

JUEGOS PREDEPORTIVOS

Los juegos predeportivos son aquellos que requieren habilidades y destrezas propias de los deportes; como lanzamientos, golpes, recepciones, desplazamientos, ... y por ello gustan tanto a los chicos y chicas de esta edad. Además, su práctica es muy aconsejable pues prepara a los chicos y chicas para practicar cualquier deporte y les dota de una serie de recursos físicos que les permite desenvolverse de una manera más efectiva en cualquiera de ellos, fundamentalmente en deportes que se juegan con un balón (fútbol, balonmano, baloncesto, voleibol, ...)

Algunos de los juegos que más gustan a los alumnos/as de 5ª y 6ª son, entre otros, el "cementerio", "balón torre", la "americana", la "21", ...

A medida que vayamos realizando las clases de esta Unidad, publicaremos algunas fotos de los alumnos/as practicando estos juegos.

JUEGOS PREDEPORTIVOS

- Baloncesto

- Balonmano

- Fútbol

- Raquetas

- Hockey

- Voley

BALONCESTO

- Pase 10: Dos equipos de igual número de participantes, se han de pasar la pelota de forma seguida, hasta 10 veces.

Variantes: El pase nº x lo tiene que recibir "fulanito". Tras pase hay que tocar a un compañero del equipo contrario.

- Balón torre: Dos equipos de igual número de participantes. Consiste en hacer llegar la pelota a un compañero que está en el otro extremo del campo. No vale botar la pelota ni andar con ella. El otro equipo ha de intentar que la pelota no llegue.

- Tula botando: En función del número de participantes, la pagarán mas o menos niños. Hay que atrapar a los demás pero botando la pelota.

- La araña: Un jugador colocado en la línea central del campo es la araña, y ha de atrapar a los demás que han de cruzar la línea a la señal. Los que son atrapados pasan a ser también arañas, así hasta que todos sean arañas. El juego se puede realizar sin balón o botando.

- Blancos y negros: Por parejas y espalda con espalda, mirando a los fondos. Un equipo son blancos y otros negros. Cuando el profesor grita uno de los dos colores, ese equipo se ha de escapar de los otros que intentarán capturarlos. En el momento que crucen la línea de fondo están salvados. Todos han de botar el balón.

- K.O: Ejercicio de tiro. Se colocan en fila de no mas de 10-12 jugadores (aunque se puede ponder cuantos se quiera). Sólo tiene balón el primero y el segundo de la fila. el juego consiste en anotar canasta antes que el que va detrás de mi. Si éste lo consigue me elimina. Si el de delante mete canasta antes, coge el balón lo pasa al siguiente de la fila, y se pone a la cola.

- Robar piedras botando: Dos equipos de igual número de jugadores. En el fondo de cada equipo tiene unos balones que han de robar y llevar a su campo. Si te atrapan en el campo rival te quedas donde estás hasta que te salven tocándote uno de tu equipo. Si robas un balón no puedes ni ser pillado, ni salvar mientras tengas el balón. El juego se puede realizar botando y sin botar.

- Basket a 20: Dos equipos de 8 jugadores cada equipo. No se puede botar. Hay 4 jugadores dentro del terreno de juego y 4 fuera. Los de las bandas se pueden mover por ellas pero sin entrar en el campo. Los de dentro pueden pasarles siempre que quieran. Es un partido normal, con las reglas de siempre, sólo se quitan las fueras de banda.

- 3x3:

- Balón contacto: Gran grupo. empiezan pagándola 2 que se han de pasar la pelota hasta que consigan tocar (no vale lanzar la pelota) con ella a alguien. Así sucesivamente hasta que no quede nadie sin pillar. Todos botan, cuando son pillados dejan la pelota y pasan a pillar ellos.

- El pañuelo: Dos equipos numerados. Al decir el número salen a por la pelota que está en el centro del campo, meten canasta y la vuelven a dejar.

A este juego se le pueden aplicar numerosas variantes, meter mas de una canasta, hacer un circuito de bote antes de tirar...

BALONMANO

- Pase 10: Igual que el de baloncesto pero con una pelota de balonmano.

- El salvavidas: Uno ó dos la pagan y tienen que pillar a los demás. Hay una pelota, que el que está en posesión de ella, es inmune a ser pillado. Puede conservarla o pasarla a algún compañero que vaya a ser pillado.

- Los protectores del castillo: Se distribuyen en círculo, alrededor de un cono protegido por un jugador. Los que forman el círculo se pasan la pelota hasta que uno de ellos crea que puede lanzar al cono para derribarlo. Si lo consigue es punto. Si no lo consigue o el guardián atrapa o toca la pelota, intercambian posiciones.

- Balón torre: Dos equipos de igual número de participantes. Consiste en hacer llegar la pelota a un compañero que está en el otro extremo del campo. No vale botar la pelota ni andar con ella. El otro equipo ha de intentar que la pelota no llegue.

- Canal +: con cuerdas se divide la portería en 9 huecos. Cada uno de esos huecos tiene una puntuación. Se realizan lanzamientos variados, y se suman las puntuaciones. Realizar movimientos previos al lanzamiento, lanzar con ambos brazos...

- Pases locos: Tantos balones - 4, como participantes. Consiste en pasar la pelota al que no tenga. ir dando consignas de actividades a realizar al recibir el pase, al darlo... Por ejemplo, antes de pasar he de dar tres pasos hacia adelante, al recibir tengo que lanzar a la pared....

FÚTBOL

- Pase 10: Dos equipos de igual número de participantes, se han de pasar la pelota de forma seguida, hasta 10 veces.

- Rondo: Se colocan en círculo con 1 ó 2 jugadores en el centro, según el número de participantes. Los del círculo se han de pasar la pelota con el pie y los del centro han de intentar interceptarla.

- A vaciar el campo. Con chuts: Dos equipos con igual número de participantes. Cada equipo tiene un número determinado de balones, cuantos mas mejor. A la señal han de sacar los balones de su campo y mandarlos al del equipo contrario. El objetivo es que en nuestro campo no queden balones y que el otro equipo si los tenga. Al acabar el tiempo se contabilizan los balones de cada campo.

Este juego se puede realizar en cualquier deporte, sólo hay que cambiar la forma de pasar, el tipo de balones...

- Tierra, mar y aire: En círculo, con un jugador en el centro que tiene una pelota. El del centro

le pasa a los exteriores a la vez que dice una de las tres opciones. El que recibe la pelota ha de contestar un animal de ese medio. El que falle o repita ocupará el centro.

- Béisbol - fútbol: Juego similar a pichi, pero el lanzamiento inicial se realiza con el pie. Los que están recogiendo pueden pasar la pelota con las manos o con los pies.

- Las 4 esquinas: Cada jugador tiene una pelota en los pies. Hay tanto aros como jugadores haya menos 1 ó 2. A la señal han de cambiar de aro. El que se queda sin aro ocupa el centro. Se queda con el aro aquel que utilizando sólo los pies deja la pelota plantada dentro del aro.

- El pañuelo: Similar al juego que conocemos pero con una pelota de fútbol. Correr a por ella realizar un circuito y volver a dejarla en el aro. Este juego tiene posibilidad de variantes, en función de lo que se quiera conseguir.

