



*Moviéndonos a través  
de los grados*

*Gemma Marquina Moreno.*

## **Agradecimientos**

Con este trabajo, cierro un ciclo de 5 años, lleno de mucho esfuerzo y aprendizaje. Este tiempo ha sido un regalo en mi vida, desde que conocí la pedagogía muchas cosas han cambiado en mí, y me he dado cuenta que he encontrado el camino y quiero continuar creciendo y aprendiendo como maestra Waldorf.

Durante este tiempo, he tenido la suerte de contar con el apoyo de personas muy importantes , el primero mi marido, Pablo, que ha confiado siempre en mi trabajo y esfuerzo, valorando y respetando en todo momento la pasión que tengo por la pedagogía; también me gustaría darle las gracias a mi maestra, asesora y amiga, Cristina Franco, que durante los tres últimos años me ha acompañado en mi crecimiento y desarrollo profesional , compartiendo su conocimiento con gran respeto y amor, ayudándome a convertirme en la maestra que soy, dándome la fuerza y la ilusión de aprender y seguir creciendo.

# Índex

Moviéndonos a través de los grados.....	pág.5
Marco teórico.....	pag.6-12
El movimiento en le infancia.....	pág.6
Aspectos generales y objetivos del currículo.....	pág.7-8
Entrando a la primaria.....	pág.9
Estructura de las clases.....	pág. 10-11
Actividades físicas recomendadas.....	pág. 12
Currículo grado a grado.....	pág. 13-19
Primer grado 6,7 años.....	pág. 13-14
Segundo grado 7,8 años.....	pág. 15
Tercer grado 8,9 años.....	pág. 16-17
Cuarto grado 9,10 años.....	pág. 17-18
Quinto grado 10,11 años.....	pág.19-20
Bibliografía.....	pág. 21
<b>Anexo</b>	
1. Los doce sentidos.....	pág.22-23
2. Equilibrio.....	pág. 24
3. Actividades para primer grado.....	pág. 25-34
Verso.....	pág.25
Juegos.....	pág.26-31
Vuelta a la calma.....	pág. 31-33
Barra de equilibrio.....	pág.33
Cuerda.....	pág.34

4. Actividades para tercer grado.....	pág.35-42
Verso.....	pág.35-36
Juegos.....	pág.36-40
Vuelta a la calma.....	pág.40-42
5. .Actividades para cuarto grado.....	pág.42-50
Verso.....	pág. 42-43
Juegos.....	pág.43-48
Vuelta a la calma.....	pág.48-50
6. Actividades para quinto grado.....	pág.51-67
Verso.....	pág.51
Juegos.....	pág.52-58
Vuelta a la calma.....	pág.59-60
Pentatlón.....	pág.60-67
7. Versos.....	pág.68-69

## **Moviéndonos a través de los grados.**

El objetivo de esta investigación, es poder esclarecer y organizar el currículo del área de movimiento en las escuelas Waldorf, partiendo de las etapas evolutivas del niño y sus necesidades en cada periodo; concretamente me voy a centrar en los grados de 1º a 5º, que forman parte del segundo septenio, siendo esta la franja de edad con la que estoy más familiarizada, debido a que he trabajado durante mucho tiempo con niños de 6 a 12 años, lo que me ha permitido tener un mayor acercamiento a sus procesos de desarrollo y aprendizaje, por ello me gustaría compartir mis experiencias y conocimientos, con todas aquellas personas que estén interesadas en la materia y en enriquecer sus clases, ya sea como maestro de grado o de movimiento, o incluso para aquellos padres o personas, que quieran entender mejor el desarrollo del niño.

Para hacerlo, voy a explicar las características generales del currículo de cada grado, y ampliarlo, con ejemplos de actividades que se adecuen a sus necesidades. En el anexo voy a adjuntar juegos, ejercicios y ejemplos, con la esperanza que puedan ser de ayuda para otros maestros.

Hasta el momento, no he encontrado ninguna publicación, que desarrolle ampliamente el currículo de la clase de movimiento y sus principales características, la mayoría de maestros que han tenido una formación previa como maestro de educación física, como ha sido mi caso, aprendemos a adaptar aquellas cosas que ya sabíamos a la pedagogía Waldorf, respetando los procesos de crecimiento del niño, desde una mirada más saludable y antropológica, teniendo en cuenta el desarrollo en su totalidad, dejando a un lado, el rendimiento y la competición, trabajando a través del juego, reforzando, el respeto y compañerismo, disfrutando de la experiencia del movimiento y de la infinitud de posibilidades que nos brinda nuestro cuerpo. Para ello usamos el juego como herramienta, con el objetivo, de ayudar al niño a transformar la actividad del organismo motor, llevando movilidad interior al pensamiento, sentimiento y voluntad.

Como maestros, debemos ser conscientes en todo momento, de adaptarnos a las necesidades cambiantes de cada alumno, observando y conociendo la comprensión arquetípica del desarrollo infantil y teniendo en cuenta, la naturaleza del movimiento y las circunstancias, recursos y posibilidades, que nos brinda nuestro cuerpo.

De este modo, como maestros de movimiento, tenemos la responsabilidad, de crear un currículo que apoye el proceso central de evolución de los alumnos, integrándolo plenamente en su desarrollo por medio del movimiento, siempre de manera apropiada a su edad, procurando trabajar el sentido cinestésico del niño, su consciencia espacial, el sentido del sistema vestibular o del equilibrio interior y exterior, el sentido vital y del propio bienestar corporal, a través del control de la motricidad gruesa y fina. (*Ver Anexo 1, los sentidos*)

## Marco teórico

### El movimiento en la infancia

Cuando escuchamos la palabra movimiento, muchas veces se nos viene a la cabeza la imagen de niños jugando, o personas bailando, deportistas... pero el movimiento está en nosotros desde que surge la vida. El sentido del movimiento desempeña un papel esencial, nos ayuda a aprender sobre lo que está a nuestro alrededor, moviéndonos y relacionándonos constantemente, siendo el cuerpo físico el que conecta el yo interior con el mundo exterior, con cada movimiento que hacemos.

Durante el primer año de vida no se desarrolla únicamente el cuerpo del niño, sino que también, desarrolla su propia manera de moverse, lo que nos muestra cómo la individualidad espiritual se apodera y da forma al cuerpo que ha heredado, experimentando el mundo exterior a través del movimiento.

Rudolf Steiner menciona, en las conferencias de su libro, El estudio del Hombre, el hecho de que por un lado, somos parte del mundo que nos rodea, lo que a su vez se refleja en nuestro interior y el motivo por el que vemos y reconocemos algo, es porque nuestra experiencia de las cosas se refleja en nuestro cuerpo, formando parte del mundo que observamos.

Con cada movimiento, el niño ubica su propio ser en el mundo exterior del movimiento y lo hace su casa. Se experimenta a sí mismo en todos los objetos y la gente, aprendiendo a entenderlos y a entenderse. Al mismo tiempo, los movimientos y las acciones de otras personas se reflejan en el cuerpo del niño, desarrollando amor por el mundo y las personas que lo habitan, ayudándole a fomentar sus habilidades físicas y sociales.

Por ello debemos tener en cuenta que aquello que nos rodea, proporciona condiciones muy variadas para nuestros cuerpos y movimientos, siendo el sentido del movimiento el que nos permite adaptarnos. Este sentido es la herramienta con la que el yo, lleva a cabo sus movimientos a lo largo de la vida, aprendiendo de nuevos y corrigiendo los habituales.

## **Aspectos generales y objetivos del currículo.**

“El objetivo global, es apoyar el proceso central de integrar al ser anímico y espiritual, con el organismo corporal por medio del movimiento.

Este aspecto ayuda al desarrollo del sentido cinestésico del niño, su consciencia espacial, el sentido del equilibrio interior y exterior, el sentido del propio bienestar corporal, a través del control de la motricidad gruesa y fina, con el objetivo de ayudar al niño a formar y distinguir la conciencia y el control global sobre el organismo motor y ayudarle a concentrar sus energías en puntos convenientes en el momento adecuado, permitiéndole así dirigir esas fuerzas de una manera significativa, ayudando al niño a transformar la actividad del organismo motor, llevando movilidad interior al pensamiento, sentimiento y voluntad, facilitando así una expresión más completa de la intención del individuo, apoyando el camino evolutivo del niño de manera apropiada para su edad.” *Plan de estudios de la pedagogía Waldorf-Steiner, Tobias Richer.*

Con la estructura de la clase de movimiento, debemos hacer que los cuerpos de los niños se muevan en armonía, ayudándoles a desarrollar sus sentidos, en el tiempo y en el espacio. Los grados de primero a quinto, son conducidos a través de juegos para ayudar a completar su desarrollo físico, lo que les servirá en el ámbito competitivo de los deportes en los años de escuela media y secundaria. El plan de estudios deberá desarrollar habilidades individuales y de equipo, en el trabajo motor fino y grueso con lanzamiento, captura, carrera, escalada, gimnasia, artes circenses y deportes, para grados superiores. Las habilidades de pentatlón se introducen en el quinto grado, el tiro con arco en sexto, y las actividades en la escuela media y secundaria incluyen orientación, pista y campo.

La naturaleza del organismo de movimiento hace que primero se haga una imagen de la acción, antes de llevar a cabo el movimiento físicamente, hay una relación muy íntima entre el organismo cinestésico o motor y la imaginación. Esto hace que el método docente exija que se dé a los niños imágenes significativas apropiadas a la edad, como impulso para el movimiento de la actividad en los primeros años de la etapa primaria. Dando apoyo al desarrollo del organismo motor, se crea una base para interacciones y habilidades sociales, tomando consciencia de los demás, en relación con uno mismo, promoviendo así la capacidad social. Pretendiendo en todo momento, sostener y completar otros aspectos del plan de estudios.

El currículo de movimiento, involucra el proceso evolutivo central en el que ha de implicarse cada ser humano, es decir, el de penetrar en el cuerpo físico, hacerlo propio y expresarse a través de él. Este es un proceso que comienza en el vientre de la madre y continúa intensamente a lo largo de la infancia. Desde el primer enfoque de los ojos y del girar la cabeza, pasando por el aprendizaje del ponerse de pie, manipular las manos y agarrar el mundo que le rodea, por el largo proceso de asumir la postura erecta e ingresar así en el mundo, la corriente de movimiento es el medio a través del cual el espíritu del individuo entra en el mundo.

