

8-9 AÑOS APOYOS Y EQUILIBRIO

Catapultas humanas

Espacio de juego y distribución: espacio amplio en tríos.

Material a utilizar: ninguno.

Preparación, desarrollo y aspectos a considerar: se divide al grupo en tríos, dos de los participantes se acuestan enfrentados (decúbito dorsal) sobre el suelo, elevando las piernas flexionadas. El tercer jugador se ubica de pie, en el centro de ambos cuidadosamente se deja caer sobre las piernas de sus compañeros. El objetivo del juego es lograr llegar lo más abajo posible de cada lado sin caerse, el docente observara detenidamente a cada trío para dar la puntuación. Irán cambiando de roles cada vez que el docente lo indique. Se deberá ir cambiando paulatinamente de posición para que el niño del centro no caiga sobre su compañero.

Nota: el niño del centro posará cuidadosamente su espalda sobre su compañero de atrás y también apoyará las manos sobre la planta de los pies de su compañero de adelante. Para un mejor desarrollo de este juego, se recomienda realizarlo sin zapatillas.

Variante: las piernas de los participantes acostados podrán estar flexionadas y el niño del centro se apoyara cuidadosamente sobre las plantas de los pies del que está a su espalda, apoyando sus manos en los pies del que esta al frente. El del centro podrá también cerrar los ojos. Es importante dejar que cada niño sienta las distintas posiciones que aparecen, se pueden fijar movimientos predeterminados, para dar puntos en cada trío.

El ascensor

Espacio de juego y distribución: espacio amplio, acorde al número de alumnos.

Material a utilizar: colchonetas, una cada tres participantes.

Preparación, desarrollo y aspectos a considerar: se forman grupos de tres participantes, dos de ellos se sientan en el suelo enfrentados, con las piernas estiradas y abiertas, juntando las plantas de los pies. El tercer participante se coloca de pie en el medio de ambos y extiende los brazos con el fin de tomarse de las muñecas o antebrazos de sus compañeros. Los chicos que están sentados, a la señal, deberán flexionar alternativa o simultáneamente los brazos impulsándose hacia arriba, con el fin de despegar la cola del suelo sin mover los talones. El docente sugerirá distintas posibilidades, dando puntuación a cada trío, acorde con su actuación.

A continuación, se puede volver a la posición inicial e intentar que el jugador que este en el medio flexione los brazos, con el fin de elevar las colas de sus compañeros del suelo, obviamente estos no ofrecerán ninguna resistencia. Se deben extremar los cuidados en la tomas de las muñecas, evitando los tirones bruscos. Resulta clave, que la fuerza este en la planta de los pies y no en las muñecas de los compañeros. De poseer colchonetas la acción se realizara con el trío sobre ellas.

CUADRADO MÁGICO

ESPACIO DE JUEGO Y DISTRIBUCIÓN

En un patio, aula o lugar despejado.

Grupos de 4 personas.

MATERIAL A UTILIZAR

Ninguno.

PREPARACIÓN, DESARROLLO Y ASPECTOS A CONSIDERAR

Los cuatro miembros del grupo se disponen en cuadrupedia baja, formando un cuadrado. Apoyan las manos en el suelo y los pies sobre la espalda del jugador con el cual forman el cuadrado. La finalidad del juego es que los grupos logren desplazarse en diferentes direcciones, manteniendo la posición y sin perder el equilibrio grupal. De ser factible es propicio que trabajen sin calzado, si no logran mantener el equilibrio pueden apoyar las rodillas,

Variante: Comenzar el cuadrado acostados en el suelo decúbito ventral, apoyar la cabeza en el abdomen del compañero con el que forman el cuadrado, pasar las manos sobre la cintura de éste y sujetarse con ambas manos, bien fuerte, de su cintura. Luego intentar levantarse todos al mismo tiempo, formando una araña e intentar desplazarse tarareando una canción. Es importante que se armen los equipos con biotipos físicos similares.

EL CIEMPIÉS BAILARÍN

ESPACIO DE JUEGO Y DISTRIBUCIÓN

Espacio amplio, acorde al número de alumnos.

Grupos de 4 personas en hilera sentados.

MATERIAL A UTILIZAR:

Colchonetas, si se dispone de ellas, no son imprescindibles.

PREPARACIÓN, DESARROLLO Y ASPECTOS A CONSIDERAR

Los miembros de cada grupo sentados se ubican, uno detrás del otro, con las piernas y los brazos abiertos hacia los lados, a la altura de los hombros. Se balancean de un lado a otro hasta que, a la señal, coordinadamente hacen girar sus cuerpos hasta quedar apoyados con las manos en el suelo y los empeines de los pies encima del jugador que les precede. Se estimulará el desplazamiento en las diferentes posiciones, hasta una meta determinada de antemano. Se sugiere que el desplazamiento sea realizado en forma pausada, de existir colchonetas pasaran por sobre ellas.

Observación: Cuando los grupos hayan experimentado la propuesta y logren dominar las habilidades comprometidas, se puede aumentar progresivamente el número de niños por equipo y armar un recorrido para cumplir.