RAQUETAS

- Que no caiga ninguna: Entre todos mantener en el aire el objeto que estemos golpeando, indiaca, volante, pelota.

- Tierra, mar y aire: En círculo, con un jugador en el centro que tiene una raqueta y su "objeto". El del centro le pasa a los exteriores a la vez que dice una de las tres opciones. El que recibe "e objeto" ha de contestar un animal de ese medio. El que falle o repita ocupará el centro.

- Dos en uno: Partido 2x2 con una raqueta por pareja. Cada toque han de darle la raqueta al otro compañero de la pareja.

- Sobre, sobre: Todos con raqueta y un sólo con móvil, está reunidos en un círculo. El que tiene el móvil lo golpea diciendo el nombre de un jugador. Los no nombrados se escapan y se han de parar cuando el nombrado diga pies quietos. El que tiene el móvil ha de intentar alcanzar a los que están estáticos, mediante un lanzamiento.

- 1x1 ó 2x2, con una raqueta en cada mano.

- Béisbol: Juego similar a pichi, pero el lanzamiento inicial se realiza golpeando el "objeto2 con la raqueta. Los que están recogiendo pueden pasar la pelota con las manos o con las raquetas.

- La red ciega: Similar a un partido pero colocaremos la red un poco mas alta de lo normal y tenderemos de ella una sábana que impida la visión.

HOCKEY

- Los bolos: Se colocan los bolos, y desde una distancia determinada, se lanzan las pastillas para derribar el mayor número posible de bolos.

Variante: Cada equipo en su fondo tiene los bolos. El objetivo es derribar los bolos contrarios y proteger los nuestros. Cuando me han derribado un bolo no puedo levantarlo.

- Todos contra todos: Cada participante, menos dos ó tres, tiene su stick y una pelota, han de intentar conseguir una pelota quitándosela a los que tienen.

- Hockey-golf: Se configuran 4-5 hoyos, u objetivos finales donde introducir la pelota. Hay que realizar los circuitos en el menor número de golpes hasta que se introduzca la pelota en el hoyo.

- El pañuelo: Similar al juego que conocemos pero con el stick y el volante. Correr a por ella realizar un circuito y volver a dejarla en el aro. Este juego tiene posibilidad de variantes, en función de lo que se quiera conseguir, por ejemplo lanzar a portería...

- Variante del pañuelo: Jugar un partido: hay sólo una pelota, y cada equipo ataca a una portería adjudicada desde el principio del juego. El profesor dice un número de 1,2,3,4 cifras (3, 24, 512, 2361) y salen todos los números que nombra, los niños juegan 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, según el número dicho.

VOLEY

- Vaciar el campo: Dos equipos con igual número de participantes. Cada equipo tiene un

número determinado de balones, cuantos mas mejor. A la señal han de sacar los balones de su campo y mandarlos al del equipo contrario. El objetivo es que en nuestro campo no queden balones y que el otro equipo si los tenga. Al acabar el tiempo se contabilizan los balones de cada campo.

- Voley a 4: Dos redes cruzadas formando una cruz. Cuatro equipos, uno por campo. Atacar a los demás campos y defender el propio.

- A llenar el castillo!! Se forma un cuadrado con bancos a modo de castillo. Dentro del castillo los "soldados" sacan los balones con toque de dedos. Los que están fuera intentar introducir dentro del castillo los balones que sacan los soldados. Al acabar el tiempo se invierten los papeles.

- La red ciega: Similar a un partido pero colocaremos la red un poco más alta de lo normal y tenderemos de ella una sábana que impida la visión.

Variantes: Se puede jugar también con la sábana colocada a vaciar balones, u a otros juegos con la variante de no ver lo que viene.

EL DELEGADO

O: Dos equipos. El campo de juego dividido en dos secciones con la línea central extendida fuera del campo. Los equipos se ubican uno en cada sección y el delegado fuera de la sección del equipo contrario.

M: 1 pelota. [Sogas-en el caso de no tener marcado el terreno]

D: Se debe matar a los contrarios pegándole de la cintura para abajo. Los muertos van al sector de afuera junto con el delegado. Cuando están todos muertos es el delegado el que entra y se lo debe matar 3 veces. Gana el equipo que primero lo consigue. E: 11-12 años.

EL FORTÍN

O: La cancha dividida en 3 sectores. En el centro un equipo. El otro dividido en dos, en las zonas finales. M: una pelota. D: Los de las zonas finales "matan" a los integrantes del equipo que ocupa la zona central, lanzándoles la pelota a pegar de la cintura para abajo, pudiendo hacerse pases entre sí. Se juega por tiempo. El equipo que "mata" más jugadores gana. Puede jugarse entre 3 equipos. E: 11-12 años.

FÚTBOL

FÚTBOL POR ZONAS

O: Se divide la cancha en 6 o más sectores. Se ubican 2 o 3 jugadores de cada equipo por sector. M: 1 pelota.

D: los jugadores no podrán salir de sus sectores y deberán jugar la pelota con pases a otros sectores tratando de convertir. El otro equipo tratará de quitar y hacer lo mismo. Gana el equipo que convierte más goles.

E: 11-12 años.

FÚTBOL EN CADENA

O: 2 equipos distribuidos de a 2 dos o 3 tomados de la mano. M: 1 pelota

D: tratar mediante pases pero siempre en formación de llevar la pelota hasta el arco, para hacer el gol. E: 11-12 años.

BÁSQUET

SUMAR 10 PASESO: Dos equipos en la cancha o sector de juego. M: 1 pelota. D: Cada equipo deberá darse pases hasta llegar a 10 consecutivos y así obtener un punto. El otro equipo

deberá tratar de quitarla. Reglas: no más de 2 pases entre los mismos jugadores, la infracción se cuenta como un pase y se sigue contando, al perder la pelota se pierde el conteo.-

E: 11-12 años.

El arco móvil

O: Dos equipos en la cancha o sector de juego. Cada equipo con 2 jugadores que sostienen un bastón, formando un arco en la línea final. M: 1 pelota. 2 bastones. D: Cada equipo deberá darse pases hasta llegar a convertir en su arco que puede moverse por toda la línea final y así obtener un punto. El otro equipo deberá tratar de quitarla y buscar de convertir en su arco. Reglas: no más de 2 pases entre los mismos jugadores, se puede picar la pelota una o dos veces, se puede marcar una línea donde ningún jugador puede introducirse.

E: 11-12 años.

HÁNDBOL

ELIMINAR AL CONTRARIO (PELOTA CAZADORA)

O: Dos equipos en la cancha o sector de juego. M: 1 pelota. D: Un equipo en posesión de la pelota, mediante pases, debe eliminar a los integrantes del otro tirándoles a pegar de la cintura para abajo. El otro equipo corre libremente. Al ser tocado un jugador sale del juego. Se juega por tiempo, ganando el equipo al cual le hayan eliminado menos jugadores. Variante: Al ser tocado cada jugador se suma puntos. Gana el equipo que más puntos suma.

E: 11-12 años.