A través del movimiento, el individuo entra físicamente en el mundo y su instrumento primordial es el cuerpo físico.

En El estudio del hombre, dijo Rudolf Steiner, cuando usamos nuestros miembros, ya sea para un trabajo útil o inútil, estamos, "siempre chapoteando en el espíritu y (nosotros) estamos conectados con el espíritu". El espíritu al que se refiere aquí, es el espíritu cósmico externo, no nuestra alma individual interna. Él va a diferenciar entre la actividad sin sentido y propósito. Cuando la actividad tiene un propósito, nos conecta con el espíritu de una manera más profunda, una forma que permite que se desarrolle un equilibrio saludable entre el sueño y la vigilia. "Podemos guiar los movimientos externos de un niño hacia movimientos intencionados... para que el niño no chapotee en el espíritu, sino que siga al espíritu como una meta" (1919, Steiner Decimotercera conferencia).

El párrafo anterior habla de la meta que el maestro debe conseguir, siendo el objetivo el llevar los movimientos de los niños a movimientos coordinados y con propósito que puedan ayudarlos a conectarse con el mundo exterior. Para lograr este objetivo, se deben planear las clases incluyendo desarrollar habilidades de movimiento específicas, como atrapar una pelota, saltar la cuerda, correr hacia una meta, lanzar hacia un objetivo... y juegos que permitan a los niños explorar sus conexiones sociales. Los deportes solo pueden entrar en esta ecuación una vez que todos tengan un nivel de habilidad suficiente para el deporte específico, y el tejido social de la clase sea lo suficientemente fuerte como para apoyar una competencia saludable. De lo contrario, los deportes demasiado pronto sirven para desintegrar las relaciones sociales saludables entre los niños.

"La responsabilidad del maestro que le es confiada es muy grande. En sus manos está el despertar posturas y modos de pensar de las profundidades del ser, que con mayor intensidad que en cualquier otro ámbito, buscan expresión y realización. Está en nuestras manos el despertar de la simpatía real, acercando a la realidad al niño y al joven, de modo apropiado para lo espiritual. La medida pedagógica determinada debe construir en cada caso una respuesta a la pregunta del niño: ¿Qué debo hacer para convertirme en hombre capaz, que más tarde pueda tomar decisiones propias?" El niño busca una orientación ética-moral, porque el yo está arraigado a lo moral. El organismo corporal, como imagen de la identidad del yo, por lo tanto, solo se puede ser valorado únicamente a partir de lo moral, tratándose del movimiento, ya que el movimiento es voluntad y voluntad es moralidad" *Ejercitación corporal, adiestramiento de la consciencia, Rudolf Kischnick*

## **Entrando a la primaria**

Para desarrollar este contenido, he tomado como referencia, el libro de las etapas evolutivas del niño de Bernard Lievegoed, en donde nos habla que en los primeros años del niño, el cuerpo se completa, y esto va seguido de un periodo entre los cinco y medio y los siete años, en el que se estira y se hace más largo. De repente, vemos cómo el niño ha crecido. Sus brazos y sus piernas son más largos y más esbeltos, el tronco se ha estrechado, la cabeza parece más pequeña en proporción y los rasgos faciales resultan más distintivos e individuales. Ha desaparecido la cara de bebé. Todo ello va acompañado de una curvatura más pronunciada de la columna en forma de S, una cintura más visible y unas articulaciones claramente definidas en los brazos y las piernas. El niño regordete se ha convertido en un escolar esbelto. La pérdida de la dentición de leche muestra que se ha acabado la infancia y que el niño ha asumido la formación de su propio cuerpo, con los dientes a los que él mismo ha dado forma.

Llegado a este punto, es momento de estimular al niño y actuar a partir de la imagen interior que él mismo se hace de la tarea a realizar, enseñándole a través de las imágenes.

En esta etapa, el niño es mucho más hábil en sus movimientos. Las distintas partes del cuerpo se pueden mover de forma independiente; para saltar, ya no se precisan los brazos para dar impulso, ya pueden actuar a cierta distancia del tronco para lanzar y atrapar, tienen menos reflejos involuntarios, las piernas se pueden mover de forma independiente para equilibrar y saltar. Los dedos se pueden utilizar por separado y la motricidad se hace más fina, lo que permite que el niño lleve a cabo movimientos específicos y diferenciados. Los movimientos son intencionados, tienen un objetivo (lanzar una pelota, mantener el equilibrio en el tronco de un árbol, saltar a la cuerda...) y generalmente parecen alegres y ligeros.

Un punto importante a mencionar, es que aunque, las habilidades motrices se desarrollan de acuerdo con las leyes adecuadas para cada edad, pese a la regularidad, existe cierto margen para la individualidad a la hora de decidir cómo está progresando el desarrollo del niño. Tiene que ver con la velocidad y con la manera de la que se adquieren las habilidades motrices, así como con la conducta cinésica y el desarrollo de la conciencia corporal. Cada individuo lo personifica a su manera.

Por ello, las habilidades motrices que desarrolla cada niño por sí mismo y a su ritmo, no deben ser ni dirigidas ni aceleradas por los adultos.

Debemos estimular y nutrir todo el ser, teniendo en cuenta que todo lo que el alumno experimenta afecta su ser completo, trabajando siempre con el cuerpo, el alma, y el intelecto.

Para dar una educación integral y completa es muy importante que como maestro de movimiento, tengamos en cuenta trabajar conjuntamente y en armonía con todas las otras asignaturas, preparando las lecciones siempre teniendo presente, aquello que estén trabajando nuestros alumnos en la lección principal, en que proyecto y donde se encuentran en su desarrollo.

Si así lo hacemos, nuestra clase funcionará de un modo más orgánico y completo.

## **Estructura de las clases**

A través del juego y el movimiento, nos relacionamos con el mundo y desarrollamos las facultades del pensar, sentir y la voluntad, acogiendo el cuerpo físico individual, haciéndolo propio y expresándonos a través de este.

El juego ayudará al niño a transformar la actividad del organismo motor, llevando movilidad interior al pensamiento, sentimiento y voluntad, facilitando así una expresión más completa de la intención del individuo. El trabajo se basa en un sistema abierto que responde a la percepción de las necesidades cambiantes del niño observando y conociendo la comprensión arquetípica del desarrollo infantil, la comprensión de la naturaleza del movimiento y las circunstancias, recursos y posibilidades.

Para desarrollarse de forma saludable, los alumnos más pequeños pueden sacar provecho de imágenes reales, que les dan fortaleza interior. Las clases de movimiento pueden hacerlo posible al incorporar los juegos y los ejercicios en imágenes o cuentos, en los que los niños interpretan diferentes papeles. Por lo tanto, la imagen o la historia pasa a ser la base de la acción, que los niños llevan a cabo sin pensar. Durante la etapa de primaria, el principal elemento son los juegos, como vehículo para adquirir las destrezas físicas básicas. Fomentar en los alumnos la capacidad de divertirse y entusiasmarse a través del juego, es uno de los objetivos principales.

Con alumnos mayores, la experiencia pasa a primer plano. No se trata de comunicar más contenido que luego hay que practicar, se trata de experimentar cómo el movimiento lleva a una mayor conciencia. Para el alumno individual, adquirir habilidades nuevas no es tan importante como cobrar conciencia, de las habilidades que uno tiene y de cómo se están desarrollando. El aprendizaje se refleja en lo que logra cada alumno.

También debemos considerar la cuestión de cómo se estructura cada sesión. Un elemento importante que no debemos descuidar es el de “inhalar y exhalar”, debe haber un elemento de dar y recibir, de tensar y soltar, la interacción entre “lo exterior y lo interior”, para encontrar una armonía en la clase.

La clase se divide en, calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.

### **Calentamiento:** *Tiempo aproximado 10m*

Es el momento de activar el cuerpo y prepararlo, para un mayor esfuerzo, para ello, podemos usar versos, canciones, juegos, ritmos, estiramientos...

### **Parte Principal,** *Tiempo aproximado 25,30m*

Este es el momento donde debemos introducir el juego o actividad que esté relacionado con el objetivo de la sesión, pueden ser varios juegos o actividades, en una misma clase.

### **Vuelta a la calma.** *Tiempo aproximado 10m*

Es el momento, de bajar las pulsaciones y la respiración, para ello se usan juegos que impliquen menor movimiento, canciones, versos, estiramientos... de modo que los alumnos puedan relajarse y estar listos para la siguiente clase.

## **La estructura, quedaría así:**

Abrimos la clase con un verso y estiramientos, para los más pequeños en forma de ronda o canción y para los más grandes, de un modo más consciente, se puede trabajar estiramientos específicos de las partes cuerpo.

Acto seguido los más pequeños pueden jugar algún juego que implique correr, para calentar y con los más grandes ya puedes usar circuitos, que ellos mismos pueden dirigir alrededor de la escuela y también juegos.

Para la parte principal, debes elegir qué es lo que se quiere trabajar, para poder desarrollar la actividad o juego de mayor intensidad.

Para la vuelta a la calma, se usan juegos más tranquilos, alguna historia que dirija los movimientos, canción... el objetivo frenar el ritmo cardíaco de pulsaciones y ralentizar la respiración.

Los maestros de movimiento, también intentan tener en cuenta los tres pasos del aprendizaje. Como en general las clases tienen un ritmo semanal, la situación es completamente diferente de la de las lecciones principales que tienen una periodicidad diaria. En el caso de las clases de movimiento, eso significa familiarizarse con un nuevo ejercicio (inmersión), en la siguiente lección profundizar la experiencia (práctica) hasta que finalmente se realiza y se consolida el movimiento (en el caso de los alumnos mayores).

La clase de movimiento, es una pieza fundamental en la estructura de la escuela y en el crecimiento del alumno, ya que no solo se trata de comunicar habilidades, hechos, competencias, sino más bien de crear una cierta atmosfera de aprendizaje para que el niño gradualmente se vaya convirtiendo en un individuo maduro, responsable, dispuesto y con ganas de contribuir a la sociedad.

