

# 6 AÑOS:

## *ENTRADAS EN CALOR:*

### **Salta salta:**

Se distribuyen en el terreno aros en forma de hileras a una distancia entre ellos. Se forman 2 equipos que se disponen detrás de cada hilera de aros. Cuando el docente da la señal el primero de cada equipo sale corriendo, saltando dentro de cada aro, y al regresar deben esquivar los aros en zigzag. Cuando termina le da una palmada al siguiente, que debe repetir la operación, el 1er equipo que termina es el ganador.

### **La escalera:**

Se hacen 2 grupos, aproximadamente de 8 niños cada uno, se marca delante de cada equipo una “escalera” y sobre cada escalón se coloca una varilla. Cuando el docente da la señal, el 1ero de cada equipo, empuja a subir realizando saltos con los dos pies. El que mueve o pisa la varilla, lo debe acomodar y regresar al final de la fila, perdiendo su turno. Gana el equipo que llega primero.

# ACTIVIDADES CON DISTINTOS

## CONTENIDOS:

### *Contenidos de desplazamiento:*

- \*Correr por todo el lugar, despacio y sin chocarse.
- \*Correr lejos mío, y luego cerca.
- \*Correr en un espacio pequeño sin molestar entre los compañeros.
- \*Correr ocupando la mitad del lugar y dejando la otra vacía. Luego cambiar a la otra mitad.
- \*En una mitad correr y en la otra caminar.
- \*En una mitad correr con pasos cortos y en otra mitad con pasos largos.
- \*Caminamos por encima de las líneas marcadas en el suelo.
- \*Correr por fuera de las líneas pintadas en el suelo y cuando se cansan, caminan sobre ellas.
- \*Correr dibujando curvas.
- \*Cuando encontramos una línea recta caminamos sobre ella y luego seguimos corriendo en forma curva.
- \*Con un compañero, correr uno al lado del otro bien cerca y luego bien lejos.
- \*Uno corre adelante y el otro lo sigue atrás.
- \*El de atrás debe colocar las manos sobre los hombros del compañero y correr dirigiéndolo.
- \*Correr tomados de la mano. Al escuchar la señal, cambiar de mano y seguir corriendo.
- \*Uno de los dos se sienta, el otro corre por cualquier lado y a la señal debe volver rápido con su compañero. Cuando llega sale el que estaba sentado.
- \*Ahora salen los dos a correr y vuelven a sentarse donde estaban.
- \*Con un aro para los dos: - Correr tomados del aro con una sola mano.
- \*Uno se coloca dentro de los aros, ubicándolo a la altura de la cintura, el compañero se toma del aro a sus espaldas. Correr de esa forma esquivando, cambiando de dirección, etc.
- \*Ahora más lento, pero el de atrás conduce.
- \*Uno sostiene el aro delante de él, el otro corre por todos lados y a la señal debe volver rápido e introducirse dentro del aro. Luego cambian.
- \*Dejar los aros distribuidos por todo el lugar.
- \*Correr libremente esquivando los aros que están en el suelo.
- \*Cuando encuentran un aro, saltan dentro y luego corren a buscar otro.
- Correr por todos lados y al encontrar un aro libre, meter un pie en él para luego salir corriendo en otra dirección.
- \*Utilizamos bolsitas rellenas: cada niño tendrá una (roja, amarilla, azul, etc.)
- \*Corremos libremente llevando la bolsita en la mano derecha y luego en la izquierda.
- \*Mirar el color de la bolsita, correr suave y a la señal deben reunirse con un compañero que tenga el mismo color y luego con uno que tenga un color diferente.
- \*Correr y reunirse con tres compañeros que tengan colores de bolsitas diferentes.

\*Colocan las bolsitas en el suelo, distribuidas libremente, pisándolas y cambiándolas de lugar.

\*Correr entre las bolsitas sin tocarlas.

\*Correr pisando las bolsitas.

## *Contenidos de saltos:*

\*Saltar siguiendo el ritmo que marcan las manos.

\*Correr suavemente en el lugar, cuando yo diga “ya”, saltar en el lugar sin parar.

\*Tratar de saltar con los dos pies juntos de un lado a otro sin cambiar de lugar.

\*Saltar abriendo y cerrando las piernas.

\*Saltar avanzando con los dos pies juntos, de un lado a otro sin cambiar de lugar.

\*Saltar abriendo y cerrando las piernas.

\*Saltar avanzando con los dos pies juntos.

\*Saltar sobre un solo pie avanzando y cambiando de pie.

\*Con sogas: -saltar a un lado y a otro de la soga, con los dos pies juntos sin detenerse.

-separar las piernas, una a cada lado de la soga. Saltar con los dos pies juntos al mismo tiempo, hasta el otro extremo de la soga.

\*Con aros: -cada uno toma un aro. Se meten dentro de él y lo llevan a la altura de la cintura mientras van saltando.

-si ubico el aro a la altura de los hombros, los chicos deben dar saltos altos y si lo coloco a la altura de la cintura, los saltos deben ser cortitos y rápidos.

-saltar adentro y afuera del aro, de frente y de atrás.

-se forma una hilera con los aros: saltar con los dos pies juntos sin detenerse y sin perder el ritmo.

-saltar adentro y afuera, a un lado y al otro, hasta llegar al extremo de la hilera.

-al lado de cada aro se colocan bolsitas, de un lado rojas y del otro azules. Se debe saltar con un solo pie. El objetivo es que el niño asocie el pie izquierdo o el derecho, según donde esté la bolsita.

-se colocan la bolsita entre los tobillos, entre la rodillas, etc., y saltan por todas partes sin que se les caiga.

\*Con un compañero: -se colocan uno detrás del otro. El de adelante avanza caminando y

el de atrás apoyando sus manos sobre los hombros del primero. Lo hace saltando uno

frente al otro. Cualquiera de los 2 comienza a saltar en el lugar, saltos bajos, más altos,

rápidos o lentos. El compañero debe imitarlo.

-uno se desplaza saltando sobre dos pies o alternando uno y otro pie, el otro debe seguirlo por donde vaya, utilizando los mismos saltos del compañero.

## *Contenidos de apoyos:*

- \*Desplazarse en cuadrupedia alta y cuando doy la señal, quedarse quietos elevando la cadera con piernas extendidas.
- \*Realizar lo mismo, pero al detenerse elevar una pierna muy extendida hacia arriba.
- \*Desplazarse en cuadrupedia alta con piernas semi-flexionadas. A mi señal tienen que afirmar sus manos en el suelo y con pasos muy cortos elevar la cadera con piernas extendidas y luego continuar desplazándose.
- \*Dar saltos muy cortos despegando ambos pies del suelo.
- \*Buscar una bolsita para cada uno:- colocar una bolsita entre los tobillos, avanzar alternando los apoyos sin que se le caiga.
- arrojar la bolsita con los pies manteniendo apoyadas las manos en el suelo.
- Intentar llevar la bolsita entre los pies y cuando llegan arriba separarlos para que caiga.
- \*Con aros en el suelo: - caminar libremente y al encontrar un aro vacío apoyar las manos dentro de él para dar patadas en el aire.
  - Apoyar las manos dentro del aro y las piernas afuera, una adelante y la otra atrás, y tratar de hacer muchas tijeras en el aire con las piernas semi-flexionadas.
  - Hacer una sola tijera y caer nuevamente.
- \*Tres sogas largas a unos 60cm del suelo: -desplazarse en cuadrupedia por debajo y a lo largo de una de las sogas. Cada 2 o 3 pasos detenerse y elevar la cadera, tratando de patear varias veces las sogas con los pies.
  - Intentar tocar la soga con un solo pie, mientras se apoyan en las manos.