Pegarle al jugador del círculo

O: Dos equipos en la cancha o sector de juego. Cada equipo con 1 jugador en un círculo o aro en la línea final. M: 1 pelota. 2 aros. D: Cada equipo deberá darse pases hasta llegar a pegarle al jugador contrario en el círculo de la línea final y así obtener un punto. El otro equipo deberá tratar de quitarla y buscar de pegarle al del círculo. Reglas: no más de 2 pases entre los mismos jugadores, se puede picar la pelota una o dos veces, se puede marcar una línea donde ningún jugador puede introducirse.

Variantes: se pueden poner 2 jugadores en dos círculos o aros, uno en la línea final, otro en una línea lateral.

E: 11-12 años.

SÓFTBOL

PELOTA A 4 BASES O: Dos equipos. El campo de juego con 4 bases formando un rombo. M: 1 pelota. 4 bases.

D: El equipo que ataca pondrá un jugador en la primer base que tirará la pelota lo más lejos posible. El equipo que defiende tiene que tratar de pegarle a ese jugador que correrá por las bases. Si le pega es muerto. Si recorre las 4 bases gana un punto. A 3 muertos cambio de equipos. E: 11-12 años. JUEGOS PREDEPORTIVOS

El medio más idóneo para la elaboración de esta investigación desde un punto muy personal son los juegos predeportivos ya que poseen múltiples estímulos que favorecen el desarrollo armónico e integral del educando y por ello se plasman los conceptos siguientes:

Los juegos predeportivos son juegos recreativos que contiene reglas simples previamente establecidas a la etapa de desarrollo escolar [\[1\]](#)

El juego predeportivo actúa en cada uno de estos tres campos, haciendo especialmente énfasis

en aquellos aspectos tanto motrices, como cognitivos y sociales, que se hallan presentes en los deportes colectivos[2]

Los juegos predeportivos son una variante del deporte orientado más hacia el juego con la finalidad de facilitar el aprendizaje de las normas, reglas y movimientos técnicos de uno de más deportes; pero de manera más sencilla y progresiva y que no necesariamente debe de contener lo específico de cada deporte.[3]

Es una forma lúdica motora esencialmente agonista, cuyo contenido, estructura, y propósito permite la adquisición de ciertas destrezas motoras que sirven de base para el desarrollo de habilidades deportivas[4]

El juego predeportivo es la acción del trabajo colectivo donde la colaboración, discusión y resolución de problemas son elementos cotidianos, regido por reglas ya establecidas con anterioridad, puesto ello beneficiara a los practicantes a desenvolverse óptimamente antes, durante y después de las actividades.

Los Juegos Tradicionales



Son aquellos juegos típicos de una región o país. Mediante los mismos, el niño y la niña es socializado e instruido acerca de las raíces de sus pueblos, de una manera amena y recreada, siendo esto de mucha importancia para seguir preservando la cultura de un país, en suma, constituyen un tesoro nacional de juegos practicados de generación en generación.

Según Aretz (1998) los define como "juegos folklóricos en donde resumen experiencias colectivas de generaciones y por ello constituyen un medio precioso de enseñanza en tanto el niño se enriquece jugando". Igualmente, Bolívar (2001) los conceptualiza como "juegos populares, que pertenecen a la cultura popular venezolana y constituyen un elemento esencial para preservación de nuestras tradiciones, la identidad nacional y la integración del niño al medio que se desenvuelve".

En Venezuela existen diversos juegos y juguetes tradicionales producto de la mezcla de influencias que actuaron sobre la formación de la cultura criolla de este país, algunos de ellos requieren algún tipo de objeto o material para su realización y otros no. A continuación se va a detallar cada uno de estos juegos que han divertido a los venezolanos a través de los años.

VENTAJAS Y VALORES EDUCATIVOS DEL LOS JUEGOS TRADICIONALES

El juego en el niño satisface las necesidades básicas de ejercicio, le permite expresar y realizar sus deseos y prepara su imaginación para el desarrollo de su actitud moral y maduración de ideas, pues es un medio para expresar y descargar sentimientos, positivos o negativos, que ayuda a su equilibrio emocional.

Mediante el juego se estima el desarrollo de las potencialidades, la independencia funcional y el equilibrio emocional; por ello, el juego posee valores capaces de generar consecuencias positivas en el individuo, las cuales se pueden clasificar en:

Valor físico: Por medio del juego se descarga energía física, aumenta la flexibilidad y agilidad, como en los juegos de caza, ladrón y policía, entre otros. Se aumenta la resistencia aeróbica y anaeróbica en juegos de carreras, saltos y lanzamientos, además, fisiológicamente se desarrollan y fortalecen músculos y extremidades.

Valor social: Al ofrecer experiencias de relaciones sociales se ayuda a describir el derecho ajeno, a conducirse dentro del grupo social y aprender compañerismo, disciplina, cooperación, liderazgo y comunicación.

Valor intelectual: Permite su interpretación mediante la fantasía, creatividad e imaginación.

Valor psicológico: Cuando influye en la organización de una personalidad equilibrada, a través de la actividad del juego, el niño o la niña tiene la oportunidad de construir su propio Yo, de experimentar sin trabas sus gustos y aficiones sin la rigidez del mundo adulto.

JUEGOS TRADICIONALES CON OBJETOS



El Trompo, es uno de los juegos tradicionales con objetos

LA PERINOLA

Este juguete está formado por dos partes, una superior o cabeza y una inferior o base en la que debe encajar la primera. Ambas partes están unidas por un cordel. Inicialmente la perinola era construida artesanalmente con latas vacías y palos o tallando las partes en madera, actualmente se fabrican con plástico.

EL YO-YO

Consta de dos partes circulares unidas en el medio por una pequeña cuña cilíndrica que las mantiene separadas a una corta distancia. En la cuña se enrolla un cordel que permite a la persona hacerlo subir y bajar. Tradicionalmente se fabricaba en madera, hoy día se elabora comercialmente con plástico. Es un entretenimiento de niños y adultos. Los modelos de yo-yo van desde los materiales y formatos más tradicionales hasta algunos con luces y sonidos.

EL GURRUFÍO

Este juguete consta de una lámina circular de madera, lata o plástico, en la cual se realizan dos agujeros a través de los cuales se pasa un cordel o guaral. El cordel se hace girar y luego se estira haciendo que se enrolle y desenrolle para que el disco de vueltas. El gurrufío es, en [Venezuela](#), un [juguete](#) normalmente compuesto por dos [chapas](#) de botella aplanadas y ensartadas en dos orificios por una [cuerda](#) atada a sí misma. Se toma con ambas manos, cada una sosteniendo una parte de la cuerda (normalmente opuestas).

EL TROMPO

Tiene forma torneada semi-circular y una punta metálica. Se juega enrollándole un cordel o guaral alrededor y lanzándolo al suelo haciéndolo girar sobre su propio eje. Artesanalmente es elaborado en madera o totuma, actualmente se consigue hecho de plástico.

LAS METRAS

Son bolitas de barro, madera, vidrio o porcelana que se hacen rodar sobre el suelo para chocarlas unas con otras. En ocasiones se sustituyen por semillas esféricas. Existen infinidad de variantes para este juego. Hoy en día las metras se hacen de vidrio. Las formas de colores que se ven dentro de ellas se debe a que son pintados cuando el vidrio está todavía caliente y blando. Luego, el vidrio se corta en pequeños cuadritos que, cuando se enfrían, pasan por medio de rodillos puliéndolos hasta darles su forma redonda.