## Actividades físicas recomendadas según el desarrollo durante la etapa escolar.

*“Ejercitación corporal, adiestramiento de la consciencia, Rudolf Kischnick”*

1º y 2º grado	Juegos	Fantasía pura
3º hasta 5º grado	Fantasía ejercitada	Fantasía y realidad
6º hasta 8º grado	El ejercicio	Como medio de individualización
9º hasta 11º grado	Rendimiento	Cuantitativamente
12º año escolar	El movimiento	Cualitativamente

**Fantasía pura:** En el primero y segundo año escolar, a menudo el niño no puede diferenciar entre realidad y fantasía ya que su vivencia interior es más fuerte que la exterior, por ello es muy importante llegar hasta su cuerpo, con las figuras de la fuerza imaginativa.

**Ejercitación plena de fantasía:** A partir del tercer año escolar, el juego y el ejercicio se compenetran, pero aún la balanza se inclina hacia el juego y la fantasía, permitiendo el acceso hacia el alma y relacionando al niño con las cosas.

En estos momentos está en un proceso de transición, de aquel mundo del que proviene, hacia el que va creciendo.

**La ejercitación:** El niño busca llevar a cabo sus ejercicios a partir de una sensación física natural. Quiere mostrar lo que puede hacer, siendo lo importante el saber hacerlo.

El ejercicio debe ser valorado realmente como momento individual, pues ayuda al joven, de manera saludable, a encontrarse a él mismo.

**Rendimiento:** la medida para el rendimiento es el esfuerzo, he avanzado, he logrado algo. Cuando el alumno no tiene que esforzarse, tampoco tendrá la consciencia de haber cumplido con algo importante, para que se esfuerce es importante que tenga una meta, que esté en relación a sus fuerzas.

## **Currículo grado a grado**

*Para elaborar este currículo, he usado como referencia diferentes libros como: El plan de estudios de la pedagogía Waldorf-Steiner de Tobias Richer, Las etapas evolutivas del niño de Bernard Lievegoed, Ejercitación Corporal y adiestramiento de la consciencia, Rudolf Kischnick, Gimnasia Bothmer Alheidis v. Bothmer y Teaching as a Lively Art, Marjorie Spock.*

### **PRIMER GRADO 6,7 años**

El niño de 7 años ya tiene sus ojos dirigidos hacia el exterior en actitud de expectación, se ha levantado el muro entre su mundo interno y externo, el pensar ya no se limita a la captación desde la apetencia y a la asociación del mundo de las percepciones, vemos cómo va desplegando sus alas, desenvolviéndose en la construcción de imágenes y representaciones. Por ello en esta etapa debemos usar el mundo de la fantasía, viva y activa, ayudando que las pequeñas y grandes verdades de la vida penetren en la intimidad del escolar de manera artística creadora.

El niño de primer grado todavía no se da cuenta de la pérdida del paraíso infantil, un nuevo mundo se abre, al que éste reverentemente se entrega.

Como maestros de movimiento, debemos transportar a los niños a un mundo mágico, lleno de imágenes, ya que en el movimiento del niño, primero se reproduce una imagen de la acción, antes de llevar a cabo el movimiento físicamente. Hay una relación muy íntima entre el organismo motor y la imaginación. En las clases, se dan a los niños imágenes significativas, apropiadas a la edad, como impulso para el movimiento y la actividad.

La imaginación es esencial durante toda la vida, pero particularmente en los primeros grados, los estudiantes viven en la imaginación más que el movimiento. Por ello pueden jugar muchas veces a persecuciones, que parece ser lo mismo, pero siempre es distinto, porque la imaginación para cada juego es diferente, pueden ser animales, duendes, caballeros que luchan contra un dragón, la pelota puede ser un sol o una flecha... Debemos permitir que los alumnos vivan en ese flujo de fuerzas de la imaginación, proporcionándoles, el movimiento, que resonará de forma armónica con el universo.

Teniendo en cuenta, las necesidades de los alumnos de primer grado, podemos usar los cuentos de hadas, animales, príncipes, princesas, dragones... como los protagonistas de nuestros juegos.

Todos estos, nos ayudan a trabajar la consolidación del esquema corporal: tono, relajación y respiración, controlar las conductas motrices de base: postura, equilibrio y coordinación, además de las conductas neuromotrices, como la lateralidad, conductas perceptivo motrices: estructuración espacial, estructuración temporal y ritmo, perfeccionando la psicomotricidad gruesa y la fina, todas estas variables son fundamentales para la consolidación de la madurez lectoescritora, imprescindible para un aprendizaje eficaz.

**Las actividades que podemos trabajar son:** (Ver anexo 3)

**Cuentos en movimiento**, son pequeñas historias, que podemos inventar con el objetivo de trabajar los desplazamientos, lateralidad, equilibrio, el ritmo, llevando a los niños a ser los protagonistas, siendo ellos los que caminan, saltan, nadan, vuelan... envolviéndolos en un mundo de fantasía.

**Danzas circulares**, que nos sirven para trabajar la unidad del grupo, el ritmo, la coordinación, la escucha y el trabajo en equipo.

**Juegos**, en ronda o cooperativos, con los que pueden desarrollar habilidades motrices básicas, como saltar, correr, agarrar... respetando la unidad del grupo y evitando la competición.

**Saltar a la cuerda**, se puede hacer de forma individual y grupal, trabaja la coordinación, atención, el ritmo, el salto, el equilibrio...

**Juegos de manos y rimas con palmas**, en el primer año, empezamos con ritmos simples, ya sea por parejas o todo el grupo.

**Juegos o actividades de equilibrio**, que trabajen el, dinámico y estático. (Ver Anexo2)

**Canciones:** Con movimientos y ritmos que hagan participar a todo el cuerpo.

**Circo:** Podemos empezar con los pañuelos de seda y equilibrios

## SEGUNDO GRADO 7, 8 años

Un niño de segundo grado ya está avanzado en el proceso de tirar los dientes de leche y está a punto de iniciar el desarrollo de nuevas facultades. Las energías que se han liberado del proceso de formar el cuerpo ahora despiertan al mundo subjetivo de las emociones: asombro, lástima, alegría, ternura y tristeza. Al ir despertando sus sentimientos, están listos para ver el aspecto dual de la naturaleza humana, trabajando los sentimientos de simpatía o antipatía.

En la clase principal como narración usan las fabulas que nos muestran esta dualidad. Con los alumnos de segundo, continuamos trabajando los mismos elementos que hemos citado anteriormente, de una manera más precisa y usando las fabulas y los animales como los protagonistas de nuestros juegos.

Por ello, trabajamos con cuentos en movimiento, danzas circulares, juegos grupales, juegos de cantar y saltar, saltar a la cuerda, juegos de manos, ritmos, equilibrios, disolver y reformar el círculo, avanzar hacia los juegos de línea, aplaudir con la mano, juegos cooperativos, atrapar la pelota... todos estos, nos ayudan a trabajar la consolidación del esquema corporal: tono, relajación y respiración, controlar las conductas motrices de base: postura, equilibrio y coordinación, además de las conductas neuromotrices como la lateralidad, conductas perceptivo motrices: estructuración espacial, estructuración temporal y ritmo, perfeccionando la psicomotricidad gruesa y la fina

### Las actividades que podemos trabajar son: (Ver anexo 3)

**Cuentos en movimiento**, son pequeñas historias, que podemos inventar con el objetivo, de trabajar los desplazamientos, lateralidad, equilibrio, el ritmo, llevando a los niños a ser los protagonistas de la historia, siendo ellos los que caminan, saltan, nadan, vuelan...

**Danzas circulares**, que nos sirven para trabajar la unidad del grupo, el ritmo, la coordinación, la escucha y el trabajo en equipo.

**Juegos: circulares, cooperativos y con pelota:** con los que puedes desarrollan habilidades motrices básicas, como saltar, correr, agarrar, lanzar... respetando la unidad del grupo y evitando la competición.

**Saltar a la cuerda**, se puede hacer de forma individual y grupal, trabaja la coordinación, atención, el ritmo, el salto...

**Juegos de manos y rimas con palmas**, ritmos con manos y también podemos empezar a incluir los pies, tanto por parejas o en grupo.

**Juegos o actividades de equilibrio**, que trabajen el, dinámico y estático. (Anexo2)

**Canciones**, que les ayuden a mover el cuerpo , trabajar el ritmo, equilibrio, coordinación, la unidad del grupo...

**Circo:** equilibrios, plato chino

### TERCER GRADO 8,9 años

Aparecen profundos cambios en la vivencia anímica, relacionada con el crecimiento corporal, se trata del paso del mundo infantil y soñador de fantasía, al mundo de la confrontación con las leyes del mundo físico. “En esos años, el niño siente como profunda tragedia la presencia de su yo separado del mundo externo; recuerdos de la infancia como paraíso perdido, en el que se hallaba bien cobijado y protegido de la familia, de la escuela, los amigos, ahora se halla desnudo y desamparado contra un mundo extraño.” *Las etapas evolutivas del niño, su desarrollo psíquico biológico, Berdard Lievergoed*

A los nueve y diez años, el cuerpo del niño se completa por segunda vez. El escolar que en sus primeros años parecía delicado ahora es más robusto, su torso se alarga y se ensancha. Con la coordinación rítmica de los brazos, las piernas y el torso, andar y correr se convierten en movimientos de máxima armonía. Lo que todavía les falta es la fuerza; sus músculos son blandos y débiles. En este momento, a todos los niños les gustan los movimientos que requieren y mejoran sus habilidades y destrezas. Por eso implica una progresión hacia la educación física más formal, a menudo acompañada con una introducción de clases específicas. Algunos de estos cambios pueden ser, aprender a trabajar en equipos, reuniéndose y separándose, para poder hablar sobre las normas del juego, siendo sinceros y consecuentes con estas, fomentando el desarrollo de la capacidad social, reforzando la importancia de relaciones y sus fundamentos éticos.

Esto se ve facilitado por las reglas del compromiso y de los juegos, ya que para ello se requiere de muchas habilidades éticas y sociales, como honestidad, compromiso, dar apoyo al grupo, procurando hacer lo mejor para alcanzar el objetivo.

Se pone énfasis en la experiencia del nosotros, es un sentido colectivo de grupo que sale hacia el mundo para enfrentarse a desafíos grupales.

La ligereza, es el hecho esencial de esta edad, el motivo es caminar hacia afuera, mirar en el mundo, se resalta el nosotros, todavía no hay un trabajo individual en ejercicios concretos. Las condiciones del ánimo y de la imaginación vinculan la imaginación con la realidad.

