

Título: Los juegos para el calentamiento en las clases de Educación Física.

Autora: Lic. Karelía C. Carralero Corella.

Los juegos nacen de la necesidad de comunicación. Esta necesidad en el proceso del juego se manifiesta en los niños ya desde que son párvulos, en sus primeros juegos cotidianos. Cuando en la familia el niño no tiene coetáneos con quienes jugar, lo hace de buena gana con la madre, con el padre o con los hermanos mayores.

El juego alegra al niño, lo complace. En el juego, los niños por su propia voluntad al imitar a los mayores, toman parte de sí en el rol de éstos y a veces, a su forma, desarrollan creativamente el argumento; a su manera, emplean el material lúdico, los juguetes. Los juegos creativos ricos en contenido, surgen sobre la base del desarrollo de la observación, de la memoria, del pensamiento, de la inculcación de los sentimientos, de los intereses y del desarrollo de la imaginación.

El arte infantil en el juego se caracteriza por la existencia de la idea, por la selección del rol, por la habilidad de desarrollar el argumento y seleccionar el material. Todos estos componentes del juego surgen sólo como resultado de la educación. El desarrollar el niño la capacidad de crear significa desarrollar su espíritu de observación, cómo ampliar sus conocimientos, enseñarle al niño a imitar fielmente, enseñarlo a aplicar los conocimientos.

En el surgimiento de la Educación Física cubana extrapolamos las raíces americanas donde la utilización de juegos es pobre.

La mayoría de los profesores del municipio Cacocum continúan con los modelos tradicionales de clase por lo que los juegos siguen siendo ínfimos en nuestras clases. En la encuesta realizada detectamos que nuestros profesores no utilizaban juegos en el calentamiento y en la recuperación.

En la actualidad se está debatiendo la problemática de la Educación Física y es aquí precisamente donde queremos lograr que los niños sean los que en cada parte de la clase lleven el rol principal.

A pesar de esta forma actual de estructurar la clase se hace necesario saber seleccionar adecuadamente los juegos que se puedan utilizar en cada parte de la clase, aquí debemos tener en cuenta el desarrollo físico de los estudiantes, la edad de

los participantes, el objetivo que yo persigo en mi clase, los materiales, las condiciones del terreno, la hora en que se desarrollen los juegos, y otras variantes más que se analizaran también.

Con estos controles se pueden dosificar correctamente los juegos principalmente los del calentamiento, podemos variarle el número de participantes, las dimensiones del terreno, las repeticiones, utilizando variantes de juegos.

PROBLEMA.

Insuficiente utilización de juegos en la parte inicial de las clases de Educación Física en la enseñanza primaria del municipio Cacocúm.

OBJETIVOS.

Confeccionar un sistema de juegos apropiados al calentamiento en las clases de Educación Física en la Enseñanza Primaria.

Muestra y Metodología.

La muestra de nuestra investigación la constituyen 21 profesores de Educación Física de la Enseñanza Primaria del municipio Cacocum de la provincia Holguín, 3 de ellos licenciados en Cultura Física, 9 graduados de preuniversitario que están actualmente cursando la licenciatura en Cultura Física, 8 que son graduados de técnico medio de Educación Física que actualmente se están superando y 1 que sólo es graduado de preuniversitario.

Para la realización de esta investigación se realizaron observaciones a diferentes clases de algunos profesores de Educación Física del municipio donde pudimos comprobar que era pobre la utilización de juegos, es decir continuaban impartiendo las clases tradicionales no utilizando así las clases contemporáneas, cuando es precisamente en estos momentos que estamos luchando porque las clases de Educación Física en la Enseñanza Primaria sean a través de juegos, por ser este un estimulante maravilloso por el medio del cual el niño se hace hábil, perspicaz, ligero, diestro, rápido y fuerte, alcanzando todo ello alegremente y aprendiendo a crear lo que él quiere, lo que está de acuerdo con sus deseos.

Dada esta observación nos dimos a la tarea de aplicarle una encuesta a los 21 profesores de la Enseñanza Primaria para determinar con qué frecuencia son utilizados los juegos de calentamiento y recuperación en sus clases.

DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA.

Juegos para el calentamiento.

NOMBRE: La gallinita ciega.

TIPO: Persecución.

MATERIALES:

Un pañuelo

ORGANIZACIÓN:

Los participantes colocados en un círculo sencillo dentro del que se sitúa un niño con los ojos vendados.

