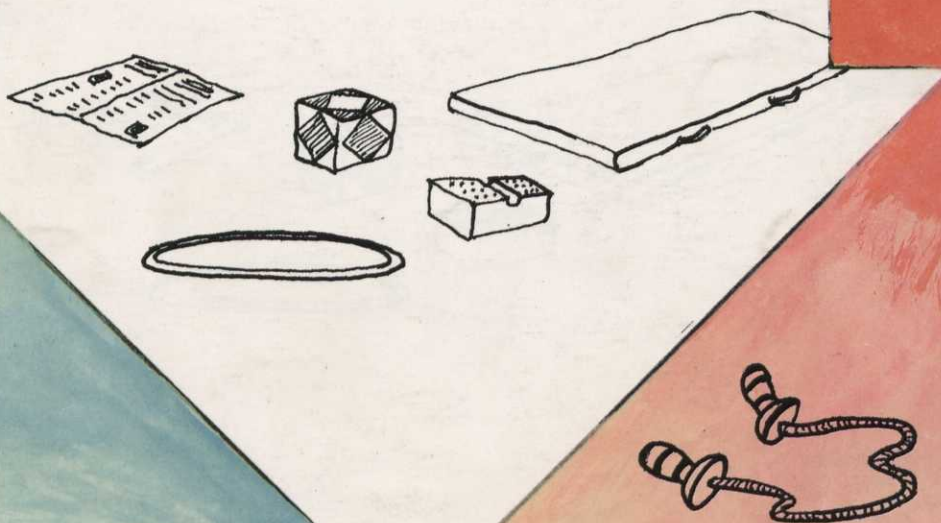


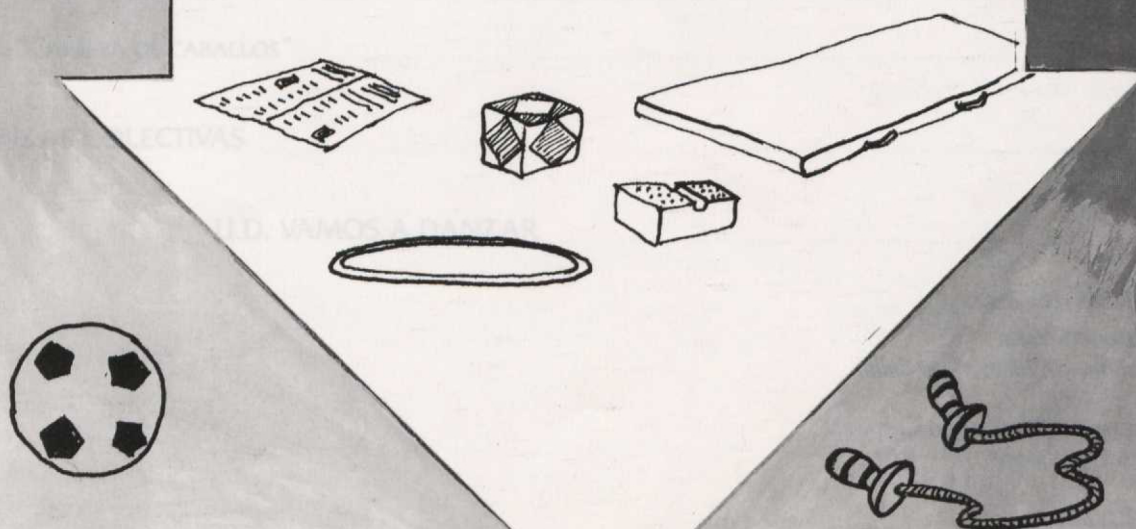
Valores coeducativos en el área de Educación Física

Otras formas de movernos



Valores coeducativos en el área de Educación Física

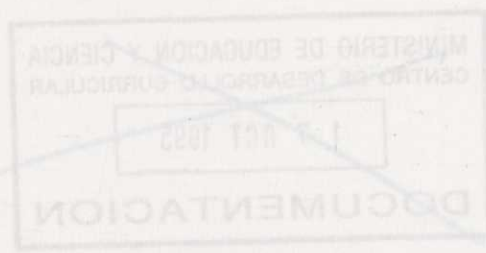
Otras formas de movernos



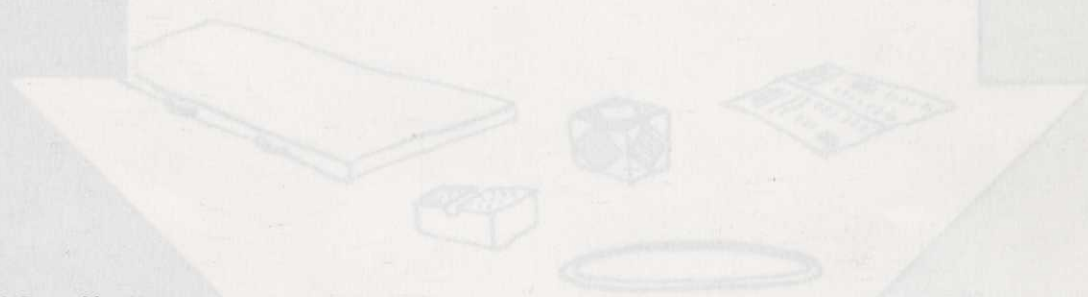
Valores conductivos en el área de

C 1434/5

Educación Física



Otras formas
de movernos



Autor: PEDRO J. RUBIO HERNÁNDEZ.

Profesor de Educación Física
del C.P. "Miguel Blasco Vilatela" de Cella.

Portada y dibujos: LUIS M. GALLIZO CASTÁN.

Profesor del CRA "Alto Jiloca".

I.S.B.N.: 84 - 920123 - 3 - 1

Imprime:

Perruca • Artes Gráficas, D. L.: TE -95- 1995

Nuestra sociedad se encuentra en un proceso que apunta a una valoración de lo personal, a una manera de pensar y mirar el mundo que tiende hacia una escala de valores capaces de generar formas de comportamiento nuevas.

Todas las personas que nos dedican la enseñanza tenemos en nuestras manos la necesidad de hacer cada día un poco más real la tarea de humanizar el ámbito educativo.

La transversalidad es uno de los impactos más innovadores de la Reforma Educativa y es en sí misma un valor que garantiza un contenido humanista a los Proyectos Educativos. La presencia de temas transversales supone el logro de actitudes nuevas en todas las etapas educativas previstas.

INTRODUCCION 9

1.-UTILIZACION DE MATERIAL POCO CONVENCIONAL 11

• JUSTIFICACIÓN 12

• ENFOQUES 12

–UTILIZACIÓN DE MATERIAL CONVENCIONAL FUERA DE SU CONTEXTO HABITUAL

–UTILIZACIÓN DE MATERIAL POCO CONVENCIONAL

U.D. SEMANA DEL PAPEL 13

2.-JUEGOS Y EJERCICIOS DE CONTACTO FISICO INEVITABLE 23

• 2.1.-“A VER QUIEN ES LA ÚLTIMA PERSONA QUE...” 24

• 2.2.-“EL HOSPITAL” 24

• 2.3.-“EL GRAN LÍO” 25

• 2.4.-“EL MATACOCHINO” 26

• 2.5.-“CARRERA DE CABALLOS” 27

3.- DANZAS COLECTIVAS 31

U.D. VAMOS A DANZAR 33

"La coeducación no resulta sólo del hecho material de la educación conjunta de chicos y chicas, sino de promover la igualdad real de trato entre

Nuestra sociedad se encuentra en un proceso que apunta a una valoración de lo personal, a una manera de pensar y mirar el mundo que tiende hacia una escala de valores capaces de generar formas de comportamiento nuevas.

Todas las personas que nos dedicamos a la enseñanza tenemos en nuestras manos la necesidad de hacer cada día un poco más real la tarea de humanizar el ámbito educativo.

La transversalidad es uno de los impactos más innovadores de la Reforma Educativa y es en sí misma capaz de garantizar un contenido humanista a los Proyectos Educativos. La presencia de Temas Transversales supone el logro de actitudes nuevas en todas las etapas educativas previstas en la L.O.G.S.E. Así, en el Decreto de Currículo de la Educación Primaria y Secundaria se expresa:

"El horizonte educativo que nos proponemos, en suma, es el de promover la autonomía de los alumnos, no sólo en los aspectos cognitivos o intelectuales, sino también en su desarrollo social y moral. Esta autonomía culmina, en cierto modo, en la construcción de la propia identidad, en el asentamiento de un autoconcepto positivo y en la elaboración de un proyecto de vida, vinculado a los valores, en el que se reflejen las preferencias de los adolescentes, y también su capacidad de llevarlo a cabo.

A ello ha de contribuir el currículo y toda la acción educativa, tanto la desarrollada en cada una de las áreas concretas, cuanto la ejercida a través de la tutoría de la orientación educativa".

La publicación que se presenta aquí intenta dar pistas y ayudar al profesorado a desarrollar valores relativos a la Igualdad de Oportunidades en el área de Educación Física.

La menor presencia femenina en el deporte obedece a múltiples causas de índole familiar, social, cultural e incluso del propio carácter del mundo deportivo. El Sistema Educativo es el marco idóneo para fomentar la igualdad e ir generando nuevas actitudes ante el mismo

Espero que estos materiales que aquí se presentan sean de utilidad en esta tarea, principalmente a los profesionales de la educación.