Algunas de las actividades que debemos trabajar en tercer grado son: el equilibrio con el cable, reforzar la interacción bilateral, flexibilidad, concentración, expansión de la contracción, las habilidades locomotoras, como correr, saltar, balancearse, galopar..., podemos usar, carreras de obstáculos, trabajar con juegos de pelota, de correr y saltar, de fuerza, de memoria, de observación, coraje, de escucha, en línea, de superación, de control corporal, geografía corporal, en círculo, cooperativos, juegos y ritmos con palmas y pies, danza creativa, danzas circulares...

Los juegos pueden estar acompañados por pequeñas historias, relacionadas, con el mundo de los oficios, el antiguo testamento, naturaleza, reyes...

En el tercer grado es un buen momento para incrementar la dificultad en ciertas actividades e introducir nuevos elementos, como por ejemplo: saltar con 2 cuerdas, el elástico, pelotas, discos...

**Las actividades que podemos trabajar son: (Ver anexo 4)**

**Danzas circulares y danza creativa**, que nos sirven para trabajar la unidad del grupo, el ritmo, la coordinación, la escucha y el trabajo en equipo.

**Juegos: en línea, círculo, cooperativos, con pelota, de saltar, de fuerza, de memoria, de coraje, de escucha, de observación, superación, cooperación, por equipos...** Es momento de poder introducir la competición, el trabajo en equipo, respeto a las reglas y habilidades que requieran de más dificultad.

**Salto grupal y elástico** trabaja la coordinación, atención, el ritmo, el salto...

**Juegos de manos y rimas con palmas y pies**, patrones ritmos de mayor dificultad, incluyendo pies y manos, con percusión corporal.

**Juegos o actividades de equilibrio**, que trabajen el, dinámico y estático. (Anexo2)

**Circo:** rolla bolla, para trabajar el equilibrio, se pueden introducir las pelotas.

#### **CUARTO GRADO 10,11 años**

En cuarto grado, sienten una separación, y cuando llegan a encontrarse con el mundo, quieren saberlo intelectualmente. Aparece una nueva conciencia de los desafíos que se les presentan. Para desarrollar las capacidades necesarias y enfrentarse a estos retos, como maestros debemos brindarles a nuestros alumnos la oportunidad de vivir en el aula situaciones que parezcan insuperables y que tengan la experiencia de superarlas. En un principio creerán no poder resolver ese problema, pero enseñándoles a confiar en ellos mismos y su propio ingenio lo conseguirán, aprendiendo, que pueden superar incluso las dificultades más aparentemente imposibles. Por lo tanto, se da la oportunidad de enfrentar estas oposiciones de formas bastante inesperadas, formas en las que el niño puede experimentar la experiencia de atravesar conflictos y, al mismo tiempo, ser dirigido a una resolución integral.

En los contenidos de cuarto grado, tenemos varios retos, como por ejemplo, el dibujo de formas, donde se domina el trenzado aparentemente imposible, los dibujos complicados de animales en zoología, los mapas en geografía que se pueden lograr con una cuidadosa planificación y observación, el punto de cruz, las fracciones que al principio parecen imposibles...

Cuando los niños llegan a los nueve años, experimentan un nuevo despertar de la conciencia, y dan un paso adelante en su pensamiento y experiencia del mundo. A esta edad pueden ser difíciles, demasiado conscientes de sí mismos, y torpes. También se vuelcan hacia el interior, y uno ve comenzar a aparecer su naturaleza más pensativa. En cuarto grado los mitos nórdicos son una parte importante del plan de estudios. Espejan las cualidades del alma del ser humano. Los niños disfrutan la sabiduría que sienten venir de esos cuentos y viven en las imágenes de luz y oscuridad, que complementan sus propias experiencias. Uno de los proyectos principales en cuarto grado es punto cruz con diseños de dibujos reflejados. Hacer punto cruz es similar a hacer el gesto eurítmico "E" con brazos cruzados. Le ayuda a los niños a ser más precisos e interiormente despiertos y fortalece su individualidad a medida que luchan para ser ellos mismos.

Frente a estos desafíos aparentemente insuperables, el estudiante de cuarto grado busca héroes y los encontramos en los personajes de las Leyendas de los Nórdicos.

En los mitos nórdicos no solo encontramos héroes sino también estafadores, dioses y diosas con debilidades humanas, guerras y relaciones adversas de todo tipo. El cuarto grado está naturalmente lleno de conflictos con interacciones sociales que parecen imposibles de resolver en el momento, pero se resuelven en un entorno seguro, creando respeto mutuo, comprensión y amistades más estrechas.

Teniendo en cuenta por los procesos que están pasando y usando la mitología nórdica y la zoología, como fuente de inspiración para la creación de nuestros juegos, podemos desarrollar nuestras actividades, sabiendo que ya debemos trabajar con más precisión y dotar de más dificultad los juegos y ejercicios, aquí es donde ya podrían entrar juegos en los que tengan, que pensar, organizar el equipo y ver de qué manera puede funcionar mejor su trabajo, los calentamientos y estiramientos ya son dirigidos, requieren de más concentración, también debemos trabajar en lanzamientos y recepciones, si es posible, en los pases y bote.

### **Las actividades que podemos trabajar son: (Ver anexo 5)**

**Juegos de pelota**, que requieran de lanzamiento, recepciones, precisión, estrategia, escucha... como por ejemplo space ball, quemados, pichi...

**Juegos por equipos**, para conseguir objetivos, como la bandera, gallina paquita y rita...

**Trabajos de orientación**, en cuarto grado es el momento en el que toman consciencia del espacio y donde se encuentran, así que para reforzar el bloque de geografía sería un buen momento para hacer juegos de orientación espacial.

**Coreografías con palos**, la figura del guerrero les acompaña y con ella podemos aprovechar, para trabajar con palos, los pases, equilibrios, que requieren de mucha concentración y escucha en el grupo.

Se pueden organizar también coreografías con espadas.

**Salto con dos cuerdas**, de forma individual y cuando ya lo dominen, poder saltar más de una persona al mismo tiempo y probar coreografías rítmicas.

**Circo:** Introducción de las cariocas, para trabajar el cruce de los brazos y continuar trabajando con las pelotas de malabares.

## QUINTO GRADO 11,12 años

Quinto grado es un año lleno de belleza y amor natural en el movimiento, la armonía, la gracia, la forma, la simetría, es el último año de la infancia inconscientemente vivida, este año marca el punto de cambio entre la infancia y la pubertad.

Psicológicamente, se desarrolla la diferenciación entre el "yo" y el mundo, el elemento "volitivo" individual comienza a crecer; la conciencia de uno mismo cobra fuerza y socialmente, puede emerger a la superficie una poderosa dinámica de grupo en el aula, si bien el yo individual a muchos niveles es aún se está desarrollando.

Cognitivamente, los niños son más capaces de entender las cosas y los fenómenos de una manera realista y razonada. El elemento pictórico en los procesos mentales es aún importante en la conciencia del niño, aunque la comprensión y la formulación de conceptos comienzan a depender menos del desarrollo de las imágenes y representaciones individuales, y más del desarrollo de la facultad de comprender de una forma clara y realista los conceptos libres de los sentidos.

A partir de los poderes crecientes de la memoria se ha desarrollado el sentido del tiempo. La memoria permite mirar atrás y planear el futuro, y eso, combinado con el sentimiento que ha ganado en profundidad, permite la aparición de la conciencia ética y la responsabilidad.

Esta edad es un período de rápida floración de capacidades. El niño experimenta un estiramiento; en su grupo puede mantenerse un prolongado esfuerzo físico. A nivel musical, el niño puede dominar un instrumento. En las habilidades básicas de cálculo, alfabetización y lingüística, los alumnos muestran la aparición de una creatividad independiente basada en un conjunto de reglas, procesos y estructuras básicas que se sienten como seguras.

A nivel intelectual y ético el niño está preparado para nuevos desafíos. A los diez años se han consolidado los fundamentos de las habilidades básicas en aritmética y alfabetización. A partir de esta edad pueden captarse nociones elementales de responsabilidad personal y una facultad para distinguir entre "correcto e incorrecto" en un espíritu "racional".

Se identifican totalmente con su trabajo, pasan tiempo procurando hacerlo lo más bello posible, llevándolo cerca de la perfección.

En este año se transita del mito a la historia y se hace énfasis en el individuo. Los niños desarrollarán una conciencia mayor de la interrelación entre la vida y el entorno especialmente por el estudio de la botánica. Se dará énfasis en el ideal olímpico original donde las distinciones de grupo están incluidas en el conjunto más grande, y donde las cualidades como la belleza son tan valoradas como la velocidad y la distancia.

A esta edad se valoran el coraje, la precaución, el riesgo y la prudencia, buscando la disciplina comedida del movimiento rítmico, les gusta que se les ponga a prueba.

En esta etapa existe la pérdida de la inocencia infantil y esta debemos compensarla con una poderosa captación de la realidad.

El ritmo en el movimiento es importante en esta edad.

Es necesario que haya un equilibrio entre levedad y gravedad, imaginación e intelecto, desafíos individuales y grupales. Mantener el centro mientras se produce una rápida alternancia de ritmos fortalece la auto actividad del niño.

Esta es una etapa importante de transición, antes de que se introduzcan juegos de

equipo. Sin la habilidad de mantener el centro, de saber estar en su propio espacio, es mucho más difícil abarcar el sentido posicional en juego de equipo.

El antiguo ideal olímpico en Grecia es el tema central del quinto año. Los juegos originales, eran rituales donde el individuo buscaba expresar los poderes creativos de los dioses. Los ideales de verdad, belleza y bondad deben impregnar las actividades y los cinco ejercicios clásicos: correr, saltar, la lucha, lanzar el disco y lanzar la jabalina reflejan los movimientos interiores arquetípicos que generan un fundamento para la educación moral.

En esta etapa se hacen ejercicios con imágenes más realistas y prácticas, los niños ya no se mantienen en el círculo, creándose otras dinámicas y estructuras.

En esta edad la separación de sexos ya está avanzada, los niños siguen caminos diferentes. Las bases físicas del sistema rítmico (corazón/pulso y pulmón respiración) ya maduraron, hasta el punto que los niños se vuelven algo independientes de los procesos rítmicos. Si las manos dan palmas, los pies también pueden golpear el suelo.