LA ZARANDA

Este juguete está conformado por una totuma (cuenco que se obtiene de picar en dos partes una semilla hueca y grande) que es atravesada por un palito. En la parte superior del palito se enrolla un cordel que al halarlo hace girar la zaranda.

EL PAPAGAYO

Está formado por una estructura de madera cubierta con papel, tela o material sintético y que vuela por efecto del viento. El también llamado volantín, cometa o papalote se sujeta con una cuerda larga que, al soltarse, se mantiene en el aire. La distancia y la altura se controlan desde el suelo por medio de la cuerda. Desde tiempos remotos, los papagayos son un pasatiempo divertido para grandes y chicos. Fueron usados por varios pueblos asiáticos y en el antiguo Egipto.

CARRERAS DE SACOS

Es una carrera en la cual los participantes cubren sus piernas con unos sacos que deben sostener con sus manos. Para avanzar sólo es válido saltar, sin soltar el saco. El primero en llegar a la meta es el ganador.

SALTAR LA CUERDA

Este es un juego muy divertido donde dos participantes deben tomar los extremos de la cuerda y la harán girar, al mismo tiempo los demás participantes saltarán sobre ella, y el que toque las cuerdas será descalificado, se aumentará poco a poco la velocidad de girar la cuerda, de acuerdo a la duración del participante que está saltando, gana la persona que soporte más tiempo saltando la cuerda.

LA PAPA SE QUEMA

Los jugadores realizan un círculo y con un balón se lo van pasando uno a uno y van cantando: La papa se quema, se quema la papa..., hasta que dicen se quemó y al jugador que le quede el balón en ese momento saldrá del juego y realizara una penitencia.

LA CUCHARA Y EL LIMÓN

Es un juego tradicional que requiere pocos materiales para ser realizado y divertir a un numeroso grupo de niños. Tan sólo con una cuchara de plástico y un limón, o a veces también se usa un huevo duro, pelotas de ping-pong o hasta bolas de papel aluminio. Se puede jugar individualmente o por equipos y es necesario trazar una línea de salida y otra de llegada. La carrera individual consiste en que cada jugador corre con una cuchara en la mano y dentro de la cuchara llevará el limón o el material que seleccione, luego salen todos desde la línea de partida y corren lo más rápido posible intentando que el limón no se caiga. Si esto sucede, el jugador se para, lo recoge, lo coloca en la cuchara y sigue corriendo.

EL PALO ENCEBADO

Un grupo de participantes intenta trepar a un palo o poste que ha sido previamente engrasado para aumentar la dificultad de la tarea. ¡Quien lo logre gana!

EL PALITO MANTEQUILLERO

Un participante esconde un palito o varita y el resto debe buscarlo. El que sabe la ubicación, ofrece pistas a los participantes usando la palabra "caliente" cuando están cerca y "frío" cuando están lejos.

JUEGOS TRADICIONALES SIN OBJETOS



La Ronda, es uno de los juegos tradicionales sin objetos

LAS RONDAS

Este juego, mayoritariamente jugado sólo por niñas, consiste en la formación de un círculo en el que los participantes se agarran de las manos y cantan canciones típicas de esta actividad. La música y letra de las canciones puede variar según la región, en Venezuela son populares arroz con leche, la señorita y a la víbora de la mar.

EL GATO Y EL RATÓN

Los jugadores hacen un círculo con las manos enlazadas, un jugador dentro del círculo es el ratón, otro jugador fuera del círculo es el gato; el gato trata de agarrar el ratón. Los jugadores del círculo ayudan al ratón e impiden al gato, levantando y bajando los brazos. El gato no puede romper el círculo, si el gato logra agarrar al ratón, otros jugadores harán estos papeles.

LA GALLINA CIEGA

Este juego consiste en una serie de personas que se reúnen en forma de círculo y en medio se ubican dos jugadores donde uno de ellos le cubre los ojos al otro con un pañuelo, trapo u otro material con el fin, que no pueda ver a sus compañeros ni donde se dirige, luego, el ayudante le da una serie de vueltas (alrededor de 5 ó 10) para que éste pierda el sentido de orientación y por último lo suelta para que busque y toque a los otros participantes. El que sea atrapado será el próximo en ser "la Gallina Ciega". Cuando estén jugando, para poder ayudar a la Gallina Ciega a conseguir sus presas, los jugadores normalmente le hablan o le dan pistas de donde se encuentran.

LOCO ESCONDIDO

El juego se basa en que uno de los participantes le toca contar mientras los otros se esconden, cuando estos se han escondido el jugador deja de contar y los comienza a buscar, y el que quede de último en encontrar será el loco. Si el jugador encontrado de último toca el "tai" antes del contador, sigue contando el mismo, y si el contador toca el "tai" primero, el jugador encontrado de último pasa a contar.

LOCO PARALIZADO

Este juego consiste en que un jugador es el loco y los otros jugadores salen corriendo, el jugador que es loco tratara de tocar a uno de los otros, y al momento de hacerlo este queda paralizado hasta que alguno de su mismo equipo lo toque y deje de ser paralizado y el jugador que es tocado tres (3) veces pasa a ser el loco.

EL AVIÓN

Se dibuja un avión en el piso y se le colocan los números en cada uno de los cuadros, uno de los jugadores lanzará una piedra en el cuadro numero uno y procede a saltar con un pié, menos en el cuadro donde se encuentra la piedra. Así sucesivamente hasta llegar al final. En las casillas cinco y nueve descansa apoyando los dos pies. Para regresar se da la media vuelta y avanza recogiendo la piedra al llegar al lugar donde está. Después lanza la piedra a la segunda casilla y repite el proceso. Si en algún momento falla por no lanzar la piedra al lugar que corresponde o por pisar mal, vuelve a empezar. Si consigue completar el cuadro completo, marca una casilla en la que los demás jugadores no pueden pisar pero el sí.

ALE LIMÓN

Consiste en que dos jugadores se toman de las manos haciendo un puente y el resto pasará por debajo, mientras cantan "Ale limón, ale limón el puente se ha caído luna y sol, déjanos pasar con todos los niños de la [capital](#), el de adelante corre mucho y el de atrás se quedará, se quedará...! Se quedó". Cuando uno de los jugadores quede atrapado en el puente puede decidir irse para detrás de los jugadores que lo están haciendo y cuando ya todas estén para cada lado se halan un equipo contra el otro hasta que se suelten de las manos.

LA CANDELITA

Cuatro niños se esconden detrás de cuatro columnas o árboles, un quinto participante se acerca a uno de ellos y pide "una candelita", el niño en el árbol o columna dirá "por allá fumea" señalando hacia otro de los participantes. Mientras el que busca la candelita se dirige al lugar indicado, el resto se moviliza intercambiando posiciones, el que busca la candelita debe ocupar el puesto de uno de ellos en ese instante. El que se quede sin árbol será el siguiente en buscar la candelita.

JUEGOS SENSORIALES

AUDITIVOS

- **Ciclo:** Todos
- **Instalación:** Exterior e interior
- **Objetivos:**
 - Desarrollar los receptores exteroceptivos auditivos.
 - Asemejar lo máximo posible la percepción del objeto real con el percibido.

SÍGUEME

Materiales: pañuelos.