## *Contenidos de roles:*

- \*ROL ADELANTE: sentarse en el borde de la colchoneta con las piernas flexionadas y con los brazos rodeándolas. Hamacarse hacia atrás sobre la espalda y volver a sentarse en forma continua.
- \*Un compañero los empuja de la rodilla para que tomen más impulso.
- \*Correr entre las colchonetas, cuando dé la señal, acostarse rápido en cualquiera de ellas y hamacarse sobre la espalda. Después siguen corriendo.
- \*Un banco largo y debajo, en un extremo, una a tres colchonetas (una encima de la otra) y en el otro extremo una simple: desplazarse en cuadrupedia baja por el banco, al llegar al extremo, bajar las manos apoyándolas en la colchoneta. Luego rodar sobre la espalda.
- \*Tratar de pasar extendiendo las rodillas mientras apoyan la espalda y flexionan los brazos.
- \*Enrollamos una colchoneta y la ubicamos en el extremo de la otra. Desplazándose en cuadrupedia por el suelo, pasar las manos al otro lado de la colchoneta enrollada y cuando las piernas se encuentran con ella, rolar sobre la espalda.
- \*Colocamos un pisaron por un extremo, sobre la colchoneta enrollada y sobre una colchoneta. Subir en cuadrupedia, luego ubicarse en cuclillas, bien agrupados y apoyando las manos rolar sobre la espalda.
- \*ROL ATRÁS: realizar nuevamente hamacas sobre la espalda, colocándose sentados en el borde de la colchoneta.
- \*Hamacarse pero con fuerte impulso hacia atrás, hasta que el cuerpo quede apoyado sobre los hombros y la cabeza.

\*Desde cuclillas, piernas bien flexionadas y brazos rodeándolas, dejarse caer suavemente hacia atrás para hamacarse sobre la espalda.

\*Con 2 bolsitas chicas para cada uno, sostenerlas en las palmas de la mano, sobre los hombros. Colocarse de cuclillas, hamacarse sobre la espalda y dejar las bolsitas, volver adelante y regresar a apoyar las manos en las bolsitas.

\*Sin las bolsitas, colocar las manos sobre los hombros, tomar la posición de cuclillas y volver hacia atrás bien agrupados.

\*De posición de pie, de espaldas a la colchoneta, rolar hacia atrás y ponerse de pie nuevamente.

## *Contenidos de trepa, balanceo, suspensión y deslizamiento:*

- \*Subir la escalera desde el extremo, pasamos al cajón, luego al tablón y después bajamos.
- \*Tregar por la escalera tomados de los largueros y no de los peldaños.
- \*La sogas sin nudos está libre: tregar por ella bajando luego muy despacio.
- \*Subimos gateando por el tablón, nos colgamos del espaldar con los pies cerca de las manos y así nos desplazamos para bajar caminando por el otro tablón.
- \*Pasar la escalera solamente colgado de las manos.
- \*Subir al banco, agarrar la soga e impulsarse para poder hamacarse.

## *Contenidos de empuje, tracción y transporte:*

- \*Uno se hace pesado, el otro debe hacerlo caminar empujándolo.
- \*Ambos en cuadrupedia alta y de costado, intentan empujar al compañero.
- \*Empujar un neumático, deslizándolo por el suelo.
- \*Sentado con el neumático vertical, empujarlo con las manos hasta donde llegue.
- \*Empujarlo con los pies (ahora está horizontal)
- \*Con un compañero ambos se toman de los extremos de la goma y empujan intentando mover al compañero de lugar.
- \*Tomar de la cintura al compañero y tratar de que no los mueva de lugar.
- \*Uno se sienta en el suelo con una mano apoyada y la otra tomada por el compañero, que se encuentra de pie. Este tiene que tratar de levantar al compañero que se encuentra debajo.
- \*Levantar el neumático con ambos brazos. Transportarlo 10mts. Y luego dejarlo caer.
- \*Se toman ambos de un neumático y traccionan con fuerza tratando de arrastrar al compañero.

## *Contenidos de conocimiento del propio cuerpo:*

- \*Mover la cabeza como si fuera la hélice de un helicóptero. ¡¡ Qué difícil!! Cuántos movimientos nos permite el cuello?
- \*Mover el brazo. ¿ Quiénes encontraron movimiento en el codo?

# JUEGOS CON DISTINTOS CONTENIDOS:

## *Contenidos de desplazamiento:*

### **Cacería de canguros:**

**Materiales:** Un aro para cada integrante de un bando

**Preparación:** Se divide al grupo en 2 bandos (luzadores). Uno se ubica con sus aros tras la línea, el resto se distribuye libremente en el espacio restante (canguros).

**Consignas:** Los cazadores de canguros esperan la señal para ir a capturarlos con sus aros; cuando los atrapan los transportan hasta sus refugios y salen a capturar a otros.

Los canguros solo pueden desplazarse lateralmente por todas partes tratando de escapar. Pueden agacharse para que no los capturen, pero no pueden sacarse los aros con las manos ni tampoco correr.

¿Cuanto tardaran los cazadores para capturarlos a todos? ¿Y si fueran más cazadores?

### **Moros y cristianos:**

**Participantes:** 2 equipos de 8 a 12 jugadores.

**Material:** 2 juegos de pañuelos distintos.

**Situación Inicial:** Cada equipo se sitúa detrás de las líneas de fondo del campo, numerándose correlativamente los componentes de cada uno.

**Desarrollo:** el profesor nombra en voz alta un número, el jugador nombrado en cada equipo sale en dirección al equipo contrario. Los jugadores adversarios se colocan en línea con el brazo levantado y la palma hacia arriba. El jugador que se acerca debe palmear en la mano de uno de los jugadores contrarios. LA palma es la señal de la persecución; en ese momento debe regresar corriendo hacia su campo, perseguido por el jugador que ha tocado. Si este llega a atraparlo antes de que llegue a su refugio, le hace prisionero. El primer prisionero se sitúa en un lado a tres pasos de la línea de campo adverso. Los prisioneros siguientes se colocan a continuación formando una cadena. Si un compañero, cuando regresa de su campo, después de haber golpeado la palma de un adversario, es capaz de tocar la mano del último compañero de la cadena, quedarán todos libres.

Gana el equipo que tiene el mayor número de prisioneros (o que sumó el mayor número de capturas en el transcurso del juego).

### **"La Real":**

**Participantes:** dos equipos de 10 o 15 jugadores

**Situación Inicial:** Un equipo se sitúa formando un círculo y separados entre sí unos 4 metros formando "la real". El otro equipo, "los Peces", se sitúa en el interior, en grupo.