**Las actividades que podemos trabajar son:** *(Ver anexo 6)*

**Juegos de pelota:** Por equipos, trabajando juegos, que requieran de lanzamiento, recepciones, precisión, estrategia, escucha... como por ejemplo space ball, quemados...

**Juegos por equipos:** trabajo en equipo para conseguir objetivos e introducción a deportes, como puede ser palo troque, pichi...

**Circo:** diábolo y slack line

**Actividades de pentatlón** (correr, luchar, salto de longitud, jabalina y disco), ejercicios de dinámica espacial.

## Bibliografía

- *Gimnasia Bothmer*, Alheidis Tobias Richer & Bothmer
- *Las etapas evolutivas del niño*, Antroposófica, Bernadr Lievegoed
- *Inteligencia desarrollada por la voluntad*, David Mitchell y Patricia Livingston
- *Los doce sentidos*, Editorial Rudolf Steiner 2014, traducción Juan Berlín
- *Teaching as a Lively Art*, Marjorie Spock
- *Ejercitación Corporal, adiestramiento de la consciencia*, Rudolf Kischnick
- *El estudio del Hombre, como base de la pedagogía*, Rudolf Steiner, Antroposófica
- *Plan de estudios de la pedagogía Waldorf-Steiner*, Tobias Richer
- *Aspectos fundamentales de las clases de deporte en la Escuela Waldorf*  
<https://www.waldorf-resources.org/>
- *Movement for childhood, 24 movement standards for Third Grade*, Jeff Tunkey  
<http://www.movementforchildhood.com>
- *Equilibrio, estático y dinámico* <http://www.ejerciciosalud.com/equilibrio-dinamico-y-equilibrio-estatico/index.html>
- *Equilibrio*, <http://altorendimiento.com/unidad-didacticacuidado-no-te-caigas-el-equilibrio/>
- *Juegos y dinamicas* <http://cajondeherramientas.com.ar/wp-content/uploads/2015/07/MANUAL-DINAMICAS.pdf>

## ANEXO

### 1. Los 12 sentidos

Una de las aportaciones de la antroposofía, radica en ampliar a 12 los sentidos de los que dispone el ser humano, aunque habitualmente, se habla sólo de los 5 sentidos, que son: tacto, olfato, gusto, vista y oído.

Como maestros de movimiento, debemos tomar en cuenta, la teoría de los 12 sentidos de Rudolf Steiner, que podemos encontrar en su libro, *“Los doce sentidos del hombre, Editorial Rudolf Steiner”* estos nos sirven como marco teórico, para la intervención pedagógica, en nuestras clases.

Podemos subdividir los sentidos en tres bloques:

**Los sentidos emocionales**, que nos informan sobre el entorno, y a los que respondemos con agrado o disgusto.

- **Sentido del calor**, es por el cual percibimos la temperatura y con ello la interioridad de cada objeto, siendo el calor del cuerpo humano la expresión del Yo, es decir de lo más espiritual en el hombre.
- **Sentido del gusto**, que emana sobre el alimento es de naturaleza afectiva. Aquí el cuerpo etéreo es manipulado por el alma intelectiva o afectiva que derrama corrientes astrales sobre las sustancias que hay sobre la lengua.
- **Sentido del olfato**, es como una antena del cuerpo Astral a través del alma consciente. Donde la sustancia astral penetra haciéndonos experimentar y conocer desde el índole volitivo.
- **Sentido de la vista**, percibimos el color tras la confrontación mutua de lo astral del objeto y lo astral de nuestro mirar.

**Los sentidos cognitivos y sociales** que nos ayudan a percibir a otros seres humanos. Son sentidos más específicos y externos, que tienen una función mediadora entre lo interior y lo exterior, como:

- **Sentido auditivo o del oído**, que nos permite sentir la vibración sonora con todos sus respectivos armónicos, pudiendo percibir el movimiento interior de las cosas.
- **Sentido del pensamiento ajeno**, nos ayuda a percibir tanto los pensamientos por otras personas, como los que nos llegan por el habla de lo que otra persona está diciendo, y nos ayuda a poder evaluar y a entender.
- **Sentido del yo ajeno**, que nos permite percibir al otro en toda su integridad.

**Los sentidos corporales** , son aquellos que nos informan sobre nuestro propio cuerpo, sus límites, su estado, su posición y su situación en el espacio. Estos son:

- **El sentido del tacto**, que nos enseña a tratar con el otro y percibirnos a nosotros mismos.  
Es el primer sentido que se da desde el nacimiento, a través del cual se producen modificaciones en nosotros, mediante el objeto con el que entramos en contacto.
- **El sentido vital o del bienestar**, Nos informa sobre el estado de nuestros órganos internos, sobre el bienestar o malestar de nuestro organismo. A través de este, podemos percibir si algo no funciona, cuando hemos dormido mal, no comemos bien... este sentido nos dice que algo anda mal, estas son las energías que se encargan de nuestra salud y bienestar, y que generan pensamientos, dándonos la capacidad de autorregular nuestras propias necesidades, informándonos de cómo se encuentra nuestro organismo, en cada momento, haciéndonos conscientes de nuestra corporalidad.
- **El sentido del movimiento propio o cinestésico**, a través del cual percibimos cuando nos movemos, y podemos saber dónde está cada parte de nuestro cuerpo, en todo momento.
- **Sentido del equilibrio o sistema vestibular**, nos aporta la percepción de nuestro cuerpo en el espacio, a través de este, el hombre puede diferenciar el arriba y abajo.

Estos sentidos los trabajamos desde el juego y el movimiento, para apoyar al desarrollo saludable del alumno como individuo.

## 2. Equilibrio

El sistema vestibular nos hace ser conscientes de nuestro cuerpo, de donde nos encontramos en relación con el espacio y con la fuerza de la gravedad (equilibrio), que está en estrecha relación con todos los demás sentidos, de manera que las sensaciones se procesan con referencia a la información vestibular, que nos permite experimentar el mundo y adaptarnos a él, relacionándonos con los demás y con nosotros mismo.

Teniendo en cuenta esto, es importante que trabajemos con los niños su sistema vestibular, y al mismo tiempo todos los sentidos, durante la infancia, para ayudarle en desarrollo de la lectoescritura, y para que experimenten su cuerpo en relación con la gravedad, que constantemente tenemos que vencer, tomando conciencia de su cuerpo y de las direcciones en el espacio, que son vitales para el desarrollo cognitivo, emocional y social, de cualquier persona.

El equilibrio está siempre presente en nuestra vida, desde el nacimiento las fuerzas que se ejercen sobre nosotros hacen que vayamos adquiriendo mayor capacidad y tono muscular para así finalmente ser capaces de andar. Cualquier acción cotidiana que realizamos, sentarnos, andar, correr, saltar, subirnos o bajarnos de algún sitio, intentar alcanzar algún objeto, agacharnos,... hace que debamos ajustar nuestro cuerpo mediante el movimiento de los brazos, regulando la tensión de nuestra musculatura en el tronco, para no caernos y encontrar el balance de nuestro cuerpo.

El Equilibrio está presente en todas las clases y actividades, con el objetivo de adquirir un conocimiento y un control del propio cuerpo, que resulta determinante tanto para el desarrollo de la propia imagen corporal como para la adquisición de posteriores aprendizajes motores.

### **Tipos de equilibrio:**

- **El Equilibrio Dinámico**, que es aquel en el que mediante los desplazamientos somos capaces de realizar cualquier habilidad y no caernos, no perder el equilibrio, como por ejemplo: andar, correr, saltar de un lado a otro,...
- **El Equilibrio Estático**, es aquel en el que mediante el control del cuerpo y estando quietos o en movimiento pero en el mismo sitio, no perdemos el equilibrio, no nos caemos, como por ejemplo, estar a la pata coja sin moverse, estar de pie, estar sentado, agacharse o levantarse,...

### 3. Primero y segundo grado.

Como maestros debemos tener en cuenta que con las actividades debemos trabajar, los valores de los movimientos, el sentimiento, el alma, la liberación de tensiones, el espíritu de grupo, la autodisciplina, la cooperación grupal, reconocimiento de esfuerzos individuales, liderazgo, voluntad, uso y desarrollo de habilidades básicas, como: flexibilidad, agilidad, resistencia, velocidad, equilibrio, relajación...  
Del mismo modo es importante aplicar el conocimiento aprendido en el aula, alentando a un pensamiento creativo, buscando la máxima participación, que una al grupo e intentando evitar la competición en los primeros años.

Del cielo	<i>se estiran y ponen de puntitas</i>
A la tierra	<i>tocan con sus manos el piso</i>
Levanto mis alas	<i>Estiran los brazos</i>
Y me pongo a volar	<i>Mueven los brazos de arriba, para abajo, estirándolos bien (pueden volar, alto, bajo, hacia adelante...)</i>
Camino, salto, corro, nado, bailo, me siento, me levanto, me rio, aplaudo...	<i>Hacemos lo que decimos.</i>
Y al final me agunto	<i>Todos en equilibrio y concentrados, para recuperar la atención.</i>

#### Verso para abrir la clase

#### Verso para cerrar

Tronco	<i>Bajamos el cuerpo y tocamos los pies con las manos, subiendo lentamente hacia arriba.</i>
Cabeza	<i>manos a la cabeza</i>
Y extremidades	<i>nos abrimos en forma de cruz</i>
Regalos de mi cuerpo, para el movimiento	<i>las manos en el corazón</i>

## Juegos

- **Brujos y enanos**

*En un pueblecito donde todos vivían felices, había unos brujos que querían convertir a todas las personas en enanos, para poder llevarlos a trabajar a las minas y conseguir todo el oro que se escondía en los mundos bajo tierra.*

2-3 alumnos hacen de brujos y cuando toquen a alguien lo hechizan y convierten en enano. Los enanos para romper el hechizo deberán andar de cuclillas, buscar otro compañero hechizado, agarrarse de las manos y girar tres veces. De esta forma se romperá el hechizo y volverán a jugar libremente.

- **El mosquito**

*Al llegar las 12 aparece un mosquito que a todos nos quedará picar, corre antes de que te pueda atrapar.*

Uno de los alumnos hace de mosquito y se coloca en el centro de la zona de juego. Los demás irán andando alrededor suyo formando un círculo mientras le van preguntando ¿qué hora es señor mosquito?. Este responderá dando diferentes horas, pero cuando crea oportuno dirá “medianoche”. En ese momento, comenzará a perseguir a todos los demás mientras estos huyen a refugiarse a una zona fijada previamente. Los cazados se convertirán en mosquitos. El juego finaliza cuando todos son mosquitos.