Por parejas salir al exterior, uno de los dos se venda los ojos, y debe de seguir al compañero que va hablando a su lado. El compañero no le guía ni le da la mano, es el otro el que debe guiarse mediante el sonido que oye cuando su compañero le habla.

PÍLLALE

Materiales: pañuelos.

Se hacen grupos de 6 y se forma un círculo. Uno de los compañeros se coloca en el centro y le vendan los ojos. Otro compañero entra en el círculo, el que tiene los ojos cerrado debe encontrarle. Los demás tienen que guiarle para que lo encuentre, pero este último que entró, para que no le coja, está en continuo movimiento. Cuando el que tiene los ojos vendados coge al compañero, este es el que ahora se venda los ojos, y otro compañero será el que se mueva a su alrededor.

GALLINITA CIEGA

Materiales: pañuelos.

Este juego es como una variante del anterior, esta vez no se hace un círculo, sino que se limita una zona y en ella se sitúan los demás compañeros. Ahora todos los compañeros se mueven alrededor del que tiene los ojos vendados, y ellos mismos son los que en voz alta avisan donde están. El que tiene los ojos vendados puede coger a cualquiera de sus compañeros.

EN BUSCA DE MI GRUPO

Materiales: pañuelos, casete y audio con sonidos grabados.

Se hacen grupos de 6, cada grupo escoge un sonido diferente para su identificación. Una vez decidido el sonido se disuelven los grupos por todo el gimnasio y cuando están totalmente dispersos todos cierran los ojos. Cada miembro del grupo emite su sonido característico y comienza a andar, sin abrir los ojos, buscando a sus compañeros. El objetivo es encontrar al resto del grupo utilizando para ello la capacidad auditiva.

EL TELÉFONO

Materiales: no necesita.

Se hacen grupos de 8. El primero le dirá un mensaje al siguiente en el oído, se irán pasando el mensaje de uno a otro; el último que reciba el mensaje lo dirá en voz alta y se comprobará si se ha distorsionado.

REBAÑO

Materiales: pañuelos.

Se hacen grupos de 14. Uno hace de pastor y guiará al resto del grupo que tendrán los ojos cerrados/tapados. Cada cierto tiempo el pastor realizará un sonido y los 14 intentarán cogerle. Jugar en un espacio delimitado.

CONFUSIÓN

Materiales: pañuelos.

Se hacen grupos de 4 personas. A uno del grupo se le vendan los ojos, y otro será su guía. El guía intentará guiar al "ciego" hasta un lugar determinado y los dos compañeros restantes intentarán confundirle dándole instrucciones falsas. El ciego debe distinguir al guía y solo obedecer sus órdenes.

SONIDOS

Materiales: casete y audio con sonidos grabados.

El profesor pondrá una cinta donde se emitirán distintos sonidos. Los alumnos identificarán dichos sonidos y los recordarán, y una vez memorizados los reproducirán.

VAMPIRO

Materiales: pañuelos.

Se divide la clase en dos grupos. Uno hace de vampiro, los demás se dispersan y una vez separados cierran los ojos. El vampiro a la vez que se acerca a sus víctimas para capturarlas va emitiendo un sonido (anteriormente acordado). Hay que alejarse del sonido, si el vampiro captura a alguien, este dará un grito y se convertirá en vampiro. Así hasta que todos sean vampiros.

ATENCIÓN

Materiales: no necesita.

Se hacen grupos de 6 o 7. Uno se la queda y se media vuelta. Sus compañeros le llamarán por su nombre, y este debe averiguar quien le llamó. Para hacerlo más complicado, se puede camuflar la voz.

TACTILES

- **Ciclo:** Todos
- **Instalación:** Exterior e interior
- **Objetivos:**
 - Desarrollar los receptores exteroceptivos táctiles.
 - Asemejar lo máximo posible la percepción del objeto real con el percibido.

GALLINITA CIEGA

Materiales: pañuelos.

Se hacen grupos de 8, uno se la queda con los ojos cerrados y el resto del grupo debe dejarse coger para que el compañero que la queda adivine quién es mediante el tacto.

¿QUIENES SOMOS?

Materiales: pañuelos.

En grupos de 10, uno la queda y otro lo acompaña. Los demás se pone en el orden que quieran y el que se la queda (con ojos vendados) intenta descubrir a los compañeros, el único que habla para confirmar o negar la respuesta el que acompaña al que se la queda.

MENSAJE SECRETO

Materiales: no necesita.

Por parejas se escribe en la espalda del compañero con el dedo y este debe averiguar lo que le escribieron.

EL SACO

Materiales: Bolsa o saco, objetos varios.

En una bolsa grande o sobre el suelo se pondrán varios objetos y uno de los del grupo tendrá que averiguar de que objetos se trata tocándolos

MEMORIA

Materiales: Pañuelo.

Se hacen grupos de 3. Uno de ellos se venda los ojos. El juego consiste en tocar a uno de sus compañeros y recordar como va vestido, peinado, etc., y luego tocar al otro. Mientras, el primer compañero puede cambiarse algo (la camiseta, el peinado, quitarse o ponerse gafas) El de los ojos tapados debe averiguar el cambio en caso de que lo haya.

DISTINCIÓN DE BALONES

Materiales: Bolsa, diferentes balones.

Se hacen grupos de 5. Coger todos los balones que dispongamos entre el material deportivo y meterlos en un saco o bolsa. Uno del grupo se venda los ojos y los demás le pasan los balones uno a uno. Este tiene que diferenciar los balones e identificarlos. Ir alternándose para que todos puedan jugar.

GESTOS

Materiales: pañuelo.

En parejas; uno se la queda y se tapa los ojos e intentará adivinar los gestos que hace su compañero con la cara con solo tocarle.

EL TREN CIEGO

Materiales: pañuelos.

Grupos de 6 en fila. Todos con los ojos cerrados menos el último que es el maquinista. El maquinista golpea ligeramente el hombro del de delante que va pasando el golpe hasta el primero de la fila, el cual llevará la dirección en función de los golpes: hombro derecho, a la derecha; hombro izquierdo, a la izquierda; espalda, de frente...

PROPIOCEPTIVOS

- **Ciclo:** Todos
- **Instalación:** Exterior e interior
- **Materiales:** ninguno.
- **Objetivos:** Desarrollar los receptores propioceptivos.

EL ESPEJO

Materiales: no necesita.

Por parejas; uno se coloca de pie y el otro decúbito supino, este que está en el suelo debe imitar los mismos movimientos del compañero.

Otra forma de hacerlo es que el que esta tendido en el suelo haga el movimiento contrario al que esta de pie.

Ej.: si el que esta de pie levanta la pierna izq. el que esta tendido levanta la de la derecha.

POSTURAS

Por parejas, uno pone al que tiene los ojos tapados en una postura que luego tendrá que intentar reproducir la postura con los ojos abiertos.

POLLITO INGLÉS

Grupos de 6. Uno se la queda en una pared con los ojos tapados y tiene que decir "1, 2, 3 pollito ingles" los demás se tendrán que mover antes de que este termine la frase y cuando lo haga deberán de mantenerse quietos en la postura que estén. El que se mueva se tiene que ir para atrás, el que llegue primero a la pared gana.

ESTATUAS

Todo el grupo corre por el gimnasio, cuando el profesor dice "ya" todos quedamos en estatua. El profesor va dando instrucciones de las formas que quieren que se hagan. Ej. pierna cogida, correr hacia atrás, también dirá si es por parejas tríos...

MARIONETAS

Por parejas, uno se coloca en el suelo y hará de marioneta, el compañero mueve 5 hilos imaginarios que son los que sostiene esta marioneta (cabeza y extremidades sup. e inf.)

IMITADORES

Formar un círculo grande, uno se coloca en el centro y los que forman el círculo deben imitarle.

ELÁSTICO O ALAMBRE

Por parejas, uno hace todos los movimientos que el compañero le indique pero debe comportarse como un alambre o como un elástico.

EL ROBOT

Por parejas, uno hace de robot y otro lo dirige. El compañero le indica los movimientos que tiene que hacer y el robot debe imitarlo pero con movimientos rígidos característicos de un robot.

COREOGRAFÍA

Por parejas, uno hace un movimiento con pasos, vueltas, etc., y el compañero tendrá que reproducirlo una vez terminado.

VISUALES: AGUDEZA VISUAL

- **Ciclo:** Todos
- **Instalación:** Exterior e interior
- **Materiales:** ninguno.

- **Objetivos:**

- Desarrollar el receptor sensorial de la vista.
- Entrenar y mejorar la capacidad de observación.

FÍJATE BIEN

En parejas. Observar durante un tiempo al compañero, después se ponen los dos de espaldas y se preguntan como van vestidos, etc. El que acierte más preguntas tendrá más agudeza visual.

LA ESTATUA

Por parejas. Uno de los dos hace una postura, el otro la mira y se da la vuelta. Este tendrá que averiguar luego que es lo que ha cambiado en la postura de su compañero.

EL CUADRO

Grupos de 7. 6 componentes del grupo hacen un cuadro. Otro mira como lo han hecho durante un tiempo y se da la vuelta. El resto de sus compañeros cambian algo del cuadro y este tendrá que adivinar que cambios se han realizado.

LA ADUANA

Grupos de 8. 7 de los del grupo se reúnen y hacen una contraseña por ejemplo "color de zapato". El compañero que queda fuera debe de adivinar a través de una serie de pistas que le dan sus compañeros la contraseña que estos han inventado.

EL DIRECTOR

Se divide la clase en dos grupos. 1 de cada grupo se sale fuera y el resto elige a un director que deberá de decir unos sonidos o movimientos que realizara todo el grupo. El que se ha salido

QUITA Y PON

Por parejas, un compañero observa al otro durante un periodo de tiempo. Luego cierra los ojos y se da media vuelta mientras este se quita o se pone algo. El compañero tiene que averiguar que es lo que se ha cambiado.

VEO, VEO

Se hace un corro. Un alumno dice: veo veo, los demás preguntan: ¿qué ves? Y este les responde con la descripción de algo que está alrededor de ellos. (color, forma, tamaño, etc...). Los compañeros deben averiguar de qué objeto se trata.

¿QUIÉN FALTA?

Dividir la clase en dos grupos. Se la queda uno y los demás se dispersan por el gimnasio. El que la queda cierra los ojos y el profesor saca a uno de los compañeros que forma el grupo. Luego todos se cambian de sitio y el que tenía los ojos cerrados tiene que averiguar quien ha desaparecido.

LA CORRIENTE

Forman un corro cogidos de la mano. Uno se queda en el centro. Empieza uno que dice "envío la corriente a...". A continuación aprieta la mano al compañero de al lado, y éste al de

lado, y así hasta que llegue al compañero nombrado. El que está en el centro deberá localizar por donde va la corriente antes de que llegue al compañero elegido.

VISUALES: ATENCIÓN SELECTIVA

- **Ciclo:** Todos
- **Instalación:** Exterior e interior
- **Materiales:** ninguno.
- **Objetivos:**
 - Desarrollar el receptor sensorial de la vista.
 - Entrenar y mejorar la capacidad de observación y atención.

EL JUEGO DEL 1 Y EL 2

Por parejas, se va corriendo por la pista, uno de la pareja es 1 y el otro 2, cuando el profesor dice "ya" y 1 va a por 2, si da dos palmadas 2 va por 1 y si dice "vale" todos corren por la pista.

Mismo juego anterior pero cada uno con un balón, primero botándolo y luego conduciéndolo con los pies.

CONTRASEÑA

Por pareja, se va pasando la pelota con diferentes pases y cuando uno de la pareja realice un pase que previamente se ha acordado como contraseña, el que lo haga deberá salir corriendo a una espaldera y el otro cogerle antes de que llegue.

ATENTO A LA CLAVE

Grupos de 4 (2x2), una pareja ataca y otra pareja defiende. La que ataca se pasara el balón, sigue así hasta que uno de las pareja se ponga la mano en la rodilla, que significa clave, y se irán corriendo hasta la espaldera, se cambian los roles

PIES QUIETOS

Se hacen dos grupos. Uno se la queda en el centro con el balón, dice el nombre de uno de sus compañeros y lanza el balón. El que ha sido nombrado va a por el balón y mientras los demás compañeros han salido corriendo alejándose de este. Cuando coge el balón dice "pies quietos" y todos permanecen quietos. El que tiene el balón puede dar 3 pasos y lanzarle el balón al que este más cerca. Ahora este que lanzó es el que empieza el juego de nuevo.

ATENTO AL BOTE

Por parejas. Antes en empezar eligen un bote determinado. Uno de los dos tiene el balón y realiza distintos tipos de botes, el compañero está atento y cuando observa que bota de la forma acordada anteriormente sale corriendo detrás hasta alcanzarlo.

LA SEÑAL

Por parejas, se pasan el balón entre los compañeros. Cuando el profesor indica "1" con las manos, el que tiene el balón ira detrás del que no lo tiene hasta que lo atrape; y si indica "2" será al contrario.

REBOTE

Se hacen 4 grupos y se coge un balón por cada uno. Todos se numeran. Uno coge el balón y lo lanza contra la pared a la vez que nombra a uno de sus compañeros, éste deja que bote una vez en el suelo y lo vuelve a lanzar. Así sucesivamente hasta que en vez de nombrar a un compañero digan su número. Éste ira por el rebote mientras que los demás se alejarán de él. Intentará darle al compañero que esté más cerca.

MI BALÓN

Grupos de 7. Se hace un círculo y uno se la queda en el centro. Hay 3 balones, entre los que uno es diferente a los otros dos (amarillo). Los que forman el círculo se pasan los balones y el que está en el centro tiene que estar atento al balón amarillo y atraparlo.

Observaciones: Todos los juegos servirán para campo visual si el espacio se encuentra delimitado.

VISUALES: CAMPO VISUAL

- **Ciclo:** Todos
- **Instalación:** Exterior e interior
- **Materiales:** ninguno.
- **Objetivos:**
 - Desarrollar el receptor sensorial de la vista.
 - Entrenar y mejorar la capacidad de observación y campo visual.

CAMPO VISUAL

Se hacen grupos de 3 personas; se colocan en línea en el fondo del gimnasio. Comienzan andar paralelamente hasta llegar al otro extremo. La que está en el centro observa a sus compañeros sin mover la cabeza, siempre con la vista al frente. Para comprobar su campo visual, esta le irá diciendo que se separen hasta que las pierda de vista.

MONOS IMITADORES

Se hacen grupos de 5. Cada uno tiene un balón y van corriendo en fila por todo el gimnasio. Todos tienen que imitar al primero de la fila que hará diferentes gestos y ejercicios con el balón.

QUITAR EL BALÓN

Todos con un balón desplazándose por todo el gimnasio. Cuando el profesor dice "ya" hay que intentar quitarle el balón a los demás compañeros y cuando dice "vale" se vuelve a botar el balón como antes.

CAMBIO DE BALÓN

Todos botando el balón y haciendo un intercambio con el que te cruzas de frente Cuando el profesor dice "ya" todos lanzan el balón hacia arriba y cogen el de otro. Cuando dice "vale" todos vuelven a botar e intercambiar los balones.

INTERCAMBIO

Todos botando el balón y haciendo un intercambio con el que te cruzas de frente .Cuando el profesor dice "ya" todos juegan contra todos, intentando quitarse el balón unos a otros.

FILAS

Se hacen dos filas y los compañeros que la forman se intercambian el balón continuamente. Los primeros de cada fila pasarán entre ambas botando el balón. Estando atentos a los balones de ambos lados para no chocar.

BURLAS

Por parejas; se colocan uno junto a otro. Uno se queda mirando al frente y el otro le hace burlas y gestos. Si el que está mirando al frente ve a su compañero moverse le avisará y este se alejará un poco más. Así sucesivamente hasta que el compañero quede fuera de su campo visual.

FUERA DE MI VISTA

Individualmente se sentarán en el suelo con dos pelotas. Estos botarán las dos a la vez empezando a botar desde el frente hacia los dos laterales hasta llegar a un punto donde las pierda de vista.

RESUMEN

Ritmo, flujo de movimiento controlado o medido, sonoro o visual, generalmente producido por una ordenación de elementos diferentes del medio en cuestión. El ritmo es una característica básica de todas las artes, especialmente de la música, la poesía y la danza. También puede detectarse en los fenómenos naturales.

El ritmo musical, en un sentido amplio, es todo aquello que pertenece al movimiento que impulsa a la música en el tiempo. En la danza, el ritmo gobierna los movimientos del cuerpo.

PALABRAS CLAVES: ritmo, salud, tiempo libre, movimiento, danza, expresión corporal.

1. INTRODUCCIÓN

La Educación Física está orientada, fundamentalmente, a profundizar y perfeccionar el conocimiento del propio cuerpo y de sus posibilidades motrices.

No significa esto que solamente haya que desarrollar contenidos ya trabajados en la etapa anterior, también se propone el aprendizaje de nuevos contenidos, que contribuyan a ampliar y mejorar las capacidades ya adquiridas.

En el contexto de la sociedad actual, el proceso formativo que debe guiar la Educación Física se orienta en torno a dos ejes claros de actuación:

La mejora de la salud, entendida esta no sólo como ausencia de enfermedad, sino como responsabilidad individual y como construcción social. En esta concepción tiene cabida el desarrollo de componentes saludables de la condición física y la adopción de actitudes críticas ante las prácticas que inciden negativamente en la misma.

La orientación instrumental del perfeccionamiento de habilidades específicas: deportivas (convencionales, en el medio natural y recreativas) y de ritmo y expresión, para el disfrute activo del tiempo libre. En esta etapa, este proceso debe contribuir también a consolidar la

autonomía plena del alumnado para satisfacer sus propias necesidades motrices. Para conseguir lo anterior es necesario completar los conocimientos referidos al saber con los relativos al saber hacer, de forma que teoría y práctica constituyan la esencia de la educación física, propiciando en los alumnos la adquisición de los procedimientos que les son necesarios para planificar, organizar y dirigir sus propias actividades. Sin olvidar nunca su marcado carácter práctico.

Las actividades físicas adaptadas a los intereses y posibilidades del alumnado facilitan la consolidación de actitudes de interés, disfrute, respeto, solidaridad y cooperación. La participación en actividades basadas en el ritmo y la expresión constituye una vía para potenciar las posibilidades de expresión y comunicación.

JUEGOS RITMICOS

UNIDAD DIDÁCTICA: EL RITMO

2. INTRODUCCIÓN UNIDAD DIDÁCTICA

La unidad ha sido elaborada para niños de tercer ciclo ya que tienen un mayor rendimiento a nivel de coordinación y sentido del ritmo.

Se basa sobre todo en el ritmo y en la consecución del movimiento y la música.

Desde tiempo inmemorial se conoce la influencia de la música en la motricidad del ser humano. La música ejerce un efecto estimulante en lo psíquico y en lo motriz.

La música es actualmente un medio singular importante para contrarrestar la neurosis.

Es además, un factor de significación social a través de su realización en el canto y la danza.

Los elementos básicos de la música son: melodía, armonía y ritmo. El ritmo es el más próximo a la motricidad. En la educación del movimiento, podemos llegar al extremo de hacer visible la música por movimiento, y audible al movimiento por la música.

3. OBJETIVOS GENERALES PARA LA ETAPA PRIMARIA

- 1) Profundizar en la capacidad de utilizar los recursos expresivos del cuerpo mediante la exploración y experimentación de sus posibilidades.
- 2) Transmitir diferentes sensaciones y estados de ánimo, utilizando las posibilidades que nos ofrece nuestro cuerpo en movimiento.
- 3) Reconocer sensaciones, ideas y estados de ánimo en otros compañeros, a través del gesto y del movimiento.
- 4) Ejecutar ritmos y bailes populares sencillos.
- 5) Asociar movimiento corporal con otros lenguajes (musical, iconos, orales...) mediante la

práctica de escenificaciones, representaciones e imitaciones.

4. CONCEPTOS

- 1) El cuerpo como instrumento de expresión y comunicación.
 - a. Recursos expresivos del cuerpo: el gesto, el movimiento.
 - b. Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento:
 - i. -Mímica.
 - ii. -Danza.
 - iii. -Dramatización.
- 2) El movimiento asociado a distintas estructuras rítmicas.
- 3) Elementos cualitativos del movimiento en relación con estructuras rítmicas.
- 4) Relación entre el lenguaje expresivo corporal y otros lenguajes.
- 5) Búsqueda de ritmos orgánicos (pulsaciones, respiración).
- 6) Reproducción de secuencias y ritmos y adecuación del movimiento a los mismos.
- 7) Participación activa, desinhibida y espontánea en todas las tareas del movimiento corporal con intencionalidad expresiva.
- 8) Aceptación de situaciones que supongan comunicación con los otros, haciéndolo de forma espontánea y creativa
- 9) Valorar el esfuerzo de uno mismo y de los demás, disfrutando del uso expresivo del cuerpo.
- 10) Actitud de respeto en el trabajo de los demás.
- 11) Valoración de la importancia del ensayo y la repetición como medio para lograr la optimización de los recursos expresivos y motores propuestos.

5. METODOLOGÍA

Se propone una metodología activa y significativa en la cual el alumno no sea un mero realizador de las tareas programadas por el profesor. El niño debe asumir el porqué y para qué se proponen determinadas actividades, de tal forma que asimile de manera práctica los conocimientos sobre su cuerpo y el funcionamiento del mismo, así como de sus propias posibilidades motrices, experimentando con ellas y dando significado a todo el proceso de enseñanza-aprendizaje.

El profesor ha de ser el guía hacia el descubrimiento de nuevas opciones y posibilidades. Habrá que estimular, sugerir, orientar, controlar el riesgo, aportar ideas, etc. pero el

alumno ha de ser y saber ser el protagonista de su propia acción motriz.

6. PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

Flexibilidad: las propuestas han de ajustarse al ritmo de cada alumno alumna. En ningún caso se establecerán diferencias en función de la aptitud, sexo o cualquier otra característica. Se permitirá adaptar las propuestas de trabajo a las condiciones personales de cada alumno.

Participativa: Se favorecerá el trabajo en equipo fomentando el compañerismo y la cooperación. Se estará desarrollando la socialización a través del juego y la práctica deportiva.

Inductiva: Favorecerá el autoaprendizaje, tanto de sus actitudes como las habilidades y destrezas.

Lúdica: Las propuestas han de presentarse en la medida de lo posible, en forma de juego. De manera que sea atractiva y divertida, estimulando a participar.

7. PLANTEAMIENTO DE LA ORGANIZACIÓN

Los estilos de enseñanza propuestos para esta Unidad Didáctica serían:

- Mando directo: Se proporciona una información directa sobre la ejecución de un movimiento.
- Reproducción de modelos: Se imita un modelo concreto de actividad motriz con gestos o ejercicios determinados.

8. ORGANIZACIÓN Y DISTRIBUCIÓN TRABAJO/PAUSA

La dinámica de ejecución, por lo general, será simultánea, esto es, que todos los niños estén trabajando al mismo tiempo; pero en determinados momentos nos interesará que exista una buena recuperación o que los alumnos observen evoluciones de sus compañeros.

9. ESTRUCTURA DEL GRUPO

La organización de los alumnos será en gran grupo para las informaciones iniciales. La organización también será por parejas en determinados ejercicios.

10. EVALUACIÓN

La evaluación de los procesos de enseñanza aprendizaje se realiza a través del seguimiento de las actividades diseñadas para el desarrollo de la unidad didáctica.

La evaluación se apoya en la recogida de información.

¿Qué evaluar?

- Se recogen una serie de criterios que nos indican los aprendizajes que se consideran indispensables y que todos y cada uno de los alumnos, en mayor o en menor grado, tienen que adquirir para continuar su proceso de aprendizaje.
- Valorar las capacidades: conceptos, actitudes y procedimientos.

Para evaluar los contenidos:

- Conceptuales: Se evalúan a partir de actividades de puesta en común donde los alumnos explican y reflexionan sobre la vivencia de la propia actividad.
- Procedimentales: Se evalúa en las situaciones habituales de clase, en los juegos y mediante propuestas conjuntas del maestro y el alumno que se establecen las actividades que debe realizar durante un periodo.
- Actitudinales: Es una tarea compleja, ya que su consolidación es a largo plazo. No obstante hay que tenerla presente e ir observándola de forma continua, apreciando los logros conseguidos. Existen muchas situaciones donde evaluar estos contenidos: participación en actividades no regladas, actividades extraescolares, juegos de cooperación o de oposición, etc.

11. ACTIVIDADES

Hemos creado actividades para desarrollar el ritmo y la expresión corporal de los alumnos, utilizando juegos y danzas.

Dichas sesión tendrá una duración de 2 horas y serán desarrolladas en espacios delimitados, como un polideportivo o un gimnasio en el colegio.

Primera actividad:

Calentamiento con animales- Todos los alumnos corren por el gimnasio, el profesor nombra un alumno, y éste tiene que hacer el movimiento de un animal. Luego todos lo imitan hasta que el profesor nombra a otro alumno que realizará el movimiento de un animal diferente.

Segunda actividad:

El semáforo- Los alumnos se desplazan por el gimnasio, cuando el profesor diga el color verde, los alumnos deben correr, cuando diga naranja; caminando rápido, y por último el rojo; caminando.

Tercera actividad:

Días de la semana- Se pone a los alumnos en un gran coro, y se les asigna un día de la semana. Cada día tendrá que hacer algo diferente, el profesor indicará que día debe hacer su gesto o movimiento.

1. Lunes: de pie.
2. Martes: saltar.
3. Miércoles: agachados, saltando como una rana.
4. Jueves: levantar el brazo.
5. Viernes: a gritar.
6. Sábado: cantar una canción.
7. Domingo: hacer la ola, nos vamos de marcha.

Cuarta actividad:

Ponerse encima de los pies de uno y darle mandatos. (Derecha e izquierda).

Quinta actividad:

Tormenta- Los alumnos forman un coro y fingen una llovizna dando palmadas. Una gota; una palmada, tres gotas; tres palmadas, etc...Cuando se diga tormenta todos se cambian de lugar.

Sexta actividad:

Animales- El profesor cogerá cuatro instrumentos cada instrumento será un animal: maracas; serpientes, claves; canguros, pandereta; leones, cascabeles; gatos. Los alumnos estarán distribuidos por el espacio, y cuando suene un instrumento tendrán que hacer el animal que corresponda.

Séptima actividad:

Todos en círculo sentados. En el centro estará uno haciendo ritmos, los demás lo siguen, sale y va hacia un alumno que saldrá al centro.

Octava actividad:

Con el tambor se marca un ritmo que todo el mundo sigue a su bola. Cuando se nombre a alguien todos deben fijarse y seguir llevando el ritmo como esa persona. ¡A SU BOLA!

12. CONCLUSIÓN

Estamos ante un contenido extenso y muy diversificado a la hora de interpretarlo; unas veces de forma autónoma y otras, vinculado a la danza.

Cabría preguntarse ante tales aportaciones, si en todos los casos en que se ha entendido el ritmo como conocimiento a impartir al alumnado, estamos ante un enfoque de él con cabida en la Expresión Corporal. Desde nuestra perspectiva hay que partir de la conceptualización de esta disciplina y de las competencias que desde ella se quieren desarrollar, que a nuestro juicio son la expresión, la comunicación y la creatividad. Entendemos que sólo cuando el ritmo se entiende como un "saber" con incidencia sobre estas dimensiones, estamos ante contenidos propios de la Expresión Corporal.

Bajo esta perspectiva el ritmo como contenido de Expresión Corporal creemos que debe entenderse como el conocimiento que debe adquirir el alumnado relativo a adecuar su movimiento a él, siendo éste un movimiento propio y personal que incida en su capacidad de expresión por exponerle ante los demás o por permitirle extraer sus vivencias y su mundo interior. Creemos que cuando el ritmo se entiende como soporte de un movimiento estructurado y estandarizado, estaríamos más en la órbita de lo que sería el control neuromuscular para ejecutar movimientos predeterminados, ante una estimulación externa; estos conocimientos estarían más asociados al desarrollo de la coordinación, que desde nuestra perspectiva excedería los límites de las competencias que le son propias a la Expresión Corporal.

Es verdad que los límites entre las diferentes materias de la Educación Física son difusos, sobre todo cuando el criterio para diferenciarlas es artificial y no se basa en el desarrollo de competencias en el alumnado.