DESARROLLO:

El juego comienza cuando los niños que se encuentran en el círculo entablan el siguiente juego:

- Gallinita ciega ¿Qué se le ha perdido?
- Una aguja y un dedal
- Pues échate a buscarla porque yo la tengo y no te la daré

Al oír esto la gallinita comienza a tratar de coger a uno de los jugadores estos se apartan de ella y hacen ruido para atraerla y luego huirle. Cuando quien hace de gallinita logra coger a un jugador este pasa a ocupar su lugar.

REGLAS:

1. Se les limitará el espacio de juego.
2. No se permitirá que mire el niño que está vendado.

NOMBRE: Atrapando colores.

TIPO: Persecución.

MATERIALES:

Estambre de dos colores.

ORGANIZACIÓN:

Se forman dos equipos. Se ata alrededor del brazo de cada uno de los jugadores un estambre de color para diferenciar los bandos entre sí.

DESARROLLO:

Un jugador de cada uno de los bandos es escogido como atrapador y trata de capturar al mayor número de jugadores que lleven color diferente al suyo, al ser capturado un jugador corre al rincón del atrapador.

REGLAS:

1. El equipo que tenga menos jugadores al momento de terminar el juego es el ganador.

NOMBRE : El lobo y los corderos.

TIPO: Persecución

ORGANIZACIÓN:

Los niños que representan a los corderos, situados dispersos en el terreno. Un niño representa al lobo. Se fijará la zona de seguridad.

DESARROLLO:

Al comenzar el juego los corderos pasaran repartiéndose por distintos lugares, pero siempre alerta por si el lobo aparece y cuando esto sucede, el cordero que lo descubre

da la voz de “Él lobo” para avisar de ese modo a los demás. El cordero que sea cogido pasa al papel de lobo y este al de cordero.

REGLAS:

1. Ningún cordero podrá ser atrapado después de rebasar la línea de seguridad.
2. El lobo debe de esconderse y cuando ya no se vea el profesor sonará el silbato para que salgan los demás jugadores.

NOMBRE: El cocodrilo.

ORGANIZACIÓN:

El instructor escoge un participante de cada línea, los que trataran de lugar sin ser atrapados por el cocodrilo. Si alguno es atrapado, se une al cocodrilo y le ayuda a atrapar a los que aun quedan en las líneas.

REGLAS:

1. No pueden ser atrapados después que hayan pasado el río.

NOMBRE: Sálvese el que pueda

TIPO: Persecución.

ORGANIZACIÓN:

Se coloca los jugadores detrás de una línea recta trazada en el suelo, a 10 metros aproximadamente se traza otra quedando así un espacio, por donde han de correr los jugadores, al final del mismo se traza una tercera línea recta pasada la cual se considera zona de seguridad.

Uno de los jugadores se sitúa al frente de los demás a unos 2 metros de distancia. Este al comenzar el juego narrará una situación cualquiera en la que entra la frase “Sálvese el que pueda”.

DESARROLLO:

Una vez hecha esta narración y decir la frase, todos los jugadores echarán a correr hacia la zona de seguridad perseguidos por narrador, que tratará de coger alguno. Si lo consigue se cambiarán de papel.

REGLAS:

1. Se debe esperar la frase, correr hacia la zona.

NOMBRE: Pega y corre.

ORGANIZACIÓN:

Se formará un círculo sencillo con las manos tomadas, quedando un niño situado fuera del mismo.

DESARROLLO:

A la señal del silbato, el niño que se encuentra fuera del círculo le pega ligeramente a un compañero, el cual saldrá corriendo en sentido contrario al jugador que lo pegó, tratando cada uno de llegar primero al lugar que se quedó desocupado. Por lo tanto el que ha sido tocado sale de su lugar, este debe quedar abierto, es decir, los que están allí no se tomarán de las manos para cerrar el círculo. De los dos que corren el primero que llegue, se toma de las manos con los del círculo, él otro continúa el juego.

REGLAS:

1. Los jugadores correrán en sentido contrario.
2. Se tocará un sólo jugador cada vez

NOMBRE: La cadena.

TIPO: Persecución.

ORGANIZACIÓN:

Los alumnos se colocan dispersos por todo el terreno. El profesor escogerá un estudiante que se quede el cual comenzará el juego.

DESARROLLO:

Cuando el profesor da la orden para comenzar, el alumno escogido perseguirá a los demás para atraparlos y cada vez que logre coger alguno lo aguantará por la mano y así va formando la cadena a medida que se vayan agarrando. Mientras queden alumnos, la cadena correrá hacia ellos, pudiendo agarrar sólo los que se encuentran en los extremos. No se podrán soltar de las manos mientras corran. Ganará el último que quede sin ser cogido.