**Variantes:** mosquitos de rodillas, tumbados, etc... 2.

- **Saltar el río**

*Estábamos todos caminando por la selva y de repente ya no podíamos continuar, había un río que teníamos que saltar, pero dentro habían pirañas que nos querían atrapar.*

Con varias cuerdas delimitamos el río (un metro de ancho). 4 PIRAÑAS (alumnos) en el río. El resto de alumnos, deben cruzar y saltar el río sin ser tocados por las PIRAÑAS. Los tocados pasan a ser PIRAÑAS (cambio de rol).

**Variantes:** Un alumno hace de piraña y cuando toque algún compañero, éste se convertirá en piraña. El juego finaliza cuando todos son pirañas.

- **Chicle, la cadena, los pegados**

Uno hace de hechicero y persigue al resto. Cuando consigue tocar a alguno, ambos deberán cogerse de la mano. Así sucesivamente, formando una cadena hasta que todos sean atrapados. Cuando el número de integrantes de la cadena sea par, podrán formar grupos de dos. Si alguien pasa por debajo de la cadena sin ser tocado consigue una vida.

**Variante:** no se pueden separar y quedan totalmente pegados.

**Ejemplo de historia:** *Había una vez una bruja que ya no podía más con todos los animales del bosque, ellos siempre jugaban y cantaban, así que un día, decidió vengarse de ellos y embrujó al pato, haciendo que todo lo que tocara se quedara pegado a él, y hasta que todos los animales del bosque no estuvieran enganchados el hechizo no se desharía.” Cada niño puede imitar a un animal”*

- **Las brujas saltarinas**

*Estaban las brujas tan aburridas que decidieron poner a todo el mundo a saltar, hasta que ya no puedan más.*

2-3 alumnos son las brujas y persiguen al resto. Cuando alguien es tocado por un bruja se convierte en resorte” muelle” y deberá saltar con los pies juntos sin moverse del sitio. Solo puede volver a jugar si otro compañero le toca la cabeza parándole el movimiento. El juego finaliza cuando todos son resortes “muelles”

- **El pulpo y la pechina**

***Canción:***

*El pulpo y la pechina y la sardina van, nadando, nadando hacia la orilla van, perseguidos rápidamente por el tiburón, poropompom, por el tiburón, poropompon...*

En el medio de la pista hay un círculo, que se puede hacer con cuerdas o pintado, este representa la cueva donde los animales marinos se pueden esconder del tiburón. Uno de los alumnos es el tiburón, y tiene que atrapar a otro niño para convertirlo en tiburón.

Cuando suena la canción, todos salen de la cueva y cuando dicen: -“por el tiburón”, el tiburón empieza a perseguirlos, si atrapa a uno se convierte en tiburón y hay 2 tiburones, y así sucesivamente.

Solo se puede atrapar un niño por partida, el primer tiburón que lo haga, dice atrapado y todos regresan al círculo.

Si el grupo de alumnos es muy grande, podríamos cambiar la norma y que cada tiburón pueda atrapar a otro.

- **Ratón que te pilla el gato**

***Canción:***

*Ratón que te pilla el gato, ratón que te va a pillar, sino te pilla esta noche mañana te pillara.*

Uno o dos alumnos son los gatos (*estaría bien tener unas orejitas o colita de gato, para poder identificarlos*), en la pista hay aros repartidos, que van a ser sus madrigueras, donde se pueden esconder del gato.

Todos juntos cantan la canción, y el gato empieza a atrapar a los ratones, si atrapa a un ratón, a este le toca pasar a ser gato.

Para incrementar el nivel de dificultad, se pueden quitar aros, o poner más gatos. Se canta la canción cada vez que hay un cambio de gato.

- **Color,color**

El maestro o un alumno, dice- color, color y un color. Los niños y las niñas tienen que ir a buscar y tocar alguna cosa que tenga, ese color antes que el maestro los atrape. El atrapado, pasará a ser el que dice el color.

- **Los conejos y el zorro**

Había una vez, un grupo de lindos conejos, que iban todos los días a tomar agua del río, pero en su camino un zorro los quería atrapar, así que los conejos tenían que ser ágiles para poder llegar.

Uno de los alumnos va a ser el zorro, que va esperar a un lado de la pista o incluso si tenéis la suerte de jugar al aire libre, se puede esconder detrás de un árbol. Este va a decir,- Hoy los corderitos fueron al río: corriendo, saltando, nadando, bailando, a la pata coja, caminando hacia atrás, disfrazados de gusanos, de ranas, águilas... de diferentes formas, lo que hará variar los desplazamientos de sus compañeros. El zorro y los conejos deben desplazarse de la misma forma, y al que toque, o se queda sentado con el zorro o se convierte en zorro, y a medida que van atrapando son más zorros los que van jugando.

- **Las letras escondidas**

En primer grado están aprendiendo las letras, y como maestros de movimiento, debemos tener muy presente que es lo que hacen en la clase principal e integrarlo, en nuestras actividades.

El maestro tiene una cesta con todas las letras del abecedario y un alumno saca una. El maestro va a decir palabras, y cuando esa letra esté en la palabra, todos corren y si la letra no está se quedan quietos, al que atrapen saca la siguiente letra.

- **El ratón y el zorro**

Hacen un círculo y se agarran de las manos, dentro está un niño que va a ser el ratón y afuera otro que va a ser el zorro, estos se perseguirán entrando y saliendo del círculo y los compañeros van a ayudar al ratón, para que no le agarre el zorro, sin soltarse de las manos.

*Ratón, ratón, gordito y comilón, no te dejes atrapar, o el zorro te comerá*

- **Juguemos en el bosque (ronda tradicional mexicana)**

Los niños pueden tomarse de la mano dando vueltas mientras alguien escondido, hace de lobo. En cada vuelta de la canción los niños preguntan: -Lobo, ¿estás ahí? y el lobo responde: "me estoy poniendo los pantalones, los zapatos" o cualquier otra cosa como

“me estoy bañando”. De pronto el lobo está listo y grita: ¡Voy por ustedes! Y todos corren, si el lobo atrapa a alguien ese será el siguiente lobo.

### **Canción**

*Juguemos en el bosque  
mientras que el lobo no está  
porque si el lobo aparece  
a todos nos comerá*

*TODOS: Lobo, ¿estás ahí?*

*LOBO: Me estoy poniendo los pantalones.*

*Juguemos en el bosque  
mientras que el lobo no está  
porque si el lobo aparece  
a todos nos comerá*

*TODOS: Lobo, ¿estás ahí?*

*LOBO: Me estoy poniendo los zapatos.*

*TODOS: Lobo, ¿estás ahí?*

*LOBO: Sí, ¡ahí voy por ustedes!*

- **Pato, Pato, ganso**

Primero se colocan en un círculo y se sientan con las piernas cruzadas en el suelo mirándose unos a otros.

Uno de los alumnos, camina alrededor del círculo y toca la parte superior de la cabeza de cada jugador, diciendo ya sea "pato" o "ganso". Normalmente, dice varias veces "pato" antes de elegir a alguien y decir "ganso".

En el momento que el jugador elija, toca la cabeza de un jugador y dice "ganso". Luego corre alrededor del círculo y el ganso se pone de pie de un salto y lo persigue. El objetivo del ganso es atrapar al jugador que lo eligió antes de que este pueda sentarse en el lugar del ganso. Si el jugador que eligió al ganso logra correr alrededor de todo el círculo y regresa al lugar del ganso sin que lo atrape, el ganso se convierte en el jugador que elegirá al siguiente ganso. Si el ganso atrapa al jugador que lo eligió antes de esto, este regresa a su papel anterior y empieza otra ronda del juego.

- **Pato y sus amigos** (*variante de pato, pato ganso, que integra el juego dramático y expresivo*)

Antes de empezar, el maestro debe hablar con los alumnos sobre diferentes animales, incluyendo cómo suenan y cómo se mueven. Luego, los alumnos se sientan en un círculo mirando hacia adentro. El maestro elige a un niño para que empiece, solo que, en este caso, el jugador que empieza será un pato y deberá graznar y aletear mientras camina alrededor del círculo, tocando la cabeza de cada niño y diciendo "pato". Luego, el pato

elegirá a otro alumno, tocará su cabeza y dirá el nombre de otro animal. Este niño luego se pondrá de pie y perseguirá al pato usando los sonidos y movimientos apropiados para el animal que el pato nombró. Si el otro jugador atrapa al pato antes de que este llegue al lugar del nuevo animal, el pato debe sentarse en el centro del círculo hasta que se nombre a un nuevo animal. Si el otro jugador no atrapa al pato, el nuevo animal camina alrededor del círculo, tocando cabezas y diciendo el nombre de su animal hasta que elija a un niño, le toque la cabeza y diga el nombre de un nuevo animal, lo cual inicia otra persecución.

- **A la víbora** (*Juego cantado, tradicional mexicano*)

Dos niños eligen a quién va a ser "melón" y el otro "sandía". Forman un puente con los brazos y desfila la hilera de los otros niños, pasando por debajo, mientras cantan la canción dos o tres veces. Al llegar a las palabras "tras, tras," los que formaron el puente con los brazos, atrapan a uno de la fila que esté pasando en aquel momento y le preguntan si elige irse con melón o con sandía. El niño atrapado se formará detrás del que haya elegido.

### **Canción**

*A la víbora, víbora de la mar, de la mar,  
Por aquí pueden pasar.  
Los de adelante corren mucho,  
Los de atrás se quedarán,  
Tras, tras, tras.*

*Una Mexicana, que frutas vendía,  
Ciruelas, chabacanos, melón y sandía.  
Verbena, verbena,  
Jardín de matatena.  
Que llueva, que llueva,  
La Virgen de la cueva.*

*Campanita de oro,  
Déjame pasar, con todos mis hijos,  
Menos éste de atrás, tras, tras, tras,  
Será melón, será sandía  
Será la vieja del otro día!*

- **Botella envenenada**

Todos los alumnos agarran uno de los dedos del maestro y este grita botella envenenada y todos salen corriendo y el atrapa a uno que puede ponerse en el centro, o simplemente volver a empezar y que siga el maestro.