RICARDO GARCÍA PRATS

Director Provincial del MEC en Teruel



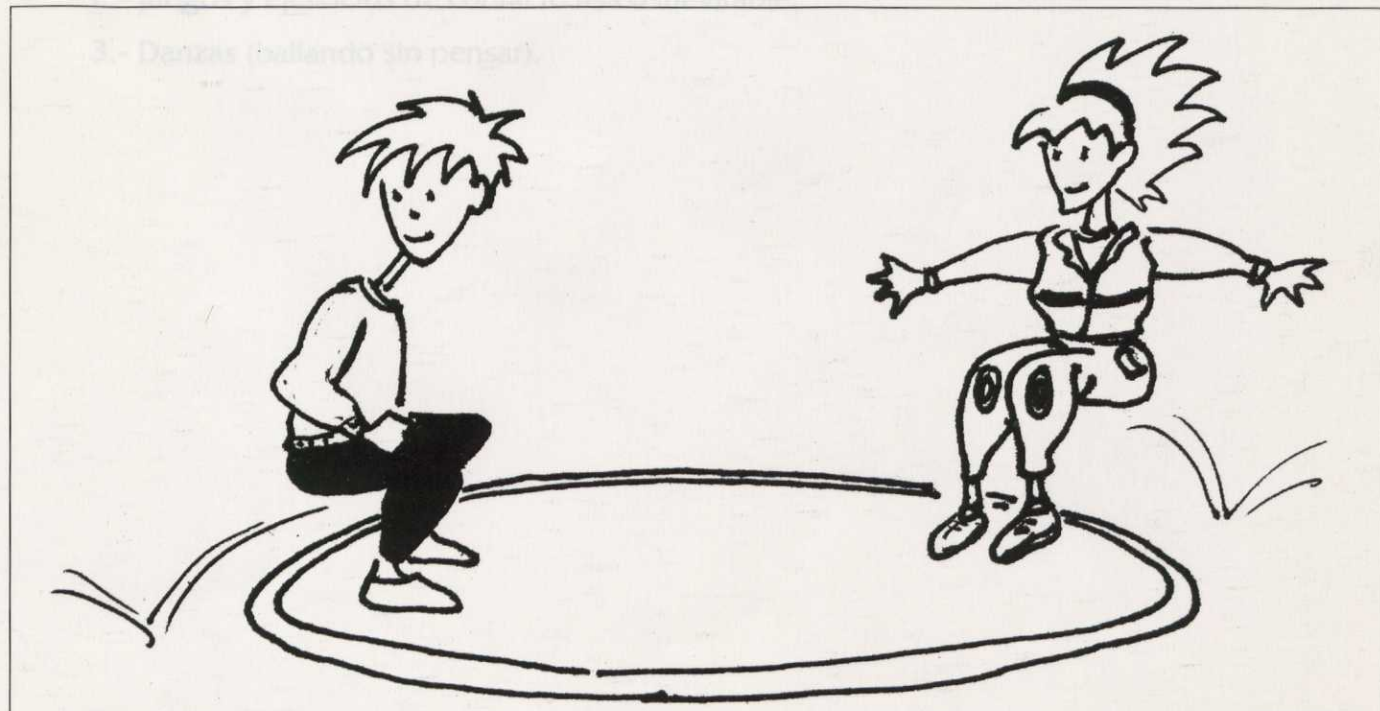
"La coeducación no resulta sólo del hecho material de la educación conjunta de chicos y chicas, sino de promover la igualdad real de trato entre ambos sexos."

"Una Educación Física comprensiva debe contemplar las funciones que el cuerpo y el movimiento tienen en el desarrollo de la personalidad independientemente del sexo."

(Guía para una E.F. no sexista)

Secretaría de Estado de Educación.

-Reedición de 1991-



INTRODUCCIÓN

Estos dos sencillos textos nos sirven para centrarnos en el tema de esta experiencia y empezar a hablar de personas en vez de hablar de chicos y chicas, sin olvidar que la diferencia sexual es una diferencia más entre personas, pero no determinante en nuestra labor educativa.

Y si en todas las áreas se hace patente la necesidad de trabajar el tema transversal de la “Educación para la igualdad de oportunidades de ambos sexos”, en Educación Física es imprescindible porque trabajamos básicamente con el cuerpo, razón primaria de esta diferencia.

Pero aunque en nuestras clases nos olvidemos de los roles sexuales y tengamos presente que trabajamos con personas, el alumnado aporta a su experiencia una carga social salpicada de prejuicios sexistas.

En E.F. estos prejuicios se manifiestan especialmente a dos niveles:

- A.- Modelo deportivo que la sociedad y los medios de comunicación transmiten.
- B.- Rechazo inicial a trabajar con personas del otro sexo, sobre todo para realizar actividades que requieren un cierto contacto físico.

Es evidente que en la escuela no debemos fomentar estas actitudes sexistas que aparecen en la realización de actividad física, sino que en muchas ocasiones debemos romper esos prejuicios iniciales con los que el niño y la niña se incorporan a nuestras clases y desviar su atención hacia otros motivos que le permitan ver a su compañero o compañera de juegos sencillamente como una persona.

En este aspecto, se proponen tres alternativas para facilitar este desvío de la atención:

- 1.- Utilización de material poco convencional.
- 2.- Juegos y ejercicios de contacto físico inevitable.
- 3.- Danzas (bailando sin pensar).



1.- UTILIZACIÓN DE MATERIAL POCO CONVENCIONAL

JUSTIFICACIÓN:

Sabemos que los colores no tienen género, y los juguetes tampoco, pero habitualmente asociarnos unos colores al sexo femenino y otros al masculino, y no es extraño regalar un balón de fútbol a un niño y una comba a una niña. Por otro lado, en las actividades extraescolares podemos observar que parte del alumnado se apunta a determinadas habilidades deportivas o expresivas, dependiendo del género. En general, las actividades humanas, y a en concreto las actividades físicas son asexuadas, pero la evolución histórica, los medios de comunicación... hacen que en nuestra sociedad sea habitual asociar unos deportes a hombres y otros a mujeres, y por proximidad, los materiales utilizados en esas prácticas deportivas, adquieren una fuerte carga sexual diferenciadora.

Por ello, partir de unas premisas poco conocidas ayuda a liberarnos de estos conocimientos previos que encierran en su realización una fuerte carga de separación entre personas de distinto sexo.

ENFOQUE:

En este aspecto podemos enfocar nuestra labor a dos niveles.

Sacar el material conocido de su contexto habitual (jugar a fútbol con balón de rugby), modificar las normas de los deportes más usuales tanto en la realización de la actividad como en la puntuación positiva a lograr (quien mete gol pasa a formar parte del otro equipo), cambiar los agrupamientos (partido de fútbol por parejas que juegan atados por una pierna), etc.

Utilización de material poco conocido y que por lo novedoso aporta como positivo un alto grado de atención por parte de todo el alumnado, y un semejante punto de partida en el dominio de su realización al existir escasas experiencias previas por parte de todos y todas.

En este apartado englobaríamos esos materiales que nos permiten practicar los juegos y deportes alternativos, tan en boga hoy en día (floorball, redes...) y esos otros que sin ser propios de la materia de Educación Física, tanta utilidad se les puede sacar, como por ejemplo el papel de periódico.

El papel de periódico es un material barato, abundante, nada habitual en nuestros juegos y su manejo nos permite realizar ejercicios de alta dosis de actividad y de cierta dosis de agresividad sin por ello resultar peligroso. Su blandura y soltura cuando se trabaja con montones permite utilizar todo el cuerpo (e incluso el de los compañeros) en su manipulación y crea un medio en el que trabajar, no tan agresivo como el duro suelo y que recuerda en cierta medida a las eras cubiertas de mies triturada por los incansables trillos.

La siguiente actividad es una Unidad Didáctica realizada con el tercer ciclo de primaria y el primer ciclo de secundaria obligatoria, y consta de tres sesiones (de 50 ó 60 minutos de duración cada una), se realiza con todos los cursos durante la misma semana para aprovechar el papel que se va utilizando y a la que se le ha denominado semana del papel.



U. D. SEMANA DEL PAPEL

TRABAJO PREVIO:

+El profesor o la profesora guardará los periódicos necesarios (depende mucho del número de y las dimensiones del recinto en el que se realizará la actividad. En mi caso utilicé unos 80 ó 100 periódicos).

+Se explica con antelación al alumnado la actividad y se les solicita que traigan sacos de papel para la posterior recogida del papel usado para llevarlo a reciclar. En los pueblos agrícolas, existe abundancia de estos sacos, pero si no se tiene, las tiendas pueden facilitarnos unas cuantas cajas de cartón).

+Y por supuesto, el material a utilizar en cada sesión debe estar a punto para cuando se precise.

Instalación:

Es aconsejable realizarlo en un recinto cerrado pero con posibilidades de ventilación, y, lo ideal es que durante esa semana, este local se use únicamente para nuestra actividad para evitar gastar muchos tiempos en recogida y limpieza.

OBJETIVOS:

Durante esta Unidad Didáctica trabajaremos para avanzar en la consecución de dos objetivos generales:

+Resolver problemas que exijan el dominio de patrones matrices básicos adecuándose a los estímulos perceptivos y seleccionando los movimientos, previa valoración de sus posibilidades.

+Participar en juegos y actividades estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás, evitando la discriminación por características personales, sexuales y sociales, así como los comportamientos agresivos y las actitudes de rivalidad en las actividades competitivas.

CONCEPTUALES:

+Nociones asociadas a relaciones espaciotemporales.

+Dominio motriz y uso de las habilidades básicas en entornos cambiantes.

+Juego libre y organizado (reglas).

PROCEDIMENTALES:

+Percepción, organización y representación espacio-temporal en situaciones reales de juego y en medios distintos del habitual.

+Experimentación, utilización y mejora de las habilidades básicas en entornos cambiantes y en diferentes medios.

+Práctica de juegos en los que las reglas plantean dificultades en función del espacio, del tiempo y del objetivo a conseguir para elaborar así diferentes estrategias y adoptar la correcta en cada situación.



ACTITUDINALES:

- +Participación en todas las actividades.
- +Interés y gusto por el cuidado del cuerpo fomentando los hábitos de higiene tras la actividad física.
- +Respeto y participación en todo lo relacionado con los juegos sin rivalidad ni menosprecio de los compañeros y compañeras.
- +Valoración de las posibilidades y niveles de destreza como jugador/a y miembro de un grupo

ACTIVIDADES:

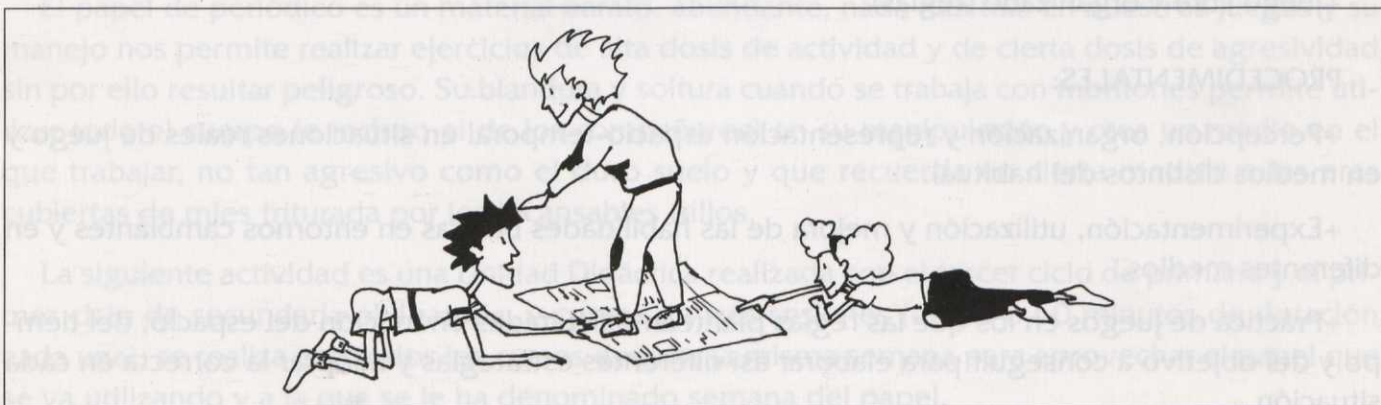
Se concretan en el desarrollo de cada sesión. Únicamente hay que tener presente que todas ellas sigan una progresión en cuanto a la necesidad de mayor cantidad de papel disperso por el suelo.

METODOLOGÍA:

Aunque en algunos juegos concretos la labor del profesor o profesora se limita a recordar las normas, y los alumnos y alumnas únicamente a cumplirlas, con objeto de mantener su atención en la dirección que pretendemos, la mayoría de las actividades son de muy baja organización en las que se dan oralmente unas pocas normas, y el alumnado debe elaborar estrategias individualmente o en grupo para conseguirlo. Si las respuestas que se aportan no van encaminadas al objetivo a conseguir debemos introducir nuevas normas al respecto.

EVALUACIÓN:

- +Constante evaluación de cada actividad por parte del profesorado para reconducirlas en la consecución de los objetivos propuestos.
- +Observación directa del trabajo del alumnado para detectar actitudes positivas y negativas en la relación social, respeto de las normas... (lo que podemos hacer anotando sencillamente lo más relevante, o preparando previamente una guía de observación).
- +Evaluación de la actividad por parte del alumno/a (a través de un comentario oral, escrito o pasándole una encuesta más elaborada).



SESIÓN 1

MATERIAL NECESARIO:

- Páginas de periódicos de cuatro días distintos (tantas páginas como alumnos y alumnas).
- 4 cuerdas blandas.
- 2 tijeras.
- 3 tiras de periódicos “trucadas”.
- Unos cuantos periódicos.

OBJETIVOS ESPEC.:

MOTORES: Realizar los juegos correctamente.

AFECTIVOS: Colaboración con su grupo.

COGNOSCITIVOS: De acuerdo con las normas, elaborar estrategias.

ACTIVIDADES:

AMBIENTACION:

Al entrar a clase, cada alumno/a recibe una hoja del “Heraldo de Aragón” (del que previamente hemos preparado tantas páginas como número de alumnado, las cuales en igual número corresponden a cuatro días distintos) y debe agruparse con las personas a quienes les ha correspondido una hoja de la misma fecha.

PARTE PRINCIPAL:

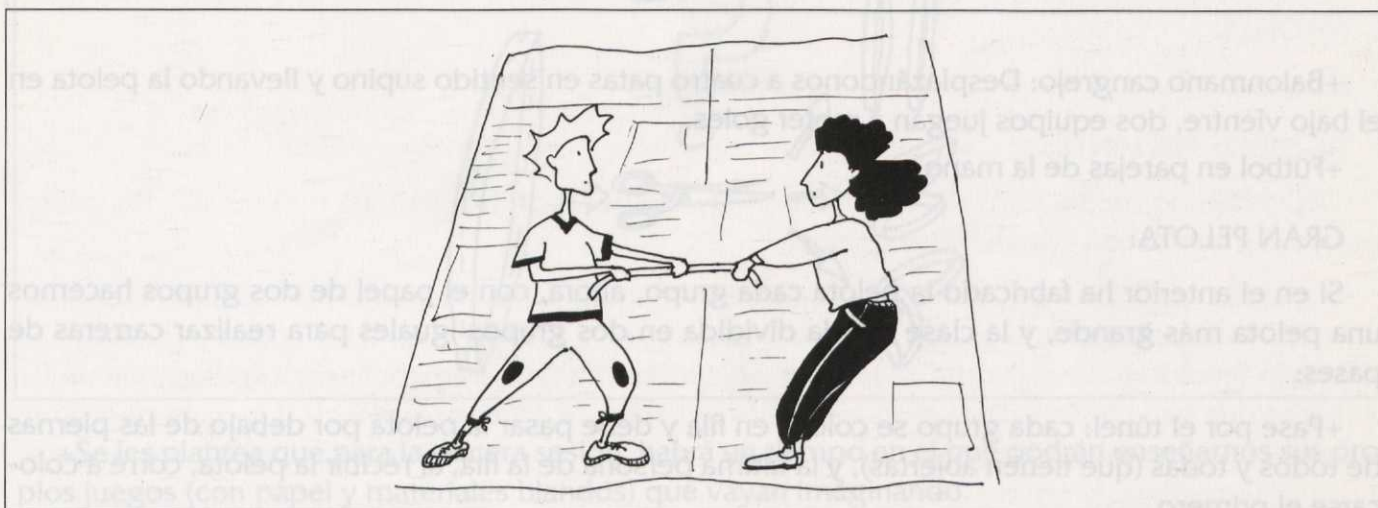
PAPEL TIRA:

Cada grupo organiza bien el periódico que se forma con las hojas de todos los componentes y jugamos a sog-a-tira:

A.- Entre los miembros de un mismo grupo.

B.- Un grupo reta a otro grupo.

Los equipos ganadores reciben una nueva hoja de periódico por cada victoria.



PELOTA:

Cada grupo, o cada dos grupos, con el papel conseguido, y una cuerda blanda (de las que se utilizan para ritmo) construyen una pelota, y en grupos (de aprox. 10 personas) jugamos a:

+Patata caliente: En corro, nos pasamos rápidamente la pelota en un orden prefijado y cuando la persona que la paga (que está de espaldas al grupo) grita una señal, quien toca la pelota con las manos en último lugar, pasa a pagarla.

+Despistado: En el mismo corro, realizar pases sin orden concreto. Falla quien pasa mal o recibe mal.

+Balón-tiro dragón: En el mismo corro, se meten dentro dos alumnos/as que hacen de dragón (el que hace de cola se agarra a la cintura de su compañero por detrás), y el juego consiste en que el grupo que constituye el corro, por medio de pases debe golpear con el balón a la cola del dragón. Una vez golpeado, el individuo que ha logrado el golpeo pasa a ser la cola, la cola golpeada pasa a cabeza de dragón, y quien hacía de cabeza, se incorpora al corro.



+Balonmano cangrejo: Desplazándonos a cuatro patas en sentido supino y llevando la pelota en el bajo vientre, dos equipos juegan a meter goles.

+Fútbol en parejas de la mano.

GRAN PELOTA:

Si en el anterior ha fabricado la pelota cada grupo, ahora, con el papel de dos grupos hacemos una pelota más grande, y la clase queda dividida en dos grupos iguales para realizar carreras de pases:

+Pase por el túnel: cada grupo se coloca en fila y debe pasar la pelota por debajo de las piernas de todos y todas (que tienen abiertas), y la última persona de la fila, al recibir la pelota, corre a colocarse el primero.



+Pase por el aire: En la misma posición que el anterior, pero pasamos la pelota por encima de nuestras cabezas, sin que caiga al suelo y deben tocarla todos los componentes de la fila.

+Tumbadas sobre la espalda, todas las personas, pase con las manos: Tumbadas en hilera de modo que la cabeza de una persona esté a la altura de los pies de la siguiente pasamos la pelota con las manos, la siguiente recibe también con las manos flexionando el tronco y entrega a la siguiente tumbándose.

+Tumbados y tumbadas, pase con los pies: Como en el ejercicio anterior, pero ahora cogemos la pelota entre los pies, y los pasamos al siguiente levantando nuestras piernas y arqueando la columna. El siguiente recoge con los pies y continúa pasando.

VUELTA A LA CALMA:

+Ejercicios compensatorios de espalda.

+Comentario de la sesión.

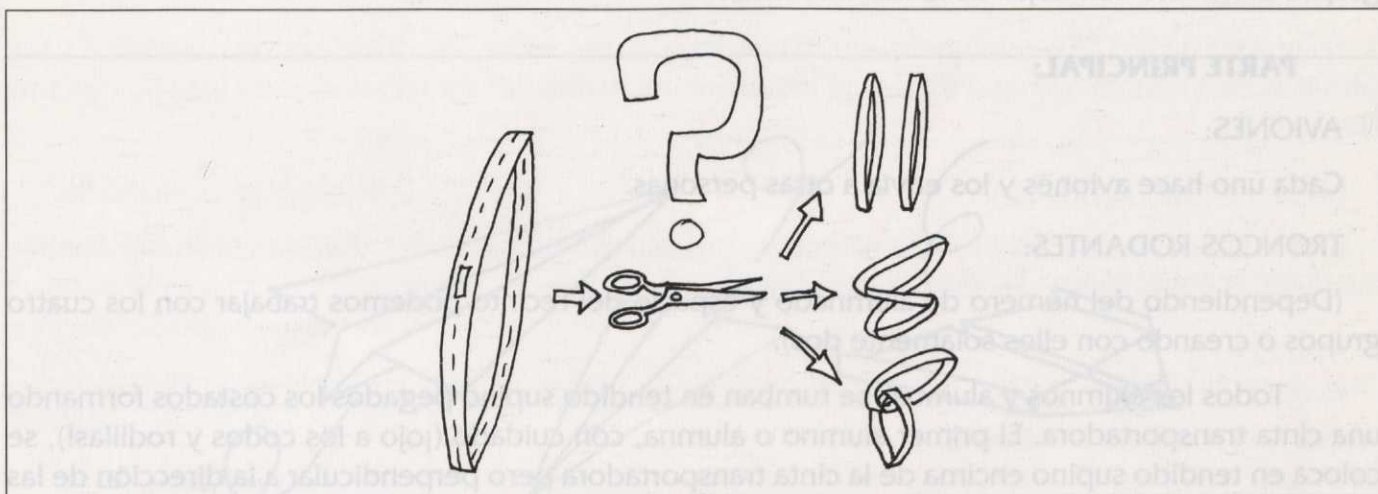
+Planteamiento de los enigmas: Previamente he preparado tres tiras de periódico largas (todo lo largo de una doble hoja de "Heraldo de Aragón") de unos 13 cms. de anchas y pego sus extremos con celo de la siguiente manera:

A.-Extremo con extremo simplemente.

B.-Extremo con extremo, pero en uno de ellos, antes de pegarlo giramos media vuelta.

C.-Como en el B.-, pero el giro es de una vuelta completa.

Delante de ellos y ellas, yo corto la tira pegada del modo A.- y como es evidente, al acabar de cortarla (por el centro a todo lo largo del aro), en mi mano aparecen dos aros iguales al original pero con la mitad de anchura. Posteriormente salen dos personas voluntarias a los que les doy las otras dos tiras, y les doy unas tijeras a cada uno. Antes de empezar a cortar como yo lo he hecho, salpi-co ambas tiras de polvos mágicos, y el resultado es diferente. Quien crea conocer la solución la trae preparada para el próximo día.



+Se les plantea que para la tercera sesión, habrá un tiempo en el que podrán enseñarnos sus propios juegos (con papel y materiales blandos) que vayan imaginando.



SESIÓN 2

MATERIAL NECESARIO:

Páginas de periódicos de cuatro días distintos (tantas páginas como total de alumnado).

1 anilla de goma.

1 balón blando de espuma.

1 cuerda de 10 ó 15 cms.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

MOTORES: Realizar los juegos correctamente.

AFECTIVOS: Vivenciar el contacto corporal.

COGNOSCITIVOS: Con las normas de cada juego, elaborar estrategias.

ACTIVIDADES:

AMBIENTACION:

¿Han resuelto el enigma?

Con las hojas de periódico hacemos cuatro grupos como en la sesión anterior (aunque si deseamos que sean los mismos grupos que ya trabajaron juntos, evitamos este paso, o para establecer una relación inicial, les damos las hojas al azar y ellos a través de intercambios deben formar esos grupos concretos con hojas de la misma fecha).

PARTE PRINCIPAL:

AVIONES:

Cada uno hace aviones y los envía a otras personas.

TRONCOS RODANTES:

(Dependiendo del número de alumnado y espacio del recinto podemos trabajar con los cuatro grupos o creando con ellos solamente dos).

Todos los alumnos y alumnas se tumban en tendido supino pegados los costados formando una cinta transportadora. El primer alumno o alumna, con cuidado (jojo a los codos y rodillas!), se coloca en tendido supino encima de la cinta transportadora pero perpendicular a la dirección de las personas que han constituido la cinta las cuales, a través de giros en la misma dirección desplazan a la persona que está encima y que es un tronco que va a ser convertido en papel. Lo mismo hace la segunda persona, la tercera...



Al terminar esta actividad, todos los troncos se han convertido en papel, por lo que se disfrazan de papel con todo el material que se encuentra distribuido por el recinto y cuando se indica, y con la única condición de no golpear ni agarrar fuertemente, todo el mundo empieza a robarse papel por todo el espacio.

ROBAPAPEL CON MURALLA:

La clase en dos grupos. Un grupo, posee todo el montón de papel en su terreno y con sus cuerpos construyen una muralla estática para evitar que el otro grupo robe su papel, el cual, sólo puede conseguir el papel si pasa a través de la muralla y regresa por ella (no vale pasar y arrojar el papel por lo alto de la muralla). Lo mismo al revés.

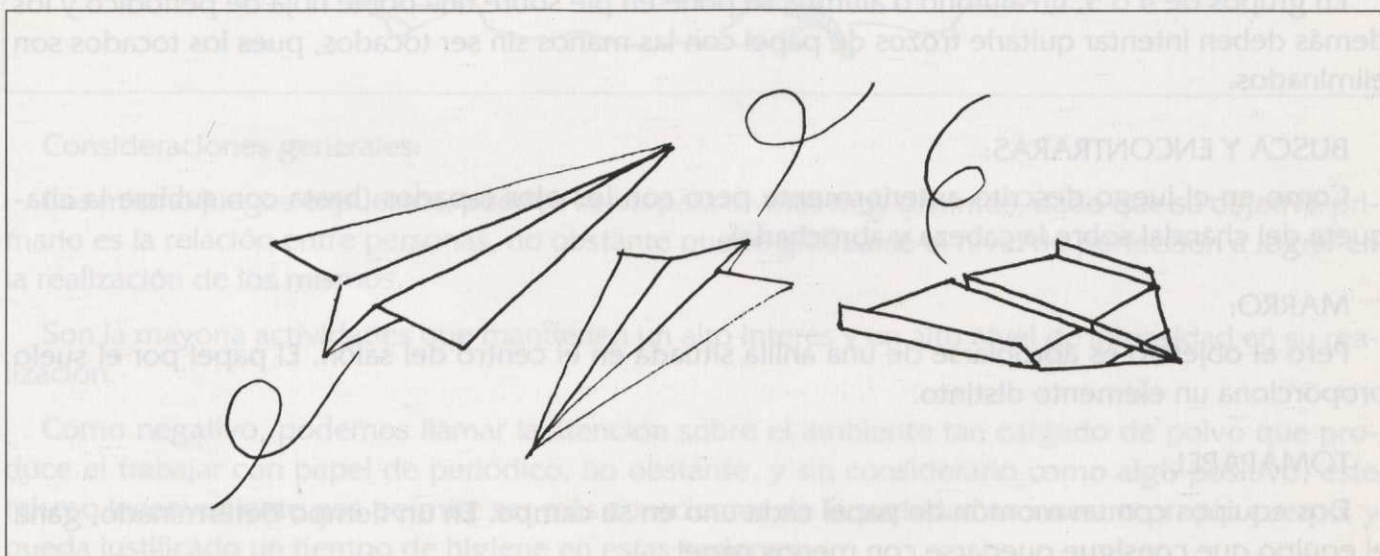
BUSCA Y ENCONTRARAS:

(Esta actividad es individual, no obstante, para evitar que se amontonen tantas personas, se divide la clase en dos grupos y cada vez busca uno de ellos).

En el local se ha puesto todo el montón de papel en el centro, y las personas que van a buscar, se ponen de espaldas al montón. El profesor o la profesora esconde en el montón un balón blando, una cuerda de colores y una anilla de goma y cuando se da la señal, todos se arrojan al montón a buscar. Conseguir el balón supone un punto, la anilla dos y la cuerda tres.

VUELTA A LA CALMA:

- +Descanso.
- +Comentario de la clase.
- +Si no se ha resuelto el enigma lo recordamos de nuevo.
- +¿Han preparado juegos para el día siguiente?



SESIÓN 3

MATERIAL NECESARIO:

Páginas de periódicos de los cuatro días.

El material necesario para cada juego.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

MOTORES: Realizar los juegos correctamente.

AFECTIVOS: Cooperación con el grupo. Relación.

COGNOSCITIVOS: Aprender nuevos juegos.

ACTIVIDADES:

AMBIENTACION:

Realización de los grupos.

Organizar la clase de acuerdo con los juegos preparados (dicha organización puede consistir en que cada grupo pone en común los juegos que cada uno de sus componentes ha preparado, el propio grupo hace una demostración y a continuación juegan).

PARTE PRINCIPAL

En caso de que no hubiesen preparado juegos, pueden realizarse de nuevo los ejercicios que más les ha interesado de las dos sesiones anteriores.

En esta ocasión, fueron muchos los juegos que prepararon. A continuación enumero unos cuantos.

TIBURON:

En grupos de 4 ó 5, un alumno o alumna se pone en pie sobre una doble hoja de periódico y los demás deben intentar quitarle trozos de papel con las manos sin ser tocados, pues los tocados son eliminados.

BUSCA Y ENCONTRARÁS:

Como en el juego descrito anteriormente pero con los ojos tapados (basta con subirse la chaqueta del chándal sobre la cabeza y abrocharla).

MARRO:

Pero el objetivo es apropiarse de una anilla situada en el centro del salón. El papel por el suelo proporciona un elemento distinto.

TOMAPAPEL:

Dos equipos con un montón de papel cada uno en su campo. En un tiempo determinado, gana el equipo que consigue quedarse con menos papel.



SUPERMONTÓN:

Por parejas, llevando uno a rastras al otro a modo de rastrillo, hacemos un gran montón en el centro.

TIBURÓN EN EL CALCETÍN:

Un alumno se coloca sobre una colchoneta con una hoja de periódico asomándole por un calcetín, los demás intentan quitárselo sin entrar en la colchoneta de la que él no puede salir, ni ser tocados.

VUELTA A LA CALMA.

- +Comentario.
- +Valoración de la Unidad Didáctica.
- +¿Se ha resuelto el enigma?
- +Recogida de papel.

**Consideraciones generales:**

Los mismo juegos expuestos, pueden servir para niveles muy distintos, dado que su objetivo primario es la relación entre personas, no obstante puede graduarse el nivel de perfección a lograr en la realización de los mismos.

Son la mayoría actividades que mantienen un alto interés y un alto nivel de intensidad en su realización.

Como negativo, podemos llamar la atención sobre el ambiente tan cargado de polvo que produce el trabajar con papel de periódico, no obstante, y sin considerarlo como algo positivo, este mismo inconveniente nos permite ser más conscientes de la suciedad en nuestro propio cuerpo, y queda justificado un tiempo de higiene en estas sesiones.



Otras actividades que nos presentan nuestras diferencias sexuales como un inconveniente, son aquellas que precisan un estrecho contacto físico para su realización. En esos momentos, nuestros prejuicios provocan un primer rechazo de la actividad en sí y su realización se hace tensa.

Para paliar estos inconvenientes, dejaremos que cada persona se agrupe con quien desee y aplicaremos estrategias de cambio de grupo para que poco a poco se vayan creando grupos heterogéneos, y si esto no resuelve en cierta medida el rechazo previo, para evitar la realización tensa de la actividad, pondremos como punto de mira un objetivo final que nos hará olvidarnos de la actividad como tal e introduciendo el factor velocidad, nos impedirá reflexionar al respecto.

Para ilustrar esta alternativa se proponen a continuación una serie de juegos y actividades conocidas o de creación propia.

2.1.- “A VER QUIÉN ES LA ÚLTIMA PERSONA QUE...”.

- +Hace grupos de dos, tres, cinco... personas.
- +Se coloca sobre una raya de la pista, o sobre un círculo o esquina concreta...
- +Se agarra con quien va delante en la lista de clase por orden alfabético.

Estos juegos son adecuados como calentamiento y ambientación para este tipo de sesiones y nos permiten aumentar progresivamente el contacto conforme reducimos las zonas y los espacios a ocupar.

2.2.- “EL HOSPITAL”.

La clase se divide en tres grupos y a cada grupo se le asigna un número.

En el recinto se ponen colchonetas en un extremo y en el otro una colchoneta de salto de altura. La colchoneta de salto de altura es el hospital y las otras colchonetas son el lugar donde ha ocurrido un accidente.

El grupo uno se coloca en el hospital y los grupos dos y tres en el lugar del accidente.

El objetivo consiste en trasladar a todos los heridos al hospital en el menor tiempo posible, pues se cronometra la duración de la actividad.

Posteriormente el grupo dos hace de hospital y a continuación lo realiza el grupo tres.

Gana el equipo que consigue hacerlo en menos tiempo.

El papel del profesor o de la profesora consiste en cronometrar los tiempos y velar por el cumplimiento de las siguientes normas:

- Los heridos están inconscientes, por lo que no pueden ayudar ni oponerse.
- Los enfermeros y enfermeras deben trasladar adecuadamente a las personas accidentadas (sin producirles golpes, daños ni arrastres). Si se cree oportuno, cuando no lo hacen adecuadamente, la persona herida, regresa al lugar del accidente.
- Los heridos deben ser colocados dentro del hospital, por lo que este debe estar bien delimitado.



En este juego, la utilización de colchonetas evita peligro y tal como se expone, diferencia y delimita claramente el hospital y el lugar del accidente.

Con alumnos y alumnas pequeños, realizaremos un pequeño recorrido, y con mayores, alargaremos el recorrido o limitaremos el número de personas máximo que pueden llevar a una herida si se quiere aumentar la cantidad de fuerza a trabajar.

Si en este ejercicio se introducen colchonetas a modo de camillas, se reduce el contacto físico, pues aunque permanece en el momento de carga y descarga, desaparece en el transporte.

FICHA:

*Tipo de juego: Fuerza, contacto, cooperación.

*Espacio: Interior.

*Edad más adecuada: cualquiera. Si son muy pequeños recubrimos todo el trayecto de colchonetas o alfombra.

*Número de participantes: tres grupos de al menos 2 personas cada uno.

*Material necesario: Cronómetro. Colchonetas.

2.3.- “EL GRAN LÍO”.

En grupos de cinco a diez personas (más grandes los grupos cuanto mayores son las personas integrantes de los mismos).

Un componente del grupo se vuelve de espaldas y el resto forman un corro cogidos de la mano. En esta posición y sin soltarse las manos en ningún momento comienzan a formar un enredo como deseen (pasando por debajo de las piernas de alguien, por encima...) Cuando el grupo indica, la persona que la paga, se acerca al grupo e intenta desliarlos.

Cada vez la paga una persona, y para evitar tirones peligrosos, esta persona no realiza ninguna acción sino que toca la parte a mover y dicta instrucciones. Por ejemplo: “Esta pierna (y la toca) la sacas por encima de estos brazos...”.

Previamente se puede hacer el lío entre todos los componentes del grupo y a una señal, deshacerlo entre todos. En este caso nadie la paga.

FICHA:

*Tipo de juego: Contacto, cooperación, estructura corporal.

*Espacio: Indistinto.

*Edad más adecuada: A partir de 9 años.

*Número de jugadores: Mínimo 5.

*Material necesario: Ninguno.



2.4.~"MATACOCHINO".

Preocupado siempre por trabajar en mis clases la relación natural entre todas las personas y vivenciar el contacto físico entre individuos, decidí introducir alguna sesión de "JUDO".

El planteamiento que se hace al alumnado es que vamos a trabajar un agarre de Judo, pero antes realizaremos un juego.

El juego es el "matacochino". La clase se distribuye en grupos de cinco personas, y en el recinto se colocan separadas entre sí tantas colchonetas como grupos haya (les gusta mucho hacerlo sobre la colchoneta de salto de altura).

En cada grupo, los componentes se numeran del uno al cinco para establecer un orden; el número uno hace de "cochino" y se tumba sobre su espalda encima de la colchoneta. Los otros cuatro componentes lo agarran como deseen (con la única condición de que no le hagan daño) y a una señal del profesor o profesora, el que hace de "cochino" intenta darse la vuelta. Vence a los que sujetan si consigue despegar su espalda de la colchoneta y darse la vuelta antes de que suene la señal que indica que ha terminado el tiempo de forcejeo. Inmediatamente se pone de "cochino" el componente número dos del grupo y el que ya ha ocupado el lugar del "cochino", (el número uno) pasa a sujetar al grupo siguiente.

La duración del tiempo de forcejeo puede durar unos 15 ó 30 segundos y el cambio de grupo debe durar escasos segundos para dar rapidez y agilidad al juego y asegurar que se agarren sin pensar demasiado.

El juego acaba cuando los grupos vuelven a estar como al principio.

El juego se repite de nuevo, pero ahora con grupos de cuatro (sujetan tres). De nuevo lo hacemos en grupos de tres y por último en parejas.

En todo momento se realiza la rotación entre los componentes de los grupos, pero si creemos que se hace largo, no es preciso realizar una ronda completa.

Veremos que cuantas más personas sujetan, hay menos posibilidades de escaparse, y el contacto físico es menor, por lo que, es preciso que no dure mucho el tiempo de acción, pero cuando el número de personas disminuye, el "cochino" tiene más posibilidades de escaparse, los forcejeos son más fructíferos y quienes sujetan deben emplear todo su cuerpo para impedir al "cochino" ganar, en estos casos aunque el tiempo de acción sea más largo, el interés no decae y nuestro objetivo se está cumpliendo.

Cuando llegamos a uno contra uno, el contacto es muy fuerte, pero excepto en casos de gran desigualdad en cuanto a la constitución física, el "cochino" siempre consigue darse la vuelta, y es el momento de explicar un agarre efectivo de Judo, pues la atención está asegurada y están deseando ponerlo en práctica para ganar.

La explicación se realizó con una demostración por parte de la profesora o profesor y posteriormente cada pareja adoptaba la postura básica y era corregida hasta adquirir la colocación correcta. La inmovilización trabajada fue la "KUZURE KESA CATAME 9ª".



FICHA:

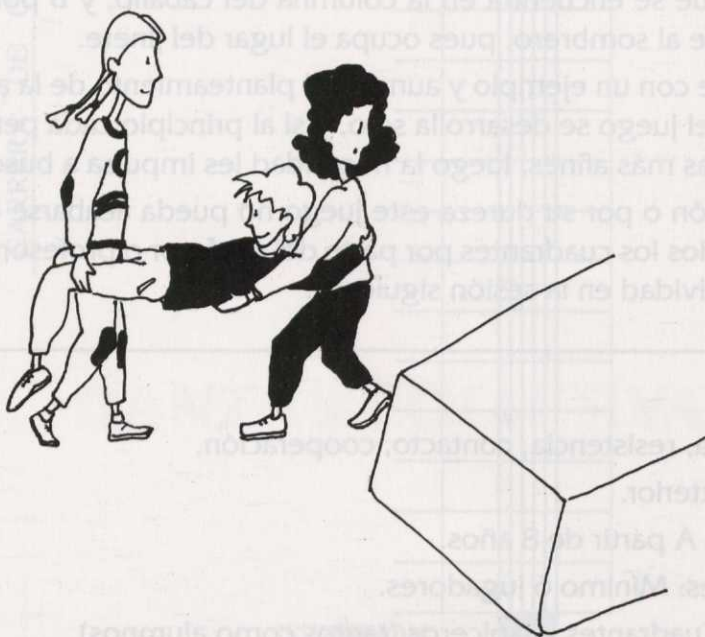
*Tipo de juego: Fuerza, contacto, Oposición-cooperación, lucha.

*Espacio: Interior.

*Edad más adecuada: A partir de 10 años.

*Número de jugadores: Mínimo cinco jugadores.

*Material necesario: Colchonetas.



2.5.- “CARRERA DE CABALLOS”

El montar a caballo en parejas es una actividad de alta intensidad, desarrolla algunas cualidades físicas y requiere un alto contacto físico.

Existen también muchos juegos que exigen este tipo de agrupamiento por parejas y en clase se realizan sin reparos, pero se observa que espontáneamente son pocas las parejas heterogéneas en cuanto a sexo que se forman.

Yo quería que todos los individuos llevaran y a la vez fuesen llevados por todos, e inventé este juego.

Cada alumno y alumna tiene un cuadrante como el que se adjunta y, previo a su realización deben llevar a clase de E.F. un lápiz por persona (se aconseja lápiz porque se escribirá en el cuadrante directamente sobre el suelo) y en el cuadrante cada uno y cada una escribirá el nombre de todos y cada uno de los componentes de su clase excepto el suyo propio (para ello, digo yo el orden de lista y cada persona que nombro, en vez de escribir su nombre, levanta la mano. No es preciso que deje hueco en el cuadrante en el lugar que le corresponde por orden de lista).



A continuación se marca la línea de salida y la línea de meta. Colocamos el cuadrante con el propio lápiz tras la línea de meta y en la línea de salida si se cree oportuno se colocan bancos o la colchoneta de salto de altura para facilitar el subir a caballo. El trayecto puede ser más o menos largo dependiendo del objetivo a conseguir y del número y edad de los participantes (si alguna persona no puede llevar a otra se dice que el jinete puede ayudar llevando un pie por el suelo dando saltitos).

El juego consiste en llevar a todos y que todos nos lleven a nosotros y el juego termina cuando todos han completado su cuadrante.

El modo de registro es el siguiente: A va encima de B. Cuando llegan a la meta, cada uno debe buscar en su propio cuadrante el nombre del compañero o compañera, pues el propio no está escrito y pondrá una cruz donde corresponda. En este caso, B hace de caballo, por lo que A podrá una cruz en la casilla de B que se encuentra en la columna del caballo, y B pondrá una cruz a A en la columna correspondiente al sombrero, pues ocupa el lugar del jinete.

La explicación se hace con un ejemplo y aunque el planteamiento de la actividad es lento, cuando se ha comprendido, el juego se desarrolla solo, y si al principio cada persona tiende a asociarse con la persona o personas más afines, luego la necesidad les impulsa a buscar al resto.

Cuando por su duración o por su dureza este juego no pueda acabarse en una única sesión, no hay más que recoger todos los cuadrantes por parte del profesor o profesora y tras un calentamiento inicial, reanudar la actividad en la sesión siguiente.

FICHA:

- *Tipo de juego: Fuerza, resistencia, contacto, cooperación.
- *Espacio: Interior o exterior.
- *Edad más adecuada: A partir de 8 años.
- *Número de jugadores: Mínimo 6 jugadores.
- *Material necesario: Cuadrantes y lapiceros (tantos como alumnos).



NOMBRES:

CARRERA DE CABALLOS

NOMBRES:

NOMBRES:

[illegible]

~~Pietro Ruffino~~
~~II-91~~

Cuadrante para realizar el juego «CARRERA DE CABALLOS» con 20 componentes como máximo

U.D. VAMOS A DANZAR.

INSTALACIÓN:

Lugar adecuado para escuchar la música y suficiente amplio para bailar de acuerdo con el número total de alumnos y alumnas.

Objetivos:

Tres son los objetivos generales que contribuiremos a desarrollar en esta U.D.:

- Resolver problemas que exijan el dominio de patrones motores básicos adecuándose a los estímulos perceptivos.
- Participar en juegos y actividades, estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás, evitando la discriminación por características personales, sexuales y sociales.
- Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar sensaciones, ideas y estados de ánimo y comprender mensajes expresados de este modo.

No obstante, desglosados según los tres ámbitos de actuación, trabajaremos para conseguir estos objetivos:

3.- DANZAS COLECTIVAS.

- Cognitivo: Aprender a bailar.

- Motor: Bailar correctamente la danza "Pequeña Polca" según la estructura que se indique.

- Afectivo: Disfrutar.

- Trabajar de un modo natural adaptando nuestros pasos a la música.

- Trabajar en parejas heterogéneas.

CONTENIDOS:

CONCEPTUALES:

Es en las danzas donde de un modo más patente se ve la diferencia entre los sexos y donde a la vez se exige la colaboración entre ellos.

Si a ello añadimos la necesidad de coordinar nuestros movimientos con un ritmo determinado tenemos los ingredientes para que un niño o niña se beneficie de una experiencia muy enriquecedora.

PROCEDIMENTALES:

Hay grupos que aceptan con gusto la realización de danzas colectivas y grupos que cuando les van un aprendizaje habitual de trabajo con ritmo, lo realizan con naturalidad, con estos grupos no hay más que empezar directamente a bailar. En otros casos hay grupos que por motivos muy diversos, muestran un rechazo previo de esta actividad. A continuación se presenta una posible progresión para llegar gradualmente a la realización de una danza colectiva. Dicha progresión aparece como una unidad didáctica de tres sesiones, pero cada sesión es un nivel de trabajo que podrá duplicarse en nuevas sesiones y constituir por sí misma una U.D. completa.



3.- DANZAS COLECTIVAS.

Es en las danzas donde de un modo más patente, se reafirma la diferencia entre los sexos y donde a la vez se exige la colaboración entre ellos.

Si a ello añadimos la necesidad de coordinar nuestros movimientos con un ritmo determinado, tenemos los ingredientes favorables para que un adolescente o preadolescente, muestre un rechazo inicial.

Hay grupos que aceptan con gusto la realización de danzas colectivas y grupos que cuando llevan un aprendizaje habitual de trabajo con ritmos, lo realizan con naturalidad; con estos grupos no hay más que empezar directamente a danzar. Pero también hay grupos que por motivos muy diversos, muestran un rechazo previo de esta actividad. A continuación se presenta una posible progresión para llegar gradualmente a la realización de una danza colectiva. Dicha progresión aparece como una Unidad Didáctica de tres sesiones, pero cada sesión es un nivel de trabajo que podría desdoblarse en nuevas sesiones y constituir por sí misma una U.D. completa.



U.D. VAMOS A DANZAR.

INSTALACIÓN:

Lugar adecuado para escuchar la música y suficiente amplio para bailar de acuerdo con el número total de alumnos y alumnas.

OBJETIVOS:

Tres son los objetivos generales que contribuiremos a desarrollar en esta U.D.:

- +Resolver problemas que exijan el dominio de patrones motrices básicos adecuándose a los estímulos perceptivos.
- +Participar en juegos y actividades, estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás, evitando la discriminación por características personales, sexuales y sociales.
- +Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar sensaciones, ideas y estados de ánimo y comprender mensajes expresados de este modo.

No obstante, desglosados según los tres ámbitos de actuación, trabajaremos para conseguir estos objetivos:

- Cognitivo: Aprender el ritmo del salticado.
- Motor: Bailar correctamente la danza "Pequeña Polca" según la estructura que se indique.
- Afectivo:
- +Trabajar de un modo natural adaptando nuestros pasos a la música.
- +Trabajar en parejas heterogéneas.

CONTENIDOS:

CONCEPTUALES:

- +Posibilidades corporales: expresivas y motoras.
- +Nociones asociadas a relaciones espacio-temporales.
- +El cuerpo como elemento de expresión y comunicación: danza y mímica.

PROCEDIMENTALES:

- +Reproducción y ejecución de estructuras rítmicas dadas.
- +Percepción, organización y representación espacio-temporal.
- +Utilización del gesto, y movimiento para comunicarse y transmitir mensajes.
- +Realización de bailes por reproducción de secuencias y ritmos adecuando el movimiento a estos por imitación.



ACTITUDINALES:

- +Valoración de los usos expresivos y comunicativos del propio cuerpo y del de los demás.
- +Interés por descubrir nuevas y mejores posibilidades del movimiento que le ayude a comunicarse mejor con los demás.
- +Respeto y participación en este tipo de actividades con música.
- +Valoración de las posibilidades como miembro de un grupo.

ACTIVIDADES:

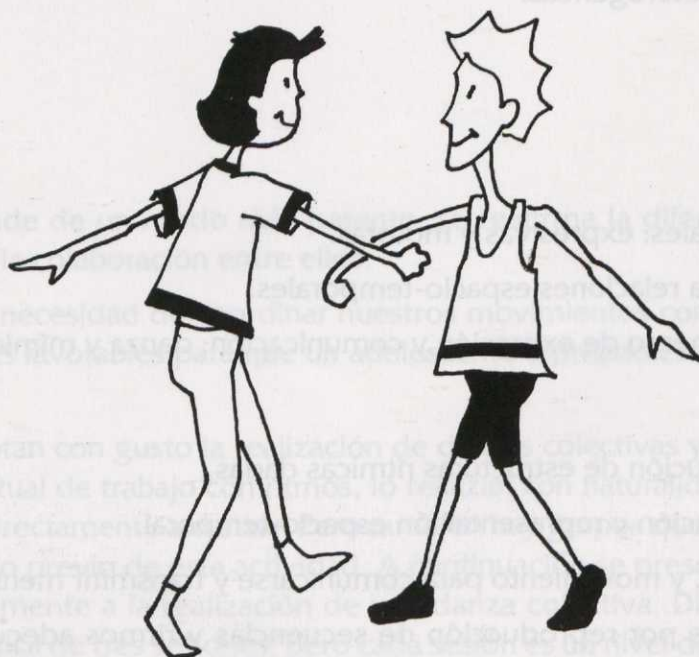
Se concretan en el desarrollo de cada sesión.

METODOLOGÍA:

Se evolucionará desde un modelo de enseñanza y aprendizaje por descubrimiento al principio (fomentando la creatividad) hasta un modelo de enseñanza por recepción en la realización de la danza, a través del método de reproducción de modelos.

EVALUACIÓN:

Aunque la evaluación final de observación de la danza es clave para conocer el nivel de consecución de los objetivos, es preciso realizar una constante y minuciosa observación de cada actividad para descubrir el grado de inhibición de cada alumno y alumna, su expresividad, su coordinación rítmica y la adaptación de sus movimientos a las frases musicales y a los desplazamientos de sus compañeros y compañeras.



SESIÓN 1

MATERIAL NECESARIO:

Tarjetas adecuadas para cada ejercicio.

OBJETIVOS ESPEC.:

AFECTIVOS: Trabajar sin rechazo utilizando los recursos expresivos de nuestro cuerpo.

ACTIVIDADES:

CALENTAMIENTO:

Distribuidos por el espacio, todos los alumnos y alumnas siguen las instrucciones del maestro o maestra realizando el juego de “HACEMOS COMO SI...”:

- +Caminásemos como enanos.
- +Caminásemos como gigantes.
- +Cogemos una manzana que está muy alta, pero nos estiramos sin saltar (con una mano, con la otra...)
- +Nos la comemos.
- +La parte que no nos comemos la tiramos al cubo de la basura.
- +Masticamos un chicle.
- +Jugamos con él.
- +Jugamos con un balón.
- +Jugamos con una pelota.
- +Jugamos con un aro.
- +Saltamos a la comba.
- +Abrimos una puerta de manivela hacia adentro, hacia afuera.
- +Lo mismo pero ahora la puerta se atasca.
- +Nos molesta el sol.
- +Estamos alegres, tristes, enfadados, impacientes, cansados...

PARTE PRINCIPAL:

Distribuidos en corro, realizamos el juego de “ADIVINA”; dicho juego consiste en que una o varias personas realizan con mímica la representación de objetos, acciones o escenas que el profesor o profesora les indica, y el resto de compañeros y compañeras debe adivinar.

Insistiendo de modo exagerado, en la exigencia de silencio, se les muestran los motivos a representar por escrito. En mi caso lo he realizado en tarjetas de diferentes colores según el nivel de difi-



cultad. Las tarjetas de doce por diez cms. aproximadamente, si se plastifican permiten un uso más prolongado de las mismas pues se evita su deterioro.

Tres son los niveles sucesivos a trabajar:

NIVEL 1.-

Se presenta en tarjetas de color azul. Las representan individualmente todos los alumnos y alumnas por orden, y dada su escasa dificultad, cada persona lee la tarjeta que le corresponde e inmediatamente la representa, el resto de compañeros y compañeras, sentados en semicírculo alrededor, levanta la mano cuando cree conocer la solución y el maestro o maestra indica quién debe dar la respuesta.

En este nivel, se presentan palabras que son objetos sencillos, pues únicamente se pretende que cada alumno y cada alumna sea capaz de mover su cuerpo con una pequeña finalidad expresiva.

Palabras utilizadas a este nivel son: libro, agua, pelota, pájaro, rana, máquina de escribir, bicicleta, pantalón, manguera, gafas, moto, tijeras, bastón, puerta, máquina de hacer fotos, cama, prismáticos, teléfono...

NIVEL 2.-

Se presenta en tarjetas rojas y como representan acciones u objetos complejos, las representan en parejas y cada pareja tiene un pequeño tiempo de preparación mientras la pareja precedente representa lo indicado en su tarjeta.

En este nivel utilizamos: ahogarse, limpiar cristales, hacer la cama, crecer, apretar un tornillo, construir, aconsejar, atravesar, desaparecer, felicitar, cantar una jota, examen, instrumento musical, comprar, naufragos...

NIVEL 3.-

Son representaciones sencillas en las que tampoco haremos uso de la palabra. La clase se divide en tantos grupos como situaciones distintas queramos realizar y en caso de que no haya tantos personajes como componentes del grupo, deben inventar nuevos personajes e incorporarlos a la historia, o entre varias personas representar sucesivamente lo que realiza el personaje.

Tras un corto tiempo de preparación (cinco o diez minutos), mientras un grupo representa, los demás observan con atención, y cuando se ha terminado la representación, entre todos intentan contar con palabras el desarrollo de la acción expresada (y que nadie excepto el grupo que la ha representado, conocía de antemano).

En nuestra realización, la clase se dividió en 4 grupos y cada uno representó una de estas historias:

+LA MOSCA (de "Introducción a un teatro popular" de "Los Comediantes"):

Un hombre lee un periódico tranquilamente. Se muestra interesado por una noticia seria. Ahora lee algo realmente trágico. Sigue pasando las páginas. Encuentra algo intrascendente. Su rostro acusa todos los matices de las noticias. Ahora lee un chiste muy gracioso. Vuelve a ponerse serio al ver algo que le interesa mucho; pausa larga mientras lee. Pero una mosca



viene a interrumpirle; él la advierte; pero no le hace caso; continúa leyendo; pero la mosca insiste en molestarle; él le da un manotazo para ahuyentarla y, continúa la lectura, pero la mosca no desiste de su empeño; más enfurecido, intenta ahuyentarla de nuevo, para volver a la lectura que tanto le interesa.

Vuelve de nuevo la mosca; él la mira con odio y se decide a terminar con ella. Deja el periódico y coge un matamoscas; la sigue con pasos felinos y la golpea varias veces con el matamoscas. Por fin logra abatirla; una vez que la mosca está en el suelo, se acerca a ella y la pisa. Sonríe satisfecho. Vuelve a su asiento y coge de nuevo el periódico para continuar leyendo; pero, apenas reanuda la lectura, otra mosca inicia de nuevo sus ataques; él cree que es la misma y la mire como si fuera un fantasma.

+UNA PESCA DIFÍCIL:

Varias personas navegan por un río.

Están contentas, el sol matutino aún es tibio y se agradece. Una de ellas decide ponerse a pescar. Saca la caña, la monta, en el anzuelo coloca una mosca y la lanza. Al poco algo ha picado. Logra sacarlo, pero es un pez muy pequeño, así que vuelve a tirarlo al río. Los demás se ríen. Prepara de nuevo el cebo y espera mientras el resto rema y charla. De pronto nota algo que ha picado. Comienza a sacarlo y nota que es muy pesado. No puede con ello. Alguien se levanta y va a ayudarle. No pueden. Se levanta otra persona, y otra más. La barca se desequilibra y todos van al agua, excepto el gran pez que del tirón ha salido y está él solo en la barca.

+EL CAZADOR DE MARIPOSAS:

Una persona se mueve por el bosque y, en sus manos lleva un cazamariposas. Descubre unas mariposas, las persigue saltando, corriendo, andando de puntillas. Intenta cazarlas pero se le escapan varias veces. Cuando consigue cazarlas, se pone muy contenta, pero poco a poco, las mira y va sintiendo pena y las deja escapar. Feliz, regresa a su casa.

+EL BOTÓN:

Una persona está durmiendo. Se despierta. Bosteza, se despereza...

Se va vistiendo y cuando se pone una camisa, se abrocha un botón, se abrocha otro y al abrochar el tercero, se le cae y rebotando va a parar a un extremo de la habitación. Coge el botón, abre el armario, saca un costurero y se quita la camisa. Enhebra una aguja y se pone a coser el botón. Da una puntada, otra... y se pincha en un dedo. Hace gestos de dolor, se lleva el dedo a la boca, se lo chupa, sacude la mano...

Continúa cosiendo y remata las puntadas dando vueltas con el hilo alrededor del botón y dando unas puntadas cortas.

Satisfecha, se pone la camisa, abrocha varios botones y al llegar al tercero, se le cae de nuevo. Hace gestos de enfado, pero levantando los hombros, hace un gesto de impotencia y continúa abrochando la camisa.

VUELTA A LA CALMA:

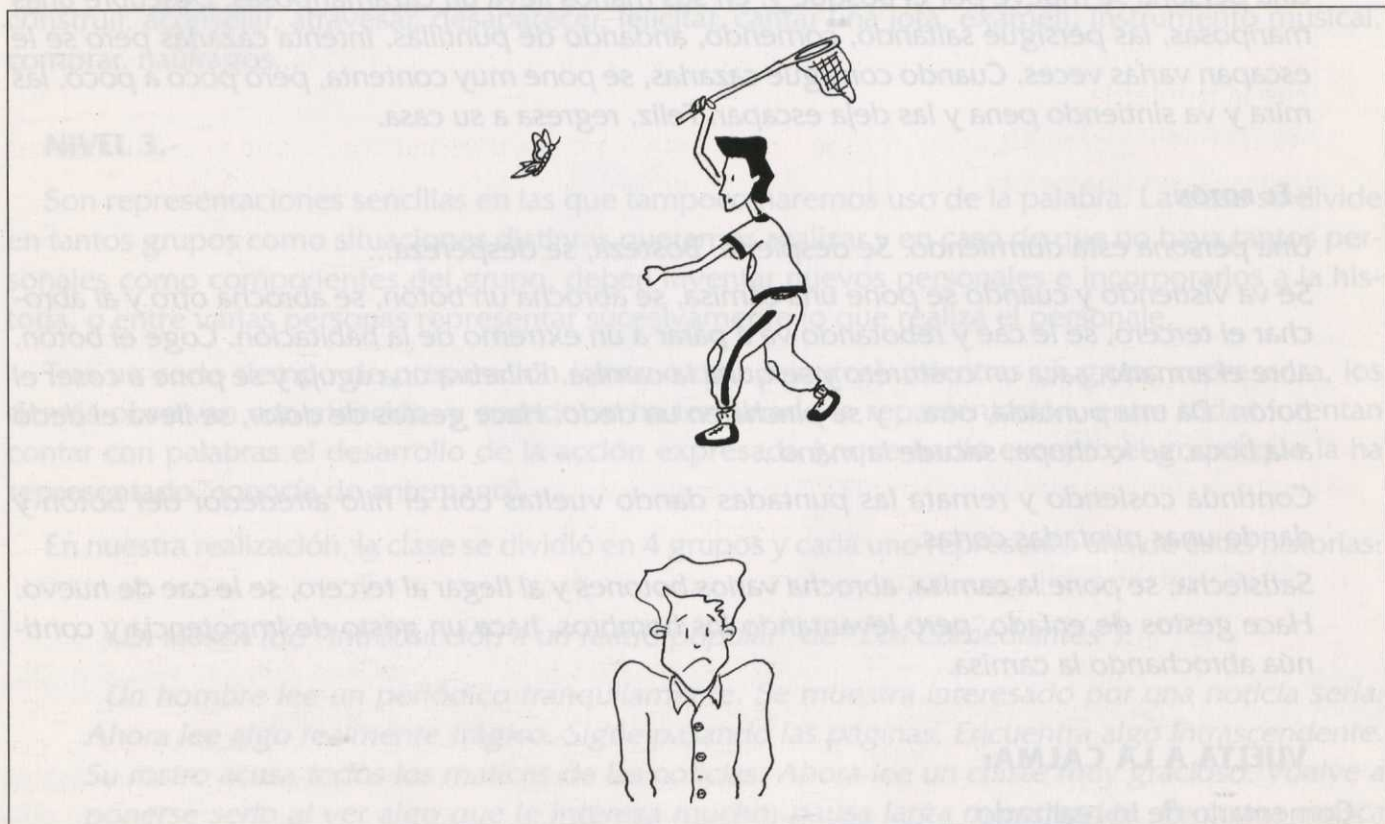
Comentario de lo realizado.



OBSERVACIONES:

Con cursos inferiores, en el nivel uno y dos pueden hacerse las rondas que se deseen, con cursos superiores es suficiente con una ronda para el nivel uno. Respecto al nivel tres, es aconsejable explicar a cada grupo los términos que aparecen en la historia, e incluso en los cursos más bajos, se les puede leer todo el texto a la vez que se les explica.

En esta misma línea de trabajo podemos enmarcar el juego de adivinar títulos de películas (dos grupos, el grupo A piensa en el título de una película y se lo dicen al oído de un componente del grupo B, el cual con mímica debe lograr que su equipo lo adivine).



SESIÓN 2

MATERIAL NECESARIO:

Música de la "Pequeña Polca".

Tarjetas de los recorridos.

Cinta aislante.

OBJETIVOS:

Trabajo sin rechazo con música de fondo desplazándose en salticado.

CONTENIDOS:

Paso de salticado.

ACTIVIDADES:

CALENTAMIENTO:

Desplazamiento libre con la música "Pequeña Polca".

En una segunda audición, si no han descubierto el paso de salticado (2 apoyos seguidos con un pie, a continuación lo mismo con el otro ... y con velocidad), el maestro o maestra lo realiza para que los alumnos y alumnas lo imiten. Una vez que todos llevan el paso, a una señal (toque de silbato) el alumnado debe realizar las instrucciones que se le indican. Estas instrucciones son:

-Desplazarse con las manos atrás.

-Dar una palmada con la mano derecha con la persona que se cruce en su camino. Lo mismo con la izquierda.

-Con la mano derecha agarramos la mano derecha de la persona con la que nos cruzamos y sin pararnos damos un giro tomando como eje el agarre. Lo mismo con la izquierda.

PARTE PRINCIPAL:

En una tercera audición, trabajamos las mismas instrucciones que en la audición anterior, pero previamente hemos formado parejas libremente y solamente realizaremos los agarres cuando nos crucemos con nuestra pareja.

Juego de los ENREDOS.

El juego de los enredos consiste en que cuatro personas tienen que crear con su desplazamiento un enredo y el resto, con el plano del recorrido a realizar, deben pasar entre ellos sin chocarse.

Una vez planteado el juego, como el enredo debe ser provocado por cuatro personas y por turnos lo haremos cada vez un grupo de cuatro hasta que lo hayamos realizado todos y todas, debemos aprender cómo hacerlo, para ello nos colocamos en grupos de cuatro personas, independientes unos de otros y de un modo segmentario aprendemos los desplazamientos. Si se cree oportuno, se realiza un ensayo con música, pero como el objetivo básico es trabajar con música de fondo, no insistiremos demasiado en este apartado y lo basaremos sobre todo en que cada grupo aprenda la sucesión de los pasos.

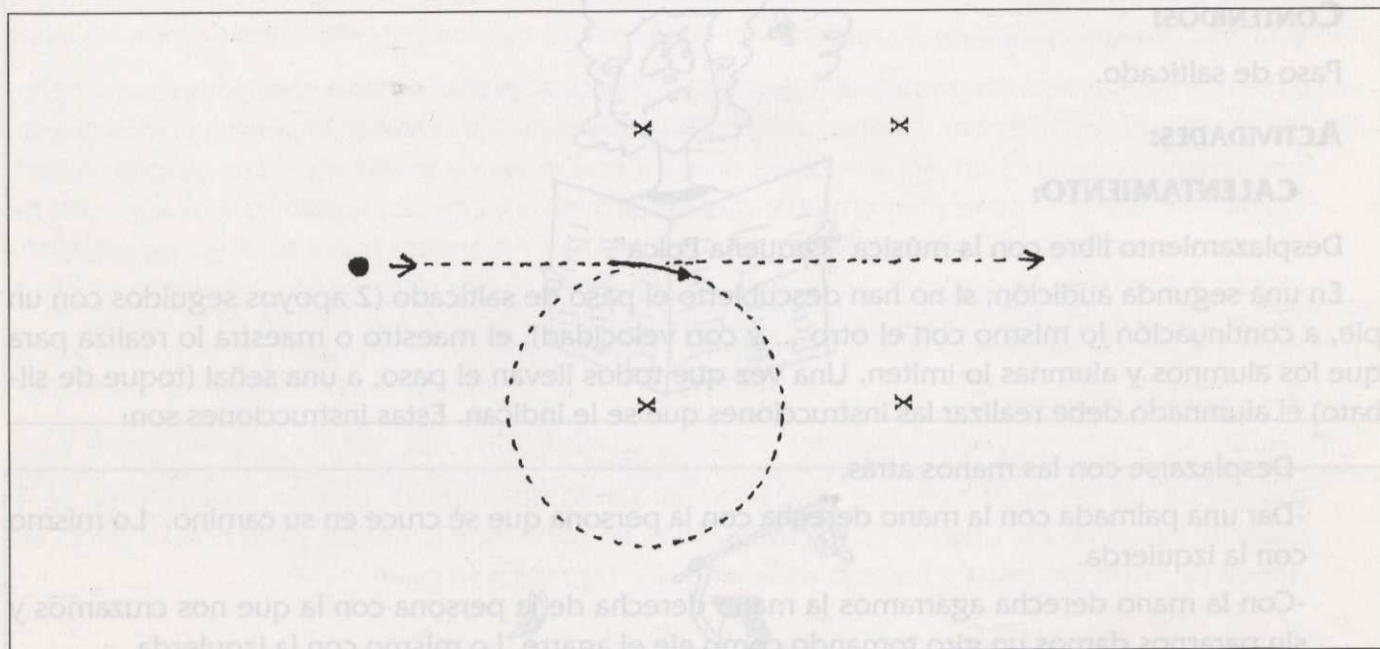


A continuación marcamos con cinta aislante cuatro cruces en el suelo formando un cuadrado y coincidiendo con el punto de partida de las personas danzantes, o mejor de las “provocadoras del enredo”. El resto de individuos se colocan en fila con una ficha individual que previamente se les ha dado y van realizando el recorrido que se indica en ella.

Al acabar la música, se empieza de nuevo pero ahora provoca el enredo otro grupo de cuatro. Al final, todos han danzado sin ser demasiado conscientes de ello.

Las fichas de los recorridos pueden realizarse en cartulinas tamaño octavilla y la dificultad puede ir desde la más sencilla de cruzar por medio hasta la realización de rodeos por varias cruces del recorrido.

Sirva como ejemplo la siguiente:



VUELTA A LA CALMA:

Comentario.

Relajación de piernas individual o por parejas.

OBSERVACIONES:

Si a este nivel es preciso trabajar más con los alumnos, se puede trabajar en más de una sesión y además hacer turnos rotatorios con las tarjetas, ellos mismos pueden inventar sus propios recorridos (para ello les damos previamente unas octavillas en las que dibujan su recorrido antes de realizarlo). Igualmente puede trabajarse por parejas y uno de ellos con la tarjeta en la mano comprueba que su compañero realiza el desplazamiento según el esquema dibujado.

Buscando más corrección se puede exigir más precisión en no chocarse con los que están danzando, y si son muchas las audiciones a realizar, se puede cambiar de música, pues este ejercicio se adapta bien a cualquier música tipo polca.



PEQUEÑA POLCA:**ESTRUCTURA RITMICA**

Compás binario.

A--- IIII

B--- IIII

C--- IIII

D--- IIII

E--- IIII

F--- IIII

G--- IIII

H--- IIII

A' --- IIII

B' --- IIII

C' --- IIII

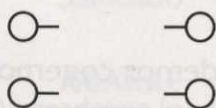
D' --- IIII

E' --- IIII

F' --- IIII

G' --- IIII

H' --- IIII

POSICION INICIAL**AUTOMATISMO**

Salticado.

AGARRE

Todo el rato sueltos con los brazos atrás y en los cruces que haga falta se adelanta la mano correspondiente.

C, C', G y G' — mano derecha

D, D', H y H' — mano izquierda

DESARROLLO

A.- Avanzamos en salticado de frente o rodear al opuesto (espalda con espalda).

A'.- Volvemos de espaldas al sitio y quedamos de cara al compañero lateral.

B y B'.- Lo mismo que A y A' pero con el compañero lateral.

C.- Avanzamos hacia el compañero primero y al cruzarnos nos golpeamos la mano derecha.

C'.- Regreso al sitio de espaldas sin haber sobrepasado al compañero.

D y D'.- Como C y C' pero con el compañero lateral y con la mano izquierda.

E.- Avanzamos lateralmente hacia el compañero primero y dándonos la cara nos cruzamos.

E'.- Regresamos dándonos la espalda.

F y F'.- Como E y E' pero con el compañero lateral.

G.- Avanzamos hacia el compañero primero, le chocamos la mano derecha a la vez que giramos.

G'.- Se acaba de dar la vuelta y se regresa de frente al sitio.

H y H'.- Lo mismo que G y G' pero con el compañero lateral y dándonos la mano izquierda.

(Se repite cuatro veces toda la estructura y al final de la cuarta, se tira el sombrero que llevamos en las manos).



SESIÓN 3

MATERIAL NECESARIO:

Música de la “Pequeña Polca”

OBJETIVOS:

Adaptar el paso a la música y a la evolución de los y las demás.

Cambiar de pareja.

CONTENIDOS:

Pasos de la danza “Pequeña Polca”.

ACTIVIDADES:

CALENTAMIENTO:

Desplazamiento libre con la música. Podemos cogernos en parejas, darnos palmadas y agarres con las manos al cruzarnos con alguien, tirar el sombrero (se supone que cuando nos desplazamos con las manos atrás, llevamos un sombrero agarrado con ambas), y gritar al estilo del oeste.

PARTE PRINCIPAL:

Si en esta sesión únicamente pretendiésemos que los alumnos y alumnas realicen correctamente una danza, nos serviría la misma estructura de la sesión 2, exigiendo corrección en cuanto a seguir el ritmo de la música coordinando nuestros desplazamientos a ella y a los desplazamientos de las otras tres personas de nuestro grupo. Pero si queremos que exista un trabajo por parejas de distinto sexo, realizaremos otra estructura en forma de corro y que implique un cambio de lugar en el mismo.

Los alumnos y alumnas forman un corro agrupándose libremente y el profesor o profesora se coloca en el centro y dirige la danza si el número de componentes es par, en caso de que sea impar, forma parte del círculo.

Como la música ya la conocemos, hacemos un aprendizaje diferenciado parte por parte y posteriormente con música se realizará la danza completa las veces que se considere oportuno.

OBSERVACIONES:

Como la danza se realiza varias veces, aunque al principio las parejas no sean mixtas, a lo largo de la danza se va produciendo una mezcla bastante natural entre los alumnos y alumnas, pues en cada audición, la posición inicial será la posición final de la audición anterior.

En esta ocasión se trabaja con la misma música por seguir dando una unidad a la progresión, pero puede servir cualquier canción que exija un baile inicial en parejas, pero que en algún momento de la misma se exija un cambio de parejas. Por otro lado, muchas danzas nos llegan con unos ritmos y estructuras de desplazamiento fijas, pero nadie nos impide introducir cambios en ellas y adaptarlas para que sirvan mejor a los objetivos que queremos alcanzar con su realización.

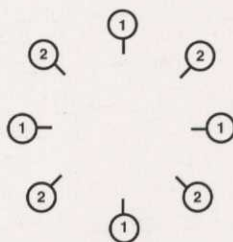


PEQUEÑA POLCA

ESTRUCTURA RÍTMICA

(Reflejada en la ficha de Pequeña Polca-enredos).

POSICIÓN INICIAL



AUTOMATISMO

Salticado

AGARRE

Todo el rato agarre de la mano en corro excepto cuando hacen desplazamiento diferente (C, C', D y D') y en E, E' F y F' que el agarre es mano derecha en hombro derecho y mano izquierda en hombro izquierdo respectivamente.

DESARROLLO

- A.- Avanzamos de frente con las manos unidas.
- A'.- Retrocedemos a la posición inicial.
- B y B'.- Repetimos lo mismo que en A y A'.
- C.- Los unos avanzan hacia delante (los doses llevan el ritmo golpeando el pie derecho en el suelo y dando palmas).
- C'.- Como en C, pero los unos regresan de espaldas a su sitio.
- D.- Los doses avanzan hacia delante (los unos llevan el ritmo como antes han hecho los doses).
- D'.- Ahora los doses giran hacia la derecha y regresan de frente hasta situarse frente a la persona que inicialmente tenía cogida con su mano derecha.
- E y E'.- Con la mano derecha en el hombro derecho de la otra persona, cada pareja gira hacia la izquierda (sentido agujas del reloj.SAR)
- F y F'.- Lo mismo hacia el otro lado y cambiando de mano.
- G y G'.- Nos agarramos en corro, pero ahora cada número dos ha avanzado un puesto hacia la derecha y coge con su mano izquierda a la persona que inicialmente cogía con la derecha, y el corro se desplaza hacia la derecha.
- H y H'.- Lo mismo hacia la izquierda.





MINISTERIO DE EDUCACION Y CIENCIA.
Dirección Provincial de Teruel