**Desarrollo:** los jugadores del círculo, la real, escogen en secreto una cifra del 1 al 10. Los otros peces se pasean por en interior de "la real" mientras que estos cuentan en voz alta hasta la cifra escogida. En ese momento los pescadores se lanzan a atrapar los peces para inmovilizarlos. Los peces que logran refugiarse más allá de los límites A, B, C, y D, se salvan.

Cada equipo hace redeadas y se cuentan el Nro de peces atrapados. A continuación se cambian los papeles.

### **Cortahilos:**

Los participantes se dispersan por todo el lugar. Se adjudica a uno de los compañeros la función de "mancha", y a otro la función de perseguido. Este debe perseguir al resto de los participantes. Los demás pueden ayudar al que es perseguido cruzándose por delante de la mancha, convirtiéndose en ese momento en perseguidos. El profesor debe estar atento para decir quien es el que representa cada rol.

### **Otros**

-Desarrollo del juego: Para la realización de este juego se inhabilita el rectángulo central del terreno. El juego consiste en que el jugador que hace las veces de araña (preferentemente un jugador con buenas condiciones) persigue a las moscas para capturarlas y colocarlas en el lugar que considere oportuno formando su tela de araña. La araña siempre correrá hacia delante, estando prohibido retroceder o cambiar de sentido. Las moscas capturadas se quedarán inmóviles con brazos y piernas abiertas, dificultan el paso a las otras moscas, que quedarán momentáneamente obstaculizadas y serán presa fácil. La telaraña se puede abrir para el paso de la araña. La última mosca cazada se convierte en araña.

-Desarrollo del juego: Cada participante se coloca detrás, enganchado al pantalón pero que se pueda sacar el peto o las cuerdas y lo que tienen que hacer los participantes es robar el rabo a los otros. Cada vez que robamos un rabo pues este lo separamos y no se puede volver a usar. Los que no tienen rabo pueden seguir jugando y robando otros rabos. El juego acaba cuando no queden más rabos.

-Desarrollo del juego: Se reparten los jugadores en cuatro equipos de igual número cada uno. Con los banderines, conos o el material que se vaya a utilizar se delimitan cuatro esquinas. Cuando se dé la salida un miembro de cada equipo debe salir y dar una vuelta completa cuando esto lo haga da el relevo al siguiente hasta que corran todos los miembros de su equipo. Cada vez que pasa por una esquina tiene que pasar por donde están los otros equipos, no vale atajar por dentro del banderín.

-Desarrollo del juego: Cada grupo sentado en círculo, cogidos de las manos. A la señal, corren sin soltarse hasta un punto, dan la vuelta y se sientan en el lugar de salida.

-Desarrollo del juego: Cada pareja acuerda una manera de desplazarse en la que sólo intervengan tres puntos de apoyo entre los dos.

-Desarrollo del juego: UN miembro de la pareja coge los dos extremos de la cuerda y persigue a su compañero intentando atraparlo con el lazo. Si lo consigue, hay cambio de funciones. Se puede sugerir la variante de en lazar a cualquier “ternero” que corra suelto.

-Desarrollo del juego: Cada grupo de tres corre lentamente en línea. El del medio intentará una escapada cuando considere oportuno para llegar antes de que los compañeros puedan tocarle

-Desarrollo del juego: Consiste en realizar salidas de unos veinte metros. Todos están a la misma altura y cuando se dé una señal pues se sale rápidamente a recorrer esa distancia. Esta mecánica se va realizando desde distintas posiciones, como de rodillas, sentados, con esto lo que se aumenta es la dificultad de la salida.

-Desarrollo del juego: cada pareja debe transportar objetos (pelotas, balones, ropa, etc.) mediante las dos picas. Se pueden hacer también por equipos, yendo a descargar a un lugar determinado y volviendo a entregar las picas a los siguientes para que se traigan la carga. Si cierta pareja se la cae la mercancía deberá de volver a empezar

-Desarrollo del juego: Consiste en correr hasta un punto donde los participantes han dejado una prenda de vestir, ponérsela y regresar al punto de salida lo más rápido posible. También se puede hacer por relevos.

## *Contenidos de salto:*

### **Dando saltos por el laberinto:**

**Espacio de juego y distribución:** Se distribuyen los obstáculos en hilera, con una separación de aproximadamente 4 metros entre cada uno. Se divide al grupo en dos y cada equipo forma una fila detrás de cada hilera de objetos.

**Material:** Cajas de cartón, cubiertas, conos, aros plásticos, bancos, bolsitas.

**Desarrollo:** A la señal del profesor, sale el primer niño de cada equipo, con su bolsita saltando los obstáculos. Debe ir y volver. Al regresar, entrega la bolsita al siguiente de su equipo. Gana el equipo que termine primero de realizar todo el circuito.

**Aspectos a considerar:** Se debe graduar el grado de competencia para evitar errores o accidentes en los saltos.

**Variantes:** Variar los obstáculos y la distancia entre ellos. Decirles a los chicos que hay ciertos tipos de saltos que pueden o no pueden realizar.

### **Saltando Serpientes:**

**Situación inicial:** Dos parejas sostendrán las sogas y "daran vida" a las serpientes. Se divide el resto en dos equipos, que se ubican en hileras detrás de la primera soga.

**Material:** Dos sogas largas y blandas.

**Desarrollo:** Los integrantes del grupo deben saltar, de a uno por vez, por encima de las serpientes, tratando de no caerse ni tocarlas. Si los pican, suman puntos en contra para su equipo. Al finalizar se cuentan los puntos obtenidos por cada equipo.

**Aspectos a considerar:** Luego de pasar la primera tanda, los niños que sostienen las sogas cambian de rol con otros compañeros.

**Variantes:** Se pueden elevar las sogas o colocar objetos entre ellas para saltarlos también. Entre tanda y tanda ir aumentando progresivamente la velocidad ( la serpiente se enoja ).

### **Uno, dos, tres.. ¡Salten!**

**Espacio de juego y distribución:** Se divide al grupo en tres o más subgrupos. Cada Subgrupo se forma en hilera detrás de la línea de salida. Se dibujan en el piso caminos numerados (uno para cada grupo) Y al final de cada recorrido un refugio.

**Material:** Tizas de colores

**Desarrollo:** Para llegar al refugio deben atravesar un camino numerado, para lo cual deben contar y saltar sin dejar de pasar por ningún número.

**Aspectos a considerar:** Antes de comenzar, verificar que todos los niños conozcan los números, los cuales pueden ser cambiados por otra forma de orden identificable por los niños.

**Variantes:** Decirles las formas en las que deben saltar, decirles que no pueden repetir el camino echo por el compañero anterior.

### **Imitando al Rey**

**Espacio y distribución:** Se forman tres equipos, el primero de cada hilera será el rey.

**Materiales:** Aros varios y cartulinas de colores

**Desarrollo:** EL rey deberá atravesar el campo para llegar a sus castillo. Pero ¡Cuidado! porque todos tienen que hacer lo mismo y saltar de la misma manera que lo hace el rey.

El que no lo hace igual deberá volver a la hilera y empezar nuevamente (aunque no indefinidamente, poner un límite)

**Variantes:** Pueden colocarse cartulinas de colores dentro de los aros que determinarán la cantidad de veces que deben saltar.

### **Que no se escape la soga**

**Espacio y distribución:** Los niños, distribuidos por el espacio y tomados de la soga por las puntas, pisándolas en el medio con los dos pies

**Material:** Una soga para cada niño

**Consignas:** ¿Quién podrá llegar hasta la línea, saltando con los dos pies juntos sin sacarlos de la soga.

**Variantes:** Pueden armarse recorridos con opciones varias. Obstáculos, saltos predeterminados, que invente saltos, etc...

### **Adentro y Afuera:**

Se colocó el grupo dentro de un gran círculo y junto a la línea que marca la circunferencia. Pueden hacerse varios círculos uno dentro de otro. A la voz de "Adentro", saltan hacia el círculo de adentro, a la voz de afuera, hacia el de afuera. Se alternan las voces y los que se equivocan quedan eliminados. Hasta que quede solo un niño como ganador. Si el grupo es muy numeroso puede determinarse a un grupo de seis niños, por ej, como ganadores. Con los círculos concéntricos también se puede decir "Muy alto" saltando en el lugar, "Muy adentro" saltando 2 círculos para adentro, y lo mismo hacia afuera. Siendo los niños, en el orden en que se encuentran en el círculo los que dan la orden.

Puede realizarse también saltando de un lado a otro, de una línea recta o soga.

### **Rayuela**

El típico juego popular puede adecuarse perfectamente para el final de la etapa preescolar. Se marcan varias zonas y le niño debe recorrer un camino de un lado a otro. Luego debe volver. Pueden armarse trenes de a varios niños que deben coordinar entre ellos los saltos a realizar, y también puede dejarse a los niños las combinaciones de recorridos y los estios de saltos.

### **El Naufragio**

Se colocan diversos elementos y aparatos diseminados por todo el espacio libre, pero de tal manera que desde un extremo (barco) se pueda llegar al otro hasta el extremo opuesto (isla). Los niños deben pasar de uno a otro y ganan los que logran llegar. El profesor puede oficiar de "Tiburón" haciendo que los niños deban alejarse de su posición y hundiendo algunos elementos para que tengan más restringidos los caminos. Ganan los niños que logran llegar a la isla.

### **Otros:**

-Desarrollo del juego: En este juego los participantes se mueven a la pata coja y tienen que un perseguidor, escogido previamente, ir a por los otros participantes para cogerle y que sea el cogido que vaya a por otro participante.

- Desarrollo del juego: Un participante en el centro de cada círculo con una cuerda, va girando con ella a ras de suelo. Los demás deben saltar para que no les toque la cuerda. Cuando alguien sea tocado por la cuerda se coloca en el centro. Se puede cambiar el sentido de giro y cambiar la altura de la cuerda.

- Desarrollo del juego: Los participantes se desplazan libremente por la pista. Al escuchar el sonido del pandero (o palmada) se desplazarán imitando a los canguros (grandes saltos). Al oír el silbato imitarán a las ranas (saltos pequeños y en cuclillas).

-Desarrollo del juego: Los participantes puestos en grupo se colocan con las piernas abiertas y a una distancia de un metro el que está primero lanza el balón a través del túnel, el último lo recogerá, se lo pondrá entre las piernas y avanzará hasta colocarse el primero. Ganará el equipo que complete el ciclo en el menor tiempo. Si el balón se escapa de las piernas se podrá recoger y continuar avanzando.

- Desarrollo del juego: Se colocan las cuerdas formando un gran cuadrado, en cada extremo se dispone cada equipo en fila, a la voz de “ya”, cada grupo pasará por su trozo de cuadrado hasta llegar al otro extremo. Un grupo saltará de lado con los pies juntos, otro a pata coja, otro con saltitos pisando la cuerda y otro con saltos dejando la cuerda entre los pies, al pasar por cada lado hay que saltar de la misma forma todos los grupos.

-Desarrollo del juego: Cada grupo se coloca en círculo excepto uno que se coloca en el medio, sujetando un extremo de la cuerda y en cuclillas. A la señal, el del medio comienza a mover la cuerda simulando los movimientos de una culebrilla. Los demás saltarán por encima de la cuerda para evitar ser tocados por ella.

- Desarrollo del juego: Se distribuye al grupo en pequeños grupos que a la señal realizarán el juego a la vez. Se irán apilando colchonetas y de uno en uno de cada grupo deberán ir saltándolas, dando un salto sobre el obstáculo después de una carrera corta. Gana el equipo que salte el mayor número de colchonetas. Se puede realizar variando la forma del salto.

-Desarrollo del juego: En el centro del campo el profesor sujeta un pañuelo. A ambos lados y a una cierta distancia se colocan dos equipos de igual número de jugadores. Se enumeran los componentes de cada equipo. El profesor dirá un número en voz alta. Los miembros de cada grupo que tienen ese número van saltando en cuclillas hasta llegar al pañuelo y una vez allí tratarán de llevárselo sin ser tocado por el contrario. Cuando se esté en el medio no se podrá invadir el campo antes de ser cogido el pañuelo.

-Desarrollo del juego: Se dividen en dos grupos del mismo número. Así se agachan todos, con las rodillas un poco flexionadas y la cabeza rodeada por los brazos. Se ponen los dos grupos a lo largo de una distancia, así los primeros tienen que pasar a todos y ponerse en la misma posición que ellos de esta forma tendrán que hacer una distancia establecida, habrá que hacerlo ida y vuelta.

-Desarrollo del juego: Los alumnos se colocan en círculo por grupos, uno de ellos pasa al centro. Cada alumno pone un aro delante de él. A la voz de “ platillo volante”, van saltando a pies juntos de aro en aro; el alumno que está en el centro tratará de ocupar uno de los aros. Los del círculo tendrán que ir siempre a saltos, el del centro puede correr a ocupar el lugar. Él que queda sin lugar pasa para el centro.

-Desarrollo del juego: Se dividen el grupo en varios, igualados, tanto en número como en condiciones físicas. Se ponen en fila y el primero de cada grupo que va con dos aros, a la señal tiene que tirar un aro y saltar sobre él para seguir avanzando tira el otro aro y salta, para seguir recoge el primer aro tirado y lo vuelve a tirar y así sucesivamente.

- Desarrollo del juego: En el suelo se colocan cinco aros a distancia corta. Los participantes en filas de cinco detrás de una línea de salida, a la voz de “ya” el primero saltará dando saltos como una rana con la pelota entre los pies, saltará los cinco aros y

volverá a la línea donde le espera el segundo jugador. Así lo harán los cinco jugadores. Ganará el equipo que acabe antes.

- Desarrollo del juego: El grupo se divide en dos. Caminar o correr por el espacio de juego. A un señal convenida, los participantes del grupo “pulgas” se detienen y se ponen a “cuatro patas” (tratando de cubrir toda la superficie del juego). Los niños del grupo “saltadores” tienen que organizarse para saltar por encima de todas las “pulgas”.

## *JUEGOS: Contenidos de Lanzamiento*

- Desarrollo del juego: Se reparte el material por el espacio. A la señal cada alumno coge el objeto que quiera y lo lanza y lo recoge al caer. No se puede recoger varios objetos a la vez, tampoco coger objetos antes de la señal. Podríamos realizarlo y que lo recoja un compañero.

-Desarrollo del juego: Se coloca una caja en el centro del círculo. Dos equipos, de los cuales uno ataca y otro defiende. El que ataca deberá de meter el balón en la caja, pero sin entrar en el círculo, y el otro intentará que no lo consigan. Cuando roban el balón se cambian los papeles.

-Desarrollo del juego: El grupo numeroso está en un terreno determinado. Se dejan todos los balones en el suelo. Los participantes se mueven libremente. A la señal, ningún balón puede quedar parado. Todo balón que todo participante se encuentre en su desplazamiento debe ser lanzado para que no se pare, siempre respetando los límites del lugar. Se puede hacer que un equipo los tenga todos en movimiento y otro que los deje en su sitio.

- Desarrollo del juego: Los miembros de la pareja se colocan uno frente al otro. Se irán lanzando las pelotas, primero a la altura de la cabeza y sucesivamente irán bajando la altura de los lanzamientos hasta llegar a los pies y lanzando con éstos. Se debe evitar que la pelota caiga al suelo, excepto cuando se golpea con el pie.

-Desarrollo del juego: Cinco cazadores con balones blandos, tratan de cazar (dar con el balón) a los “animales” (demás compañeros), El tocado se tumbará en el suelo hasta que no quede ninguno. Se podría hacer que cuando lo coge un participante que esté en el suelo pues se salva y puede pasarlo a otros participantes que están en el suelo y salvarse.

-Desarrollo del juego: Se distribuyen todos los participantes por parejas por el terreno de juego, uno llevará un aro y otro una pelota. Se han de mover por todo el terreno lejos de su pareja. A una señal deberán quedarse quietos y el participante que lleva la pelota le lanzará al aro desde el lugar de donde se encuentre. No se puede mover del sitio el del aro.

-Desarrollo del juego: Cada participante con un balón. A la señal se lanzan elevándolos lo más alto posible y se recoge otro que no sea el suyo antes de que toque el suelo. Se puede hacer con balones de diferentes tamaños.

- Desarrollo del juego: El balón hace de carta que se dirige a un compañero; para ello un jugador lanza el balón verticalmente hacia arriba desde el centro de un círculo, y dice el nombre de otro compañero, el cual tendrá que correr para recibir el balón antes de que éste caiga al suelo. Si lo recibe lo vuelve a lanzar diciendo el nombre de otro compañero, si no, se anotará un punto negativo.

## *JUEGOS: Material no convencional*

Tomarse las noticias a pecho

Correr llevando una hoja de diario sin tocarla con las manos.

No pisa papeles

Distribuir por el piso en un espacio delimitado las hojas de papel y jugar una mancha sin pisarlos.

Con la noticias en la cabeza.

Llevar dos hojas de papel de diario sobre la cabeza sin tocarlas con las manos.

Por debajo de las noticias

Sostener con los brazos extendidos hacia delante a la altura del pecho, una hoja de diario, a la orden soltarla y

Intentar pasar por debajo antes de que la misma toque el suelo.

Transportando el rollo

Hacer un rollo con la hoja de diario, e intentar transportarlo en parejas enfrentadas apoyando las puntas del rollo sobre el pecho.

La carrera de los islotes

Por grupos, cada grupo estara parado en filas y cada integrante parado sobre una hoja de diario, a su vez el ultimo integrante de cada fila tendra una hoja en la mano que a la orden de largada pasará hacia delante, y será colocada en el suelo. Luego de esto todos avanzan un puesto sobre las hojas (islotes) y el ultimo repite la operación levantando la última hoja.

El bollo volador

En parejas,enfrentadas. Sostendran una hoja de diario y sobre ella colocaran un bollo de papel.

Desde esta posición deberan mantener el bollo saltando sobre la hoja sin romperla .

- realizar un circuito de dificultad transportando el bollo.
- Pasar el bollo de pareja a pareja.

Lluvia de bollos

Con la misma tecnica que el juego anterior pero individual, se agregará una zona de exclusion y dos equipos enfrentados, los mismos intentaran pasar la mayor cantidad de bollos por sobre la zona de exclusión y despejar su campo llenando de bollos el campo contrario.

conbollosoloconcono

Realizar un cono con una hoja de diario, ubicados en pareja enfrentadas realizar pases con el bollo tratando de recepcionar solo con el cono, y pasando con la mano hábil .

- Pasando con la mano no hábil.
- Lanzando solo hacia arriba y ubicandonos para la recepción debajo del bollo.

Cazando a los bollos.

Colocar el cono por detrás de la cabeza y sujetarlo con el cuello de la remera, de manera tal que el mismo sobresalga por detrás de la cabeza. En dos equipos tratar de cazar la mayor cantidad de adversarios embocando un bollo en el cono. (sistema de captura sin contacto)

## *JUEGOS: Contenidos de ámbitos alternativos*

### SIETE MARAVILLAS

Se dividen en equipos

Que deberán cumplir con las siete consignas dadas.

Luego de la orden que marca el fin del juego, se evalúan las maravillas según corresponda:

Cantidad de consignas cumplidas

Originalidad, creatividad.

### PISTAS

Por equipos deben ir buscando y siguiendo las pistas hasta llegar al lugar de encuentro.

Las pistas serán cintas del color del equipo colocado en diferentes lugares.

Además cada pista tendrá un número que los equipos deberán arrancar para llevar a la meta, el equipo que primero llega con todos los números, será el ganador.

### LA GUERRA DE LOS PUEBLOS

Se dividen 4 equipo cada equipo le coloca un nombre a su pueblo, cada pueblo posee una cierta cantidad de dinero (3 cada jugador por lo menos y el resto el capitán del equipo)

Se enfrentan dos pueblos con diferentes juegos ej: piedra. Papel o tijera; pan y queso;

En que mano está; etc.

Al enfrentarse el perdedor debe darle el billete al ganador, se enfrentan durante un tiempo establecido, así sucesivamente hasta que todos tengan la misma cantidad de enfrentamientos.

Con la plata deben comprar letras para formar una palabra.

El equipo que primero forma la palabra, será el ganador.

## BÚSQUEDA DEL TESORO

En dos equipos deben buscar pistas escondidas en lugares estratégicos.

Cada pista contiene datos para encontrar la siguiente y así llegar al tesoro el que se hallará también mediante una pista.

El equipo que primero descifre las pistas y llegue al tesoro, será el ganador.

## PERROS Y LIEBRES

Cada grupo designa una liebre, las liebres se ocultan y los perros salen a cazarlas, no se puede cazar la liebre del propio grupo. Se pone un termino breve para la cacería ej. 10 minutos, se da puntaje por cada liebre cazada y por cada libre no capturada.

## CONTRABANDISTAS Y GENDARMES

Dos zonas bien amplias divididas por una frontera.

En la frontera pueden actuar los gendarmes capturando a los contrabandistas que tratarán de pasar contrabando de una zona a otra. El contrabando será conocido por todos pero deberá tener distintos tamaños y puntajes de modo que permita ser camuflado y ocultado. El equipo que más contrabando pase de una zona a otra, será el ganador.

## TENDER LA LINEA TELEFÓNICA

Cada equipo recibe en un sobre cerrado los puntos que tendrá que unir con una "línea" de hilo o lana. Mientras lo hace, debe defenderse de los adversarios y a su vez atacar el tendido por ellos.

Por metro de línea tendida se otorgará un puntaje.

## LA CONQUISTA DEL TESORO

Material: Una linterna intermitente y una linterna por persona.

Desarrollo: En un espacio previamente delimitado, se colocará una linterna intermitente. Del gran grupo se cogerá a unas cuantas personas que harán de "guardianes" que se esconderán, y el resto se repartirá por el espacio delimitado.

La finalidad del juego es intentar llegar a la luz intermitente. El grupo de guardianes estará escondido en lugares estratégicos, de los que no se podrán mover, para evitar que nadie llegue. Los demás deben intentar llegar sin que los guardianes les descubran, si son descubiertos deben retroceder cincuenta pasos e intentarlo de nuevo.

## BUSCO A MI AMIGO

Material : Una linterna cada uno, papel y lápiz.

Desarrollo : El profesor le entregará a cada participante un papel con el nombre de un compañero. Luego todos se deberán dispersar en el área de juego. Cuando escuchen sonar el silbato podrán leer su cartelito y con la ayuda de la linterna ir en búsqueda del compañero que le tocó. La primer pareja en presentarse ante el profesor ganará.

## LUCES Y SONIDOS

Material: Instrumentos y luces requeridas, papel y marcadores.

Desarrollo: Por equipos

Deben buscar diferentes cosas en un orden dado que están escondidas en lugares estratégicos(que se pueden movilizar) en un espacio delimitado.

Ejemplos: luz roja, luz verde. Luz blanca, silbato, redoblante, aullidos, instrumentos, etc.

El equipo que primero encuentre los elementos buscados en el orden correspondiente es el ganador.

Cada vez que encuentren un elemento debe estar presente todo el equipo completo para que le firmen la planilla

## ***EL GRILLO***

En equipos

Una persona se esconde y realiza el sonido el grillo y los equipos deberán buscarlo y llevarlo al lugar de encuentro, el que lo hace gana.

## AVIONES Y TORRES DE CONTROL

Desarrollo : Se divide el grupo en dos equipos, aviones y torres, Se los separa tratando de que un grupo no se cuenta donde está el otro. A cada integrante de cada grupo se le informa de una clave para encontrar su pareja (gritos de animales, repetición de sílabas, etc.). Las torres son ubicadas en la más completa oscuridad equidistantes del lugar donde salen los aviones quienes deberán ubicarlas por el sonido. Cuando se reúnen uno carga a caballito al otro y lo lleva al lugar donde finaliza el juego obteniendo puntaje por orden de llegada.

## RAYO MORTÍFERO

Se establece una fortaleza que será defendida por un equipo provistos de buenas linternas. El resto se distribuirá por el terreno y tratará de entrar a la fortaleza sin ser iluminado, las linternas deben prenderse y apagarse apuntando en una misma dirección no vale barrer con el rayo.

Se da un tiempo determinado y el equipo que más personas logre ingresar a la fortaleza, gana

Variaciones: para matar el que maneja el rayo debe gritar el nombre del “alumbrado”.

## *JUEGOS: Lanzamiento*

## **Blanco móvil**

### **Espacio de juego y distribución**

Se divide al grupo en 2 equipos, uno con cubiertas, otro con pelotas. Se marca un cuadrado grande donde se ubican los niños con cubiertas. El otro equipo se ubica fuera de él.

### **Material**

Una cubierta cada dos niños. Una pelota cada dos niños . Tiza

### **Preparación**

El grupo de las cubiertas las hacer rodar por todo el espacio delimitado sin tapar el centro de ellas. Con las pelotas, el otro equipo intenta lanzarlas y que pasen por el centro de las cubiertas. ¿cuál será el grupo que más acierte?

### **Aspectos a considerar**

Se debe prestar mucha atención para sumar los aciertos correctamente.

### **Variantes**

Se realiza por un tiempo determinado o por un número de aciertos. Luego cambiar los roles.

## **Lanzamientos al blanco**

### **Espacio de juego y distribución**

Se divide al grupo en dos equipos. Un equipo se sitúa con cierto orden en la estación 1 y el otro , en la estación 2. La estación 1 tiene conos y aros. La estación 2 cubiertas y bolsitas.

### **Material**

3 conos, 3 cajas. Aros. Bolsitas.

### **Preparación**

“Hoy jugaremos a lanzar al blanco pero con estaciones. Un grupo va a lanzar los aros(estación 1), mientras que el otro lanzará bolsitas a las cajas. Cuando de la orden, comienzan y cuando escuchen: alto dejen de lanzar.”

## **Embocando en los aros**

### **Espacio de juego y distribución**

Se divide al grupo en 2 bandos. El grupo A con aros y el grupo B con bolsitas.

### **Material a utilizar**

Una bolsita para cada integrante del equipo. Un aro para el otro equipo.

### **Preparación y consignas**

“Después que dé la señal, deben tirar rodando los aros ( el equipo A) e intentar que lleguen a sus compañeros. ¡Pero cuidado! Porque el equipo B tendrá que tratar de pegarles a los aros para que no lleguen al otro extremo”. Luego cambiar.

### **Variantes**

No es necesario que todos arrojen sus aros al mismo tiempo, hay que esperar el momento justo.

## Castillo de cartón

### **Espacio de juego y distribución**

Se marca un círculo, con las cajas apiladas en un círculo frente al que posea la pelota. El resto del grupo rodeará el refugio.

### **Material**

Una pelota liviana por grupo.

Cajas de distintos tamaños de por lo menos 10 a 12.

### **Preparación**

“¿quién puede derribar el castillo?”. ¡Atención!, Miguel tratará de impedirlo. Deben lanzar con cuidado.

¿Se animan a pasar antes la pelota?

### **Aspectos a considerar y variantes**

Los lanzamientos deben ser hacia abajo y con una mano. Cuidad que el guardián sea un niño capaz a nivel perceptivo motor para evitar que lo golpeen con la pelota. No permitir que se introduzcan en el círculo. Se pueden agregar dos guardianes y jugar por 2 bandos siendo guardianes A y atacantes B del mismo grupo. Sumar quiénes voltearon más cajas en el tiempo fijado Se pueden armar varios refugios.

## Los goles locos

### **Espacio de juego y distribución**

Un bando, con las pelotas (rojo). El otro bando, distribuido por el espacio al lado de su aro (azul).

### **Material**

Un aro y una pelota cada 2 niños

### **Preparación**

Al dar la señal, el equipo rojo tendrá que embocar su pelota dentro del aro. El equipo azul pondrá un arquero para dificultar el lanzamiento (pero sólo de su arco). Primero, el grupo rojo lanza y luego el azul.

### **Variantes**

Observar los lanzamientos para evitar problemas con emboques erróneos. Se puede realizar por tiempo o por número de emboques.

### ¿Voltearemos las pelotas?

Sobre un banco o cajón y cerca de una pared, se colocan pelotas (u otros elementos) de distintos tamaños, tratando los niños de voltearlas en forma directa lanzando desde una línea determinada.

### ¿Quién hace más goles?

La maestra juega como **arquero** , cubriendo un arco. Los niños pueden lanzar simultáneamente, teniendo la maestra la mayor cantidad de pelotas posibles.

## *JUEGOS: Contenidos de Nociones*

### **“Coronar al Rey”**

#### **Material**

Un sombrero de papel ( la corona del rey) una venda y pañuelos de papel (para proteger los ojos).

#### **Preparación**

Los niños se sientan en una fila, teniendo al frente y a cierta distancia de ellos a un compañero destacado e igualmente sentado “El rey”

#### **Desarrollo**

Cada niño a su turno, después de haberte vendado los ojos se acerca con el sombrero de papel en las manos e intenta “coronar al rey” quien debe mantenerse quieto , Quien los consigue lo cambia de lugar con él , prosiguiendo el juego de la misma forma . Si hubiera grandes dificultades, el grupo puede ayudar al compañero batiendo palmas o cantando cada vez más alto cuando está en el camino correcto.

#### *Objetivos educacionales*

Sentido de dirección, iniciativa, perseverancia, sentido crítico, placer en un juego tranquilo

### **Pequeño pintor**

#### **Material**

Tiza, pizarrón, vendas de tela y servilletas de papel

#### **Preparación**

Se divide el pizarrón en espacios bien grandes que son dados a igual número de alumnos. Mientras unos reciben un trozo de tiza y se les vendas los ojos, los otros permanecerán sentados en sus lugares, observándolos.

#### **Desarrollo**

A la señal, los jugadores destacados comienzan a hacer un dibujo cualquiera en la porción del pizarrón que les corresponde, mientras sus compañeros ríen. Luego de 3 minutos se sacan las vendas y cada niño después de admirar los cuadros elige a un sustitutivo.

#### **Objetivos educacionales**

Coordinación motora, sentido de dirección

### **Tató** objeto(manipulación) tiempo (rapidez)

#### **Material**

Una bolsita de maíz por cada jugador

### **Preparación**

Los niños se distribuyen en rueda de 10 jugadores, bien separadas unas de otras. Cada cual elige lo que quiere representar “padre”, “madre”, “nona”, “tío”, “nieta”, prima”, “primo” (los nombres deben ser cortos). El papá permanece en oposición de la bolsita de maíz.

### **Desarrollo**

Para comenzar la bolsita va siendo pasada de mano en mano ordenadamente alrededor de la rueda para que todos recuerden la que los otros representan.. Cada vez que un niño arroja a otro la bolsita , debe llamarlo por el nombre que eligió, así “madre” o “nono”. Después de 3 vueltas a la rueda, la bolsita puede ser lanzada a voluntad en cualquier orden, siendo sólo necesario elegir antes “el nombre” de quien va a recibirlo, quien se equivoca, pierde el nombre que eligió y pasa a ser “tató”. Cuando hubiera 4 “totós” el partido termina, para comenzar otro

### **Objetivos educacionales**

Memoria, habilidad de lanzar y recepción , rapidez de reacción , buena actitud a sufrir la pérdida.

### **Constructor**

#### **Material**

Lápiz, papel y una venda de tela para cada niño

#### **Preparación**

Se da a cada jugador papel y lápiz y después se les vendan los ojos

#### **Desarrollo**

Se pide a cada alumno que dibuje una casa. Luego un garage. Terminado esto se solicita que se ponga un auto delante de la casa y por último en un rincón se ponga el nombre ( o la inicial). Una vez que todos terminaron se retiran las vendas y los dibujos circulan por la sala para que los niños rían con los disparates.

#### **Objetivos educacionales**

Sentido de orientación, proporción y sentido del humor

# ACTIVIDADES PARA DÍAS DE LLUVIA:

## **Entremos en calor:**

Se cortarán cuadrados en los cuales se escriben consignas indicando distintos movimientos o acciones motoras.

Luego se entrega un cuadrado a cada participante. Se describen tantas acciones como grupos se quieran formar. A la señal todos comienzan a moverse según lo indicado en la tarjeta, reuniéndose con aquellos que se mueven igual.

## **Medio Corazón:**

Se recortan de las cartulinas corazones y se escriben en ellos onomatopeyas, tanto como grupos se quieren formar. Se cortan los corazones en dos se les dará a cada participante una mitad. Para facilitar el juego se escriben en una cartulina todas las onomatopeyas a formar.

¿Podrán reunirse en parejas para formar el corazón entero y luego juntarse con aquellos que posean la misma onomatopeya para la cual deberán hacer el sonido correspondiente?

## **El zoológico:**

Se cortan en cuadrados la cartulina donde se ponen los nombres de los animales no domesticados. Se repartirán por lo menos 3 tarjetas por cada animal y luego se le entrega un cuadrado a cada participante sin que los miren hasta dar la consigna.

\*Miren el dibujo, intenten repetir el sonido del animal y reúnanse con los iguales

\*Miren el dibujo y muévase como se mueve el animal

## VUELTAS A LA CALMA:

### LA BRASILEIRA

u sambá du pirinica  
pimenta, pipoca, pitanga y pinga

Va a repetir la letra (bis)  
(se señala o nombra a quién cantará solo)  
El ya / no aprendió la letra (bis)

### TIENE MI MORENA

Tiene mi morena tan chiquita boca  
quen ella le caben tres platos de sopa

Cuarenta pepinos, tres mil calabazas  
y en serio les digo, un cajón de pasas

A la pobre niña, le dio la viruela  
calentura mala y dolor de muelas

**El médico le dio, la zarzaparrilla**  
para quen gordara comuna pastorcilla

El joven del vapor le mando un papel  
a ver si quería casarse con él.

Ella le responde en otro papel  
que para casarse tenía que tener

"Naguas" con tiritas  
tiritas por delante  
tiritas por detrás y adiós que me voy  
y no vuelvo más.

## GRANDES ELEFANTES (canon)

Como deben ser los árboles  
donde loos grandes  
elefantes puedan andar  
sin quebrar las ramas.

Árbol aquí, árbol allá...  
y un espacio quedará  
donde loos grandes  
elefantes puedan andar  
sin quebrar las ramas.

## **Apoyos**

Son destrezas imprescindibles por la fuerza de brazos y hombros que desarrollan, y por los planteos a resolver que proponen. Pueden ser aprendidas por cuatro y cinco años sin dificultades.

### **EJERCITACION**

- 1) Rana: en cuclillas, apoyar manos en el suelo entre las piernas; dar pequeños saltos.
- 2) Conejo: desde cuclillas pasar el peso del cuerpo a las manos apoyadas en el piso, elevando pelvis con rodillas flexionadas. Cada vez que se repita, se sacan manos del suelo.
- 3) Potrillito: idem a 2), pero pataleando en el aire con piernas semiflexionadas.
- 4) Langosta: en decúbito dorsal, manos apoyadas en el suelo bajo las axilas, codos flexionados como patas de langosta. Con un salto traer las piernas bajo el cuerno, cerca de las manos; los pies quedan apoyados y el cuerpo en cuclillas. Con otro salto, piernas atrás nuevamente, apoyando el peso del cuerno en las manos. Repetir
  - 5) Cangrejo: caminar en cuadrupedia invertida, avanzando, retrocediendo y lateralmente.
  - 6) En cuadrupedia alta, avanzan manos hasta quedar en posición horizontal y retroceden, en tanto los pies quedan *fijos*.
  - 7) Idem a 6), pero a la inversa: se desplazan los pies, las manos que dan *fijas*.
  - 8) En posición horizontal con apoyo de manos y pies, girar con galope lateral, quedando las manos como eje.
  - 9) Idem a 8), pero teniendo como eje los pies, las manos se desplazan y se juntan girando.
- 10) **Vertical:** para la enseñanza de esta destreza es imprescindible hacerlo por medio de una progresión, es decir, pasos previos que llevan al logro del ejercicio global. Jamás podrá lograrse si se pretende que el niño limite de la demostración de un adulto. Esta basada en diferentes logros para brazos, piernas y dominio del espacio y los pequeños sólo lograrían un movimiento defectuoso, deformado y hasta riesgoso.
  - a) De espaldas a una pared y con apoyo de manos, subir lentamente por la pared con pequeños pasos. Bajar también con pasitos.
    - b) idem al anterior, pero bajando con un salto a cuclillas. En estos dos pasos, la cabeza debe estar dirigida hacia adelante. ¡no mirar por entre los brazos a la pared!
  - c) Sentado sobre los talones, apoyarse sobre las manos al frente y ponerse en cuclillas.
  - d) En posición “horizontal”, piernas extendidas con apoyo de brazos, pasar a cuadrupedia invertida. Seguir girando lentamente.
  - e) Iniciar la vertical, que en este nivel se hará siempre con un ayudante que le sostendrá las piernas. Como este paso pueden resolverlo niños de cinco años, todos podrán resolverla y ser, al propio tiempo, ayudantes. Se inicia desde la posición de pie. Con un envión (patada) de una pierna hacia atrás el cuerpo se

invierte y pasa a quedar apoyado sobre las manos. El ayudante se coloca delante del que trabaja, para poder recibir sus piernas, cuando llega a la posición deseada, y así evitar “que se pase” y caiga de espaldas, frecuente en este nivel. No debe colocarse al costado el ayudante, como ocurre cuando son más grandes, por cuanto la capacidad de frenar al compañero no le permite hacerlo en esa posición. Estando de frente, no hay ni riesgos, ni dificultad; a los cinco tiene desarrollado un fuerte sentido de cooperación. No conviene tampoco practicarla sólo contra una pared, porque no aprende a calcular el envión, y puede ser riesgoso, si cae, estar junto a la misma.

## **ROLES**

Estas destrezas no revisten mayores dificultades, pero generalmente están rodeadas de una aureola o “mala fama” y lamentablemente suelen ser causa de accidentes, por culpa de una mala progresión y una desatención en los aprendizajes, que llevan a los niños, a hacer “mamarrachos” o alardes circenses con riesgo de su integridad.

El niño de tres años ya puede iniciarse en ambos roles, con las consiguientes progresiones; a los cuatro, además de conocerlos bien, puede combinarlos, y a los cinco logra con gran eficiencia, hacen “seguidillas”, alternando en distintas colchonetas, etc.

### **ROLES ADELANTE**

#### **Progresión:**

- 1) Posición bolita: en cuclillas, hacerse lo más chiquito posible abrazando las rodillas y metiendo la cabeza entre éstas.
- 2) Conejo: ya descrito en APOYOS.
- 3) Con ayuda de la maestra: frente a la colchoneta, ella se coloca en cuclillas a la izquierda del niño, que, en cuclillas también, apoya manos por entre las rodillas separadas, cabeza apoyada en profunda flexión, de modo que lo que apoya en la colchoneta sea la nuca. Nunca debe permitirse el apoyo de la frente. La ayuda se proporciona colocando la mano izquierda sobre la cabeza para acentuar la flexión, la mano derecha en los glúteos del niño. Con un movimiento “envolvente” se empuja la “cola” y se baja la mano que está en la cabeza. Suavemente así rola hacia adelante con la mínima ayuda de la maestra, que hará lo propio con todos, aún con aquéllos que creen conocer la destreza, porque a menudo la efectúan mal, y habrá que corregir errores. No debe poner sus manos por fuera de las rodillas, por cuanto al rolar, caerá arrodillado; confunde todavía las diferencias que luego le permiten hacerlo así.
- 4) Lo repite el niño solo, en tanto la maestra, en la misma posición anterior, interviene si es necesario.

- 5) Se divide el grupo: aquéllos que lo resolvieron mejor lo intentan solos; los demás siguen recibiendo el apoyo necesario.
- 6) Rol sobre plano inclinado: es muy sencillo, sólo hay que recordar que debe efectuarse sobre un plano con colchoneta, o declive natural del terreno con césped. Se inicia desde cuclillas no arrodillado. La inclinación del plano determina que sea resuelto con facilidad.
- 7) Volver a plano horizontal, carrera previa y con un salto, frenar ante la colchoneta. Practicar esto muy bien, de lo contrario el niño se zambullirá en la colchoneta por no aprender a frenar la carrera.
- 8) Carrera previa, pique y rol adelante.
- 9) Seguidilla: uno tras otro, sin transición corren y efectúan el rol. Así aprenden a calcular distancias y tiempos, sin atropellar al que lo precede o esperar demasiado para correr. Recordar que el que efectuó el rol debe salir inmediatamente de la colchoneta, dejando lugar a! que le sigue.

## **Rol atrás**

### **Progresión**

- 1) Desde cuclillas caer rodando hacia atrás con espalda redondeada y abrazando rodillas.
- 2) Sentado piernas extendidas, llevar éstas atrás con rapidez, tratando de tocar con la punta de los pies detrás de la cabeza. Las manos quedan apoyadas en cruz.
- 3) Para colocación de las manos: palmas hacia adelante, manos bien extendidas; acostarse y llevarlas hacia atrás de modo que queden apoyadas con los dedos dirigidos hacia los hombros y junto a la cabeza. Es ésta la única posición en la que podrá efectuarse el rol atrás, ya que si se colocasen con las palmas hacia atrás, la posición de las muñecas impedirá el movimiento. En muchos casos, los niños rolan sobre los hombros, sin uso de las manos, pero no debe aceptarse como técnica correcta porque no ofrece seguridad.
- 4) Con ayuda de la maestra: en plano inclinado, acostarse decúbito dorsal al comienzo del mismo, la maestra al costado derecho del niño. Flexión de las rodillas sobre el pecho; manos como se explicó anteriormente. Rolar suavemente hacia atrás, con la ayuda de ella que empujará la pelvis del niño hasta la concreción del gesto.
- 5) Desde cuclillas (siempre en plano inclinado) caer rodando hacia atrás en bolita, manos correctamente colocadas; terminar en cuclillas. la maestra controla la correcta ejecución del mismo.
- 6) En plano horizontal: con la misma técnica intentarlo.
- 7) Carrera previa, pique y girar quedando de espaldas a la colchoneta
- 8) Carrera previa, pique y rol atrás procurando terminar en cuclillas

Ambos roles pueden combinarse una vez fijados los aprendizajes:

- 1) Carrera previa, rol adelante y con el mismo impulso rol atrás.

2) Carrera previa, rol atrás y con el mismo impulso rol adelante, etc.