Cuando dice botella, puede ser botella enfrascada, malteada, amada... lo que la imaginación cree estará bien.

- **La araña peluda**

Se coloca a uno de los alumnos en el medio de la pista, este va a ser la araña, que con su telaraña va a ir atrapando a todos los insectos que pasen cerca de ella. *“cada alumno debe elegir un insecto y desplazarse como este”* Así que todos sus compañeros se sitúan en el otro extremo de la pista y cuando la araña grita: *¡araña!* responden todos *-¡peluda!* Y salen corriendo, aquel que quede atrapado en la telaraña se convierte en araña y atrapa, o también está la posibilidad que se quede quieto en el lugar sin poder moverse, dificultándole a la araña el desplazamiento por su telaraña.

- **El pastor y las ovejas**

En un lugar de la montaña, había un pastor que tenía un rebaño de ovejas al que le gustaba jugar mucho, y siempre que el pastor se dormía, se escapaban y se escondían, cuando se despertaba tenía que buscarlas, guiándose por su sonido.

El que es elegido pastor se duerme y cuando está con los ojos cerrados, las ovejas se escapan y se esconden, cuando cada una está en un lugar, tienen que balar.-Beee., pueden cambiar de lugar cuando quieran y escarpase del pastor.

Es importante delimitar el espacio, y si es un grupo muy grande de niños, poner más de un pastor, “el pastor y sus hijos”.

Cuando atrapa a una oveja, se tiene que agarrar de la mano del pastor y así hasta que las tiene a todas.

- **La bruja de hielo**

En el mundo de los duendes, existe una bruja, que quiere convertir todo en estatuas de hielo, pero para evitarlo, cuando la bruja se acerca y quieres salvarte, haces ver que ya estas congelado y te pones en forma de arcoíris con las manos y pies en el suelo. Para salvarte otro de tus compañeros deberá pasar por dentro del arcoíris.

- **El lagarto risitas**

Todos los animales del bosque, juegan corren, bailan, pero hay un lagarto que no puede parar de reír y cada vez que se encuentra a uno de sus compañeros, va a intentar contagiarle su risa.

Todos van desplazándose por el espacio y uno de los niños es el lagarto risitas, cuando atrapa a otro compañero, tiene que hacerle reír, si lo consigue, este se transforma también en lagarto risitas y este tiene que atrapar a otro, para contagiarle la risa, hasta que todos se rían. Sino lo consigue e animalito queda libre.

## Juegos de vuelta a la calma

- **El espejo**

Uno se mueve y el grupo tiene que hacer lo mismo. Se puede trabajar por parejas o en grupo, aprovechando para estirar el cuerpo y relajar los músculos.

- **Un, dos, tres, pica pared**

Todos se colocan en una línea, y uno de los alumnos está mirando hacia la pared o el lado contrario, el que está de espaldas al grupo dice: un dos, tres, pica pared, se gira y todos tiene que estar congelados, al que vea que se está moviendo, le dice que se regrese a la línea de salida. El primero que llegue a donde está el compañero, tiene que tocarle la espalda y es que va a decir , un, dos, tres, pica pared.

- **Pobrecito gatito**

Todos deben sentarse en círculo y permanecer quietos; mientras uno de los alumnos imitando a un gato deberá pasear por entre los participantes, maullando de manera lastimera y exagerada. Cuando se apoye en las rodillas de alguno de sus compañeros, éste deberá decirle tres veces "Pobrecito gatito!", acariciándolo sin reírse. El que se ríe pasa a ser el gato.

- **Anillo, anillo**

Todos se sientan en círculo, y ponen sus manos palma con palma a la altura de su pecho, dejando una pequeña obertura en el medio.

Otro alumno, que está de pie en medio del círculo, tiene una piedrecita en la mano y va pasando, por cada uno de sus compañeros, metiendo sus dos manos con la piedra entre las manos de sus compañeros, cantando:

*Anillo, anillo, quiere caminar, anillo, anillo, donde estará...*

Y cuando la persona decida, deja caer la piedra entre las manos de algún compañero y para de cantar, cuando el crea que es el momento.

Después entre todos tienen que adivinar quién tiene la piedra, al que digan tiene que abrir las manos.

Uno dice el nombre y los otros dicen si están de acuerdo o no levantando las manos.

Al principio se puede hacer con los ojos cerrados, y poco apoco cuando vayan agarrando maña para pasar la piedra, pueden hacerlo con los ojos abiertos.

El que la tiene es el siguiente que la pasa, cuando alguien le toca por segunda vez y alguno de sus compañeros no lo ha hecho, debe dar su turno, así todos tendrán la oportunidad de hacerlo.

- **Pasar el aro**

Todos en círculo, agarrados de las manos, y con un aro en el círculo, que debe estar alrededor de los brazos, manos, de dos personas, de ahí el aro tiene que dar la vuelta al

círculo, pasando por todos los alumnos, cada uno de ellos debe meter su cuerpo, y pasárselo al siguiente compañero, sin soltarse de las manos.

*Dentro de este se puede hacer otras variantes:*

**Comecocos:** Ponemos un aro pequeño y otro grande y tenemos que hacer que el grande consiga atrapar al pequeño.

**La bomba :**

Todos en círculo y un alumno en el centro, que cuenta con los ojos cerrados hasta 30 o lo que decida el grupo, cuando este cuenta los otros se van pasando la pelota de diferentes maneras: hacia la derecha, izquierda, a quien quieran, pase picado... y cuando el del medio termina de contar, dice, -¡boom! y al que tenga la pelota, le toca ponerse en el centro.

- **El zorro ciego**

Uno de los alumnos tiene los ojos vendados y un pañuelo en la mano, los otros son todos ovejas, que tendrán que balar para que el zorro las pueda encontrar. Aquel que sea tocado, pasa a ser zorro.

- **Actividades relajación**

-Todos se convierten en cubitos de hielo grandes y fuertes, pero poco a poco el sol los va derritiendo, hasta que se quedan en el suelo, como un charco y allí descansan hasta que el sol los absorbiendo "evaporando" y así se levantan lentamente hacia el cielo, esperando en las nubes, a caer como una gotita de lluvia. "*Todos dan un salto al mismo tiempo*". (2º)

-Todos se transforman en globos y les vas poniendo aire, hasta que son muy grandes y de repente ya no pueden más y sacan todo el aire y se relajan.

### **Barra de equilibrio**

Ejemplos de ejercicios:

-Caminar con las manos en ambos lados: mirando el horizonte, los pies alineados con la viga. (Apoyado por el maestro)

-Caminar de puntillas.

-Caminar sobre los talones.

-Camina de lado.

-Caminar hacia atrás.

-Camina y atrapa una pelota. (2º)

-Camina y atrapa y lanza dos bolas. (2º)

-Caminar sobre manos y rodillas.

-Camina con la bolsa de frijoles en la cabeza o con las manos extendidas.

-Camina con vara en la cabeza, hacia adelante y hacia atrás. (2º )

## **Salto a la cuerda, canciones.**

El salto a la cuerda lo tenemos que ir introduciendo progresivamente. Por ejemplo: entre dos personas agarras la cuerda y la puedes mover en formas diferentes: Como si fuera una serpiente, unas olas del mar, un tornado, una montaña y la tienen que ir saltado sin tocar, también la puedes mover de derecha a izquierda sin rodarla y que vayan saltado...

Otro ejercicio es que pasen corriendo por debajo de la cuerda y cuando ya saben saltar, pasen por arriba.

Es un buen reto y calentamiento, el hacerlo durante bastante tiempo y ver cómo va evolucionando el grupo.

Finales de segundo, principios de tercero, puede un grupo saltar y el otro pasar por debajo al mismo tiempo.

- **Las estrellas**

*Si de cinco en cinco tú quieres contar, cuenta las estrellas para comenzar, 5 y 5 estrellas 10 estrellas son, y 5 son quince del mismo color. (Y empiezan a saltar y a contar de 5 e 5)*

- **El cocherito leré**

Se va girando la cuerda y cada vez, que se dice leré, la persona que salta se agacha y los que le dan a la cuerda la tienen que girar en el aire.

Si la persona que salta toca a la cuerda, para de saltar y le deja el turno a un compañero.

*El cocherito leré  
Me dijo anoche leré  
Que si quería leré  
Montar en coche leré*

*Y yo le dije leré  
Con gran salero leré  
No quiero coche leré  
Que me mareo leré.*

- **Brinca la tablita**

*Brinca la tablita  
Yo ya la brinqué  
Bríncala de vuelta  
Yo ya me cansé.*

*Dos y dos son cuatro  
Cuatro y dos son seis  
Seis y dos son ocho  
Y ocho, dieciséis.*

## 4.Tercer grado

Verso para niños de 9 años ( *Gimnasia Bothmer, Alheidisv.Bothmer, pág. 47*)

<p><b>1.</b>Desde lejos llegamos nosotros Corriendo y saltando Galop galop y Trap,trap,trá. Corriendo y saltando.</p>	<p>Los niños están distribuidos por toda la sala. De acuerdo con el texto corren separados o en parejas hacia el interior de un círculo.</p>
<p><b>2.</b>Hay una casa para nosotros Vamos a entrar Vamos todos a mirar Ella a todos va a gustar</p>	<p>Se dan las manos mirando hacia el centro del círculo y andan conforme al texto, hacia el centro o hacia afuera agarrados por las manos</p>
<p><b>3.</b>Estiren la rueda firmes las manos Nunca dejando que vayan soltando</p>	<p>En la parte externa del círculo, con los brazos extendidos y con las manos agarradas, los niños caminan gritando rítmicamente.</p>
<p><b>4.</b>Columnas son altas ventanas son amplias entremos pues, grandes y pequeños dos a dos.</p>	<p>Soltar las manos. Cada niño abriendo los brazos y estirándolos hacia arriba, salta con las puntas de los pies (columna) y después salta con las piernas abiertas y con brazos abiertos, con las palmas de las manos giradas hacia arriba (ventanas son abiertas) "Entren pues... "saltar con los pies juntos. Los niños en pareja se colocan uno enfrente del otro" de a dos"</p>
<p><b>5.</b> Se abren las ventanas amplias al mundo altas al cielo abiertas como alas bien firmes ventanas cerradas quietos.</p>	<p>Las parejas se dan las manos y se miran. Después se giran sin soltarse. Los dos niños miran hacia fuera. Levantan las manos "altas al cielo" y las bajan hacia la horizontal" abiertas como alas "bien firmes", esto es, poniendo firmemente el talón en el suelo, al girar con las puntas de los pies, los pies cruzan el uno sobre el otro.</p>
<p><b>6.</b> Cierra y abre abre y cierra, abre más. Cierra todo. Ve, yo y tú.</p>	<p>Con las manos agarradas, los niños giran, de modo que se mira la pareja. "Ventanas cerradas"-Quietos.</p>
<p><b>8.</b> Nosotros hicimos una casa que ahora vamos a ver columnas son altas ventanas son amplias Así ha de ser.</p>	<p>Se agarran de la mano derecha y anda cada niño con su compañero al ritmo de las palabras, dando una vuelta alrededor de la pareja, en "buscándose, encontrándose". Al final del verso, ellos baten las palmas de las manos y giran una segunda vez con un ligero brinco hacia el centro del gran círculo.</p>

En esta edad, es extremadamente importante que los niños puedan unir su vivencia interior con su actuar, de modo que, cada niño pueda encontrar su propio camino interior en las imágenes creadas en el corro.

Si el propio maestro lleva profundamente esas imágenes, ellas también pueden desarrollar una actuación pedagógica en el interior de los niños. Los corros, hacen que el niño sienta que forma parte de un todo.

Con la práctica de este verso haremos un trabajo interior muy profundo, por ejemplo, cuando les pides que amplíen el círculo, significa que no suelten al compañero que está al lado, pues si lo sueltan, todo el grupo sale del equilibrio. Eso también se transmite a los procesos sociales todos los días, las personas aprenden a asegurarse unas a otras, en lugar de dejarlas caer. “Yo y tú buscándose y encontrándose”, las personas nos buscamos y encontramos durante toda la vida.

Los ejercicios de gimnasia Bothmer sirven proporcionar seguridad, libertad y veracidad a través de su cuerpo.

## Juegos

- **El sastre y sus tijeras**

*Un cliente fue a recoger su traje y se dio cuenta de que el sastre se lo había estropeado y muy enfadado se puso a perseguirle, pero todos sus amigos, fueron a ayudarlo.*

El que hace de cliente nombra a alguien del grupo y le perseguirá. El resto deberá cruzarse entre ambos rompiendo el hilo imaginario que une al perseguido y al perseguidor. Si alguien corta el hilo, inmediatamente el perseguido será él. Cuando el cliente consiga atrapar al sastre, habrá cambios de roles.

- **El mecánico**

*Al mecánico se le ha caído toda la caja de tornillos y tiene que agarrarlos para acomodarlos de nuevo en su lugar, pero hay unos duendecillos que no le van a dejar.*

2-3 hacen de mecánicos persiguiendo al resto cuando alguno sea tocado por un mecánico, lo convierte en tornillo (tronco erguido y brazos cruzados auto-abrazándose). Para poder jugar de nuevo, un compañero que esté libre deberá hacerlo girar 3 vueltas. El juego finaliza cuando todos han sido convertidos en tornillos. Nadie puede ser atrapado mientras se está liberando.

- **Pinchos de herrero.**

*En las fiestas de la ciudad, todos estaban felices con globos en la mano, que les hacían volar por los aires, pero el herrero un poco envidioso decidió construir unos clavos muy finitos para hacer que todos cayeran al suelo rapidito.*

Todos corren libremente evitando ser tocados por 2-3 que hacen de herrero que tiene unos clavos que son los encargados de desinflar los globos (de atraparles). Cuando lo consiguen, los globos quedan desinflados en el suelo a la espera que los demás compañeros les devuelva al juego inflándolos por una parte determinada del cuerpo como si de una bomba hinchable se tratará (mientras están inflando no los pueden tocar)

- **La isla de los tiburones**

Se colocan varios aros dispersos por el espacio (islas) y se designan varios tiburones que llevarán las manos encima de la cabeza formando la aleta del tiburón, el resto serán náufragos. Cuando un tiburón caza a un náufrago estos cambian sus papeles. Si el maestro grita "MAREMOTO", las islas no podrán utilizarse como refugio. Además, las islas irán poco a poco siendo cada vez menos. En cada isla sólo puede haber un náufrago. **Variantes:** *Cambiar de isla a la pata coja, el que sea pillado se convierte también en tiburón, etc...*

- **Policías y ladrones**

Dos grupos. Unos policías y otros ladrones. Los ladrones tendrán su propio refugio donde no pueden ser atrapados, si les atrapan los llevarán a una prisión y allí deberán ir formando una cadena, para que otro ladrón les salve; si están en cadena, toca a uno y se salvan todos.

- **Ratón y gato.**

Los alumnos forman un círculo estando en parejas. Un componente de una de las parejas se la queda, haciendo de gato y debe correr, para tocar con la mano a su compañero, que será el ratón. Si el ratón se coloca al lado de una de las parejas del círculo, ya no podrá ser perseguido, y en ese instante se convertirá en ratón y deberá escapar corriendo, el alumno de la pareja situado en el lado contrario donde se colocó el ratón. Cuando el perseguidor toca al perseguido, se convertirá de inmediato en ratón y el perseguido en gato. Solo pueden correr por el exterior del círculo. Si el grupo de alumnos es impar, le tocará jugar al maestro.

- **Los galgos**

Uno de los alumnos, se coloca en el medio de la pista y los otros en el lado opuesto y preguntan- ¿hay galgos? Y el que está en el medio si contesta que no, salen todos corriendo, al que atrape se queda en el centro, si contesta que sí, dice el nombre de uno de los galgos, o los nombres y solo pueden pasar estos. Los que son atrapados se atrapan a los otros compañeros.

- **El oso dormido**

Un jugador es, "el oso dormido", se tumba en el suelo y, con los ojos cerrados, se hace el dormido. Los demás deambulan a su alrededor y se empeñan en despertarle: le pueden hacer cosquillas, llamarle, estirar una pierna... Pero, ¡cuidado! el oso puede despertar inesperadamente y agarrar a alguno de los importunos. Este pasa a ocupar su lugar. Como variante, cada vez que atrape a uno pasa a ser oso y así sucesivamente.

- **El gato**

Los jugadores, en número impar, corren libremente. Cuando el maestro grita "¡Que viene el gato!", este sale de su escondite y los jugadores han de formar parejas; el que queda solo se convierte en ratón, que es perseguido por el gato. Los pares ayudan al ratón o al gato. El ratón atrapado se convierte en gato la próxima ocasión.

- **La selva y el cazador**

Los animales se colocan en círculo, se pueden usar aros para ponerlos en el suelo y otro en el medio.

De dos en dos o de cuatro en cuatro, dependiendo del número de alumnos, se hacen los grupos, cada uno de ellos, deben escoger un nombre de animal, por ejemplo: tigres, leones, jirafas... lo que quieran. El cazador grita el nombre de uno de ellos, y estos deben salir de sus madrigueras e intercambiarse los lugares con sus compañeros, si el cazador atrapa a uno de ellos se intercambian los papeles. También puede gritar ¡estampida! y quiere decir que todos se deben intercambiar el lugar.

- **Venado atrapado.**

La clase está en círculo y forma una "red". Un jugador está de pie en medio del círculo y este es el venado. El cazador (imaginario) está volviendo para comérselo, y todos gritan, venado cazado, tres veces y el venado debe intentar escapar de la red.

- **El asesino con balón.**

El alumno que tiene la pelota trata de dar con ella, lanzándola, a sus compañeros. Cuando a uno le dan está "muerto", e inmediatamente debe sentarse en el suelo en el mismo lugar donde fue tocado. Quien tenga el balón continuará tratando de dar a los demás, desplazándose por todo el campo, pero cualquiera puede conseguir el balón y convertirse en "asesino". Si un alumno que esté sentado agarra el balón, porque le ha pasado cerca de donde estaba o porque otro compañero se lo pasa, resucita y se convierte de nuevo en jugador de pie.

La partida acaba cuando sólo queda un alumno vivo, o transcurrido cierto tiempo. Es importante que la pelota sea blanda, de espuma, y que el balón se lance siempre al cuerpo, no a la cabeza.

- **Balón prisionero, quemados, cementerio**

Se divide la clase en dos grupos, uno enfrente del otro. A la espalda de cada uno de los equipos, se señala un espacio, donde se sitúan los prisioneros de cada equipo. El juego consiste en lanzar la pelota para golpear con ella a un rival, y así hacerlo su prisionero, si agarra la pelota al vuelo, sería una vida para su equipo. Ganará el equipo que consiga capturar a todos los componentes del equipo contrario.

Cuando te golpean y vas prisionero, tienes un tiro, para poder salvarte.

- **Carrera de bolas.**

Vea qué tan rápido la pelota puede viajar alrededor del círculo.

Se divide a los alumnos en grupos reducidos, del mismo número de componentes, cada grupo tiene un balón y deben pasarlo de la manera más rápida posible a su compañero, cuando este lo ha recibido tiene que sentarse y gana el equipo que antes termine.

Con esto se pueden hacer muchas variantes.

- Agarrar el balón dar una vuelta al círculo y pasarla.
- Agarrar el balón y saltar 10 veces y pasa
- Pasarla por debajo de las piernas...

- **La cola del dragón. (época de Micael)**

Se coloca de 4 a 6 jugadores en una línea, agarrándose de las caderas de la persona frente a ellas. El que va delante es Micael y el que va detrás es la cola del dragón, que tiene que intentar agarrar, si lo hace, Micael se convierte en la cola del dragón y el segundo alumno pasa a ser el primero, convirtiéndose en Micael.

- **Los pollitos**

5, 7, o más alumnos forman una fila y se agarran por la cintura (son los pollos). Un compañero libre se la queda (el zorro) y trata de tocar al último de la fila, el cual, sin soltarse del compañero de delante intenta evitarlo desplazándose. El primero de la fila (la mamá) también trata de impedirlo obstaculizando el paso al zorro. - Cuando el zorro consigue tocar al último pollito, se incorpora a la fila y pasa a ser último pollito de la fila, y quien hacía de mamá se suelta y se convierte en zorro.

- **El salerito**

Todos se forman en círculo y un compañero está en el medio, este debe intentar atrapar el balón, si lo hace el último en tenerlo pasa al medio. Con este juego, podemos trabajