nombre de los equipos, el del torneo y algunas pautas básicas de participación.

Luego, esos representantes tendrán nuevas funciones en el devenir del torneo según usted coordine. Una vez establecidos los equipos y sus nombres, propicie una etapa de difusión y preparación de tareas necesarias, para que nadie se encuentre sorprendido en pleno torneo.

### ¿Qué tipo de actividades incluir para que no sea un simple campeonato más?

Creemos oportuno que usted considere dos tipos de actividades:

1. las tareas a cumplir;
2. los que podríamos llamar "Los juegos" (con ganadores y una tabla final de 1° a 3° puesto, con puntajes diferentes).

### ¿Por qué incluir tareas a cumplir?

Porque refuerzan la idea de cooperación, de trabajo grupal solidario y participativo; porque permiten que, en ellas, algunos alumnos aporten alguna capacidad que tal vez no puedan destacar en el espacio más tradicionalmente competitivo.

### ¿Qué carácter revestirán?

- No serán observadas o puntuadas por calidad sino por cumplimiento.
- Cada equipo se organizará para cumplirlas.
- Podrán contar con la orientación y el apoyo del equipo docente (idéntico para todos los equipos).
- Todos los equipos, por su compromiso interno, deberían obtener los puntos correspondientes a cada "Tarea cumplida" (idéntico puntaje que si hubieran ganado el triangular, por ejemplo, deportivo).

Puntaje que sugerimos otorgar para "las tareas a cumplir": 5 puntos.

Puntaje para "los juegos": 5 puntos al primero; 3 al segundo y 2 al tercero, en cada año.

### ¿Quiénes deberán realizar las tareas a cumplir?

Todos los grupos. En Nivel Inicial serán las únicas actividades que ellos "aportarán" al torneo, al igual que 1° año de EGB. Luego, cada año tendrá, como mínimo, una tarea a cumplir para cada equipo.

### ¿De qué tipo serán?

Creemos oportuno que en primera instancia sean los docentes quienes seleccionen y distribuyan las tareas entre los distintos años y ciclos, según las capacidades e interés de los grupos, pensando que sean apropiadas al torneo (organizar el ingreso del equipo a la cancha y un ¡Hurra! con saludo cordial a los otros equipos), o para el equipo (realizar la bandera de su bando), y que impliquen la participación de

la mayor cantidad de jugadores posible. Otras tareas a cumplir podrán tener un mayor componente corporal (construir una pirámide u otra figura con los cuerpos de todos los integrantes del equipo, en su año), expresivo (una "foto" del equipo en una actitud determinada: caras "de los que están en la tribuna" ante un gol que se perdieron, etc.) o una coreografía ante un tema musical elegido a la que le introducirán un canto de aliento a su equipo, etc.

También usted podrá incluir algunas que requieran un trabajo artesanal y hasta podrán requerir el apoyo de docentes de otras áreas. Por ejemplo, que cada equipo diseñe el trofeo para cada puesto final, el que quedará definitivamente en la escuela. Según el que les haya tocado (para 1°, 2° o 3° puestos) harán un plano de diseño y una comisión docente (en la que también podrá estar incluida la Directora o el Director) lo evaluará para aprobar su construcción y que quede instaurado "para la posteridad" en la vitrina escolar.

### ¿Cómo seleccionar las actividades, "los juegos"?

Tal como lo dijimos anteriormente, deberán ser todas actividades, juegos, deportes, que los alumnos ya conozcan suficientemente, tanto en el aspecto práctico del juego como en el reglamentario. Intente que se incluya alguna actividad, juego o deporte "inventado" en la escuela y que sea patrimonio reconocido de la misma.

### ¿En cuántas actividades deberá participar cada año?

En no más de cuatro o cinco en las que se incluya una tarea a cumplir y tres o cuatro "juegos".

Creemos oportuno comentar que en el caso de Nivel Inicial y de Primero y Segundo Ciclos de EGB todos los juegos se realizarán en equipos mixtos. Las "tareas a cumplir" tendrán el mismo carácter.

### ¿Por qué la propuesta de Interbandos con familiares o adultos?

Porque creemos que es interesante que se ofrezca la posibilidad de una categoría "Familiares o Adultos" en la que ellos un día, en un horario especial, puedan participar activamente jugando (inclusive con "tareas a cumplir") para sumar puntos para el equipo de sus hijos y de ellos mismos.

### ¿Con qué se relaciona esto?

- Con nuestro reiterado enunciado de una actividad física para todos, durante toda la vida, en función del mantenimiento y la mejora de la salud.
- Con la intención de que la familia se sienta unida, además, por un espacio de juego "en común" y de pertenencia al mismo equipo.
- Con la posibilidad de lograr que madres y padres se acerquen a la escuela a participar, invitados a integrarse y a apoyar las actividades que la Institución proponga en general y la Educación Física en particular.

## Aspectos a tener en cuenta

- Propicie que todos los momentos del programa se realicen en un clima de respeto, tolerancia por las diferencias y buena convivencia.
- El torneo no debería durar más de dos o tres semanas, según la frecuencia de sus clases o de la asistencia del equipo docente de Educación Física.
- Intente que por cada curso/año participe la mayor cantidad de integrantes en los equipos.
- Felicite a perdedores y ganadores por su participación y propicie los mutuos saludos de los integrantes de todos los bandos.

- Busque que su programación no afecte a otras áreas o a las actividades de la escuela.
- Inculque en los alumnos el ser tolerantes en las derrotas y en los triunfos, aceptando que el perder y el ganar son posibilidades del juego.
- Organice un tablero central en el que se pueda volcar día a día la información de los puntos obtenidos por cada equipo, para que todos los interesados en el torneo puedan seguir el desarrollo de la competencia.
- Haga que cada momento se viva dentro de un clima festivo, cordial, respetuoso y fraterno.

Una vez finalizado el torneo, anote sus propias observaciones para tenerlas en cuenta el próximo año. Haga lo mismo con los miembros del Consejo Organizador<sup>1</sup> quienes aportarán su punto de vista y el de sus compañeros de equipo y, de tal modo, lo ayudarán a desarrollar juntos el mejor torneo posible en esa escuela.

## Aportes sobre el tema

Guitart Aced, R. M. *101 juegos. Juegos no competitivos*. Gráo, Colección *Punto y seguido*, Barcelona, 1990.

Jardi Pinyol, C. y Rius Sant, J. *1000 ejercicios y juegos con material alternativo*. Paidotribo, Barcelona, 1990.



1. Podrán integrarlo algunas/os madres/padres por equipo. A veces hay quienes disponen de tiempo para colaborar, ayudando a convocar a la jornada de juegos en familia a los otros padres que integran sus equipos, a recibirlos y organizarlos ese día, a acercar nuevas inquietudes para el torneo siguiente..., o para otros proyectos a encarar con su apoyo.