REGLAS:

1. La cadena no puede romperse.
2. Solo los extremos de la cadena son los que pueden coger.

NOMBRE: Caballos y camellos.

TIPO: Persecución.

ORGANIZACIÓN:

Se colocan los niños en dos filas, una frente a otra a un metro de separación y a unos 2 metros para cada lado se hace la zona de seguridad.

DESARROLLO:

A la voz del profesor que dirá: Caballos o Camellos y el equipo que sea Caballo perseguirá a los Camellos, cuando el profesor diga: Camellos, los Camellos perseguirán a los Caballos.

REGLAS:

1. Cuando lleguen a la zona de seguridad no serán atrapados.
2. No podrán salir adelantado.
3. Al que capturen pasará al otro equipo.

NOMBRE: El osito pegón.

ORGANIZACIÓN:

Se delimitará el terreno para que los niños se dispersen por él. Un niño será escogido por el profesor para que comience el juego.

DESARROLLO:

A la voz del profesor el estudiante escogido perseguirá a los demás y el que atrape se quedará pegado en el lugar hasta que otro niño lo despegue, cuando sea capturado dos veces, él pasará a ser el osito pegón y continuará el juego.

REGLA:

1. Cuando es tocado un estudiante debe mantenerse pegado hasta que otro compañero lo despegue.

NOMBRE: Los prisioneros.

ORGANIZACIÓN:

Se agrupan los alumnos en dos bandos colocándose uno frente al otro a una distancia de 10 a 15 metros. Cada bando debe tener igual cantidad de niños.

DESARROLLO:

Al darse la orden para comenzar el juego, el primer alumno de cualquier bando se dirigirá al bando contrario de manera de sonsacar al otro compañero (debe tener cuidado de no acercarse mucho para no ser agarrado), cuando esté a una distancia prudencial, el compañero contrario perseguirá para agarrarlo, aprovechando el momento para correr a su bando, situarse en su lugar y dar oportunidad a que salga otro compañero suyo a tratar de coger al contrario que ahora se convierte en perseguidor. Si el perseguido es alcanzado, se convierte en prisionero. Así sucesivamente sigue el juego.

REGLA:

1. Los alumnos no pueden coger a un contrario ni salvar a sus compañeros hechos prisioneros, hasta que el compañero que salvó no se coloque en su lugar en fila.

NOMBRE: Los trabajadores.

TIPO: Mimético

ORGANIZACIÓN:

Se divide el grupo y mientras uno se esconde, otros se ponen de acuerdo para escoger un trabajo, estudiando los gestos que deben hacer para presentarlo.

DESARROLLO:

Una vez hecho esto, se llama al otro grupo, el cual se colocará frente al que tiene trabajo. Estos comienzan a hacer el gesto convenido. Si, por ejemplo, el trabajo escogido es el de panadero, harán como si amasaran el pan, si es el de bodeguero, pues como despacharan mercancías, etc. . Los otros tratarán de acertar el trabajo escogido por sus compañeros de juego, si lo consiguen les tocará a su vez seleccionar el trabajo, y los otros entonces invierten su papel.

REGLAS:

1. El trabajo lo demostrarán todos los del grupo a la vez y sin hablar.
2. Si el grupo que trata de adivinar el trabajo que están imitando los contrarios no aciertan, continúa en su papel.

NOMBRE: Las veletas.

TIPO: Co-educacional.

ORGANIZACIÓN:

Se señalará antes de comenzar el juego, la situación de los puntos cardinales con relación a ellos.

DESARROLLO:

Todos los niños adoptarán el papel de veletas, menos uno que representa el papel de director de un observatorio, y el juego se desarrolla de esta forma.

El director del observatorio se coloca frente a los jugadores y dice, por ejemplo, “El viento sopla del norte”, al oír eso los jugadores que hacen de veletas se viran rápidamente hacia el norte, también puede decir “El viento está aciclonado” en cuyo caso las veletas tienen que dar rápidamente 3 vueltas completas sobre su derecha y enseguida una a la izquierda, las llamadas deben hacerse con rapidez y variando con frecuencia los puntos que se nombran. Si cuando el director dice “El viento sopla hacia el sur”, un jugador se vuelve a cualquier otro punto, que no es el mencionado, comete una falta y debe ocupar entonces el lugar de aquel, cualquier equivocación de lo indicado es motivo para pasar a ser director.

REGLAS:

1. Los jugadores deben estar atentos a la orientación que da el jugador que hace de director para inmediatamente adoptarla.

NOMBRE: Se cae la estaca

NUMERO DE JUGADORES:

De 7 a 9 por grupo.

APARATO DE JUEGO:

- Balón hueco.

Los jugadores forman un callejón mirándose de frente. La distancia entre ellos será de 8 a 10 m. En el centro del callejón se encuentra un jugador que da la espalda a una mitad del grupo. Uno de esos jugadores lanza el balón contra el, si el balón da en el jugador central, este se voltea rápidamente tratando de adivinar quién fue el lanzador. En la próxima pasada se lanza el balón desde el otro lado. El juego se vuelve más animado cuando todos los jugadores del lado lanzador despisten al adivinador mediante amagos para engañarlo.

APARATO DE JUEGO:

- Pelota maciza o de tenis.

Los jugadores se forman en línea o en semicírculo manteniendo las manos agarradas en las espaldas. A una distancia de 5 m delante de ellos, pero dándole la espalda, se encuentra un jugador con una pelota. Después de haber dicho “uno, dos, tres, ¿ qué tiene la pelota?”, la lanza hacia atrás por encima de la cabeza contra los demás jugadores. Uno de ellos esconde la pelota detrás de su espalda. Al decir los jugadores “cuatro cinco, seis, ¿ quien la tiene ahora ” el lanzador se voltea e intenta adivinar quién la tiene. Puede entonarse seguir diciendo “siete, ocho, nueve, tu la tienes”. Se permite un sólo intento, si acierta, el jugador adivinado tiene que relevarlo. Los jugadores pueden dificultar la adivinanza mediante movimiento de amagos.

OBSERVACIONES:

Si no hay espacio entre los jugadores, también es posible jugar con un balón hueco. Pero un semicírculo o una línea no debe abarcar más de 5 jugadores.

Los jugadores se sientan formando un círculo frontal interno. En el centro se encuentra un jugador con los ojos vendados. El profesor señala a uno de los jugadores sentados en el círculo que tiene que decir el nombre del jugador central, luego éste tiene que adivinar quien fue el que dijo su nombre. Si adivinó, es relevado, si no, permanece. Si el grupo es grande, resulta difícil adivinar la voz. En tal caso, no se debiera permitir el cambio de voz.

Luego de un minucioso análisis de la investigación, a través de los métodos y técnicas aplicadas, podemos decir que:

- ◆ Los resultados obtenidos, de las encuestas y entrevistas a profesores y al metodólogo de educación física, diagnosticaron la pobre utilización de los juegos, que pueden realizar los alumnos en las clases.
- ◆ Se pudo comprobar la insuficiente preparación por parte de los profesores para seleccionar los juegos en cada parte de la clase.

BIBLIOGRAFIA

1. Dobler, Erika. Juegos menores: un manual para escuelas y asociaciones deportivas. / Erika Dobler. -- La Habana. Ed. Pueblo y Educación, 1991. -- 371 p.
2. Elkonin, D.B. Psicología del juego. / D. B. Elkonin. -- La Habana. Ed. Pueblo y Educación, 1984. -- 279 p.
3. Colectivo de autores. Juegos recreativos / Colectivos de autores. -- La Habana: MINED E 197 - ? A. -- 63 p.
4. Rudik, P. A. Psicología de la educación física y el deporte. / P. A . Rudik . -- La Habana . Ed. Pueblo y Educación, 1973. -- 62 p.
5. Petrosky, A. V. Psicología Pedagógica y de las edades. / A. V. Petrosky. -- La Habana. Ed. Pueblo y Educación, 1988. -- 382 p.
6. Reyes - Novia, Rosa - Mercedes. El juego proceso de desarrollo y socialización: Contribución de la psicología / Rosa - Mercedes, Reyes - Novia. - - Colombia: Universidad Pedagógica Nacional. Centro de Investigaciones, 1993 . -- 231 p.
7. Sánchez Rueda, Margarita. Los 100 juegos del plan de la calle / Margarita Sánchez Rueda, Lázaro Caballero Ramírez, Santo Guerrero Gutiérrez. -- La Habana: INDER, 1997. -- 135 p.
8. Educación Física: Primer grado: programa; -- La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1990,-- 124 p.
9. Educación Física: Segundo grado: -- La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1990, -- 32 p.
10. Educación Física: tercer grado: -- La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1990, --24 p.
11. Educación Física: cuarto grado: -- La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1990, --28 p.
- 12- Educación Física: quinto grado: -- La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1990, --42 p
- 13- Educación Física: sexto grado: -- La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1990, --39 p.