

Desplazamientos

Caminar, Correr, Galopar, Salticar

Cinco y Seis años

La forma básica de caminar en este nivel no es objeto de atención especial, a pesar de utilizarse en diversos momentos de la clase y en la vida cotidiana, entendiéndose que ya ha sido adquirido un dominio funcional de la misma en las edades anteriores. Se acentúa en consecuencia la actividad motriz relacionada con el correr y otras formas de desplazamiento (como galope y salticado) en forma específica combinada:

- Corremos hacia delante y cuando escuchen mi señal lo hacemos hacia atrás rápidamente.
- ¿Podemos correr hacia atrás y cuando pasamos la línea blanca volver corriendo muy rápido hacia delante?
- ¿Quién puede salir rápido desde...?
 - Sentado
 - Arrodillado
 - Acostado, etc.
- ¿Probamos correr sobre los dibujos (curvas, rectas y zig-zag)? (Los tres diseños deben realizarse separadamente para que el niño vivencie los distintos problemas mecánicos con la recta, la curva o el zig-zag).
- ¿Tratamos sin los dibujos?
- Buscamos un aro (o bastón o la soga) y corremos con el compañero. Lo elevamos al costado del cuerpo, luego sobre la cabeza, etc.
- Enfrentados con un compañero y tomados de las manos, ¿pueden correr? (el que corre hacia delante guía al compañero que lo hace hacia atrás, para no chocar)
- Hagan "trecitos" de tres (luego podrán agregarse algunos más)
 - ¿Pueden correr sin que el tren se desarme?
 - Los trenes irán ligero o despacio y se detendrán, según lo indique. (de acuerdo a la capacidad del grupo puedan alcanzarse niveles más

complejos.)

-Los trenes corren sin tomarse los niños entre sí.

- Corramos formando un tren largo, tomados de los aros o uno dentro de cada aro.
- ¡Vamos a salticar? (el docente debe mostrar la técnica de ejecución del salticando, marcando fundamentalmente el ritmo y la elevación de la rodilla.)
- ¿Salticamos por todas partes, libremente?
- ¿Quién puede salticar siguiendo el ritmo que marca el pandero?
- ¿Podemos salticar con un compañero, tomados de la mano?
- Escuchen muy bien los ritmos que dice el pandero y desplácese de acuerdo a ellos: corriendo, galopando, salticando o caminando.

DESPLAZAMIENTOS

Los desplazamientos están presentes en la totalidad de las actividades motrices, permitiendo la interacción del niño con el medio. A través de ellos se desarrollan las destrezas psicomotrices y las capacidades de relación, lo que contribuye al conocimiento, valoración y control del propio cuerpo.

1. *Desplazarse de diferentes formas ocupando todo el espacio, o sólo una zona del mismo que esté delimitada.*
2. *Por parejas, uno dibuja un recorrido con tiza, papelitos, aros, cuerdas, bolos, etc. y el otro lo recorre.*
3. *Por parejas o grupos, uno imita los desplazamientos del otro.*
4. *Adoptar diferentes formas de desplazamientos conocidos. "Somos conejos" "Somos ranas", etc.*
5. *Crear cuentos o historias vivenciadas, por las que se vaya pasando por diferentes tipos de desplazamientos (trepar, rectar, gatear, correr, rodar, etc.).*
6. *Propuestas abiertas acerca de como nos desplazaríamos con limitaciones en las diferentes articulaciones. "¿Qué se puede hacer con las piernas de palo, sin rodillas?".*
7. *Contrastes. Pasar de un desplazamiento a su antónimo al percibir una determinada señal (auditiva o visual). "Pasar de un desplazamiento lento a uno rápido, cambiar de dirección o sentido, adelante-atrás, silencioso-ruidoso, amplio-corto, etc."*
8. *Imitar y crear desplazamientos que imiten el movimiento de los animales, vehículos, etc. "¿Cómo se mueven las ranas?" Propuestas:*

Gato	Pato	Conejo	Canguro
Gorila	Elefante	Cangrejo	Moto
Jirafa	Serpiente	Avión	Tren
Pony	Soldado	Tronco	Coche
Carretilla, etc.			

Propuestas abiertas de desplazamientos con diferentes apoyos y variando el número de los mismos (1,2,3,4-pie, mano-rodilla, mano-puntillas, etc.).

9. *Desplazarse portando diferentes objetos y con diferentes partes del cuerpo.*
Propuestas:
 - *Andar con un bloque de espuma en la cabeza como si fuéramos con un cántaro a una fuente, agarrándole o sin agarrar.*
 - *Andar con los brazos en cruz portando dos balones como si fuera un equilibrista (con picas, aros, etc.).*
 - *Carreras de coches, limitar o dibujar un circuito y arrastrando un bloque de goma espuma por delante de las piernas.*
 - *"Llevar melones", transportar balones de un lugar a otro.*
10. *"Viaje a la selva". Disponer los diferentes materiales por la sala creando un circuito en el que se combinen diferentes tipos de desplazamientos (escalar, trepar, reptar, gatear, colgarse de lianas, pasar por un precipicio, etc.), como si fuéramos exploradores.*
11. *Juego de imitar o perseguir a una persona en sus desplazamientos. "Seguir a la madre", la cual marca el itinerario a seguir, pasando por diferentes materiales (espalderas, cuerdas, barra de equilibrio, bancos) y por distintas formas de desplazamiento.*
12. *Desplazarse de diferentes formas al ritmo de una señal.*
13. *Desplazándose portando objetos y distribuirlos por la sala. Ídem, recogéndolos.*
14. *Desplazarse con los bloques de espuma como si fuéramos coches. Adoptar todas las formas: somos coches de choque, cambiamos de coche, hacemos un coche grande...*
15. *Cantando una canción girar en corro, cambiando de sentido al percibir una señal. Agarrados en fila cambiar el sentido de la marcha.*
16. *"El lazarillo", por parejas, desplazarse de diferentes formas y variables eligiendo al compañero.*
17. *En fila, todos siguen al primero, que a la voz de ¡ya! pasa al último lugar, dirigiendo el que estaba en segundo lugar.*
18. *Realizar ritmos con diferentes partes del cuerpo mientras te desplazas.*
19. *Por parejas, imitar los ritmos y desplazamientos creados.*
20. *Colocados en filas y separados a una distancia, realizar slalom pasando el primero al último lugar, desplazándose de distintas formas (corriendo hacia atrás, adelante, de lado, a la pata coja, etc.).*
21. *Desplazarse de diferentes formas expresando diferentes estados de ánimo (alegría, cansancio, nervios, sin hacer ruido, etc.).*
22. *Desplazarse sorteando diferentes objetos, pasando por encima, por debajo, por delante, por detrás, colocados a distancias iguales o diferentes.*
23. *Desplazarse andando imaginando diferentes tipos de suelo: hierba alta, picos, etc.*
24. *Guiar con la voz, u otro tipo de señales a un compañero, para que realice diferentes tipos de desplazamientos.*
25. *Desplazarse con los ojos tapados, de diferentes formas, con o sin guía.*
26. *Diferentes tipos de juegos de persecución, sin ser muy complicados.*
27. *Moverse tocando a los diferentes compañeros en diferentes partes del cuerpo, o sólo tocando a unos determinados.*

Como complemento a las tareas propuestas en desplazamientos, se junta cuadro resumen de los distintos desplazamientos en el espacio, así como las posibles variantes a aplicar, los distintos materiales a trabajar y combinar y la relación que se obtiene en base a los objetos y a los demás. Es un gran trabajo de síntesis, de gran utilidad a la hora de programar actividades o proponer tareas.

TIPO DE DESPLAZAMIENTO	VARIABLES A APLICAR
<ol style="list-style-type: none"> 1. Andar 2. Correr 3. Reptar 4. Gatear 5. A cuatro patas 6. De rodillas 7. Cucullas 8. Trepas 9. Rodar 10. Pies juntos 11. "Rengo" 12. Manos (carretilla) 13. 3 Apoyos 14. Tronco flexionado 15. Combinaciones de los anteriores... 	<p><i>Direcciones</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Adelante 2. Atrás 3. Lateral 4. Giro 5. Círculo 6. Curva 7. Espiral 8. Zig-zag <p><i>Velocidad</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Deprisa 2. Despacio <p><i>Ritmo</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lento 2. Rápido 3. Suave 4. Fuerte 5. Alternativo 6. Secuenciado <p><i>Distancia</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Largo 2. Corto 3. Amplio 4. Frecuente <p><i>Cambios</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De dirección 2. De sentido 3. Pasar de un desplazamiento a otro 4. Secuencias de desplazamientos <p><i>Superficie</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Subir

2. Bajar
3. Llano
4. Sobre alturas
5. En pasillos
6. Entre objetos
7. Dura
8. Blanda
9. Áspera
10. Resbaladiza
11. Inestable
12. Ancha
13. Estrecha
14. Con obstáculos y objetos

Parte anatómica

1. Planta
2. Talón
3. Puntas
4. Talón-punta
5. Ojos abiertos-cerrados
6. Manos
7. Antebrazos
8. Simultáneos
9. Alternativos

Situación anatómica

1. Prono
2. Supino
3. Bipedestación
4. Apoyado en algo o en alguien

Circuitos y recorridos

1. Combinaciones de todo lo anterior

Imitaciones

1. Gato
2. Conejo
3. Rana
4. Cangrejo
5. Gorila
6. Soldado
7. Pato
8. Tronco
9. Carretilla...

MATERIALES

RELACION-OBJETOS

RELACION -OTRO

<ol style="list-style-type: none"> 1. Espalderas 2. Bancos 3. Aros 4. Bloques de gomaespuma 5. Potro 6. Bolos 7. Conos 8. Barra de equilibrio 9. Cuerdas 10. Escaleras 11. Balones 12. Colchonetas 13. Picas 14. Líneas y dibujos 15. Bordillos 16. Vallas 17. Sacos de arena 18. Ruedas... 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Portar objetos 2. Conducir-guiar 3. Subirse 4. Bajarse 5. Andar sobre ellos 6. Pasar por encima, por debajo 7. Sortear 8. Tocar 9. Esquivar 10. Cambiar 11. Alternar y cambiar objetos durante el desplazamiento 12. Trayectorias marcadas, libres, con o sin objetos 13. Objetos como límite o referencia 14. Desplazar objetos con las manos, los pies, la cabeza... 15. Juntar-separar 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Individual 2. Por parejas 3. En filas 4. En corro 5. En gran grupo 6. Imitar-seguir 7. Intercambiar objetos o acciones 8. Juntos en contacto directo 9. Juntos por medio de objetos 10. Guiar 11. Mandar 12. Escuchar y obedecer 13. Juntos-separados 14. Ocupar 15. Grupos 16. Amontonarse 17. Hacer la piña 18. Expresar estados de ánimo (alegría, tristeza, cansancio...)
---	--	---

GIROS

1. *Rodar a un compañero que está tendido en el suelo:*
 - *hacia un lado.*
 - *hacia el otro.*
2. *Rodar sobre las colchonetas que están en el suelo.*
3. *Rodar sobre un plano inclinado.*
4. *Rodar de atrás a adelante de un plano alto a otro más bajo.*
5. *Rodar agrupados de adelante a atrás sobre un plano inclinado.*
6. *Rodar desde uno a otro plano.*
7. *Rodar sobre superficies:*
 - *Estrechas.*
 - *Anchas.*
 - *Cortas.*
 - *Largas.*
8. *Rodar al mismo tiempo que otros compañeros:*
 - *Partir de pie.*
 - *Partir de cuclillas.*
 - *Caminar y rodar.*
9. *Hacer pequeños recorridos rodando:*
 - *Hacia adelante.*
 - *Hacia atrás.*
 - *Lateralmente.*
10. *De pie, frente a la espaldera, rodar para apoyar los pies en un barrote.*
11. *De pie frente a la espaldera, rodar para quedar con la espalda en la colchoneta y los pies en un barrote elevado.*
12. *Juego de "la peonza". Por parejas, con una cuerda, uno coge un extremo de la cuerda y se pega la mano a la cintura, el otro gira a su alrededor, enrollándose. A la voz ¡peonza!, tira del extremo de la cuerda y el otro se desenrolla girando sobre sí mismo hasta que, al perder la fuerza del giro, cae al suelo como las peonzas.*
13. *Juego "el satélite". Por parejas: uno se mueve libremente por el patio o pista y el otro gira a su alrededor como si fuera un satélite suyo.*
14. *Relevo de giros. Por grupos, cada grupo se sitúa en un lateral del patio o pista. En el otro lateral y frente a cada grupo hay una pelota. A la señal sale el primer miembro de cada grupo, corre hacia la pelota, la recoge y lanza al aire girando mientras cae. La recepciona y la vuelve a dejar en el suelo, regresa a su grupo y da el relevo al siguiente.*
15. *Realizar un cuarto de giro, medio giro o giro completo según mande el profesor.*

Igual que el anterior pero desde distintas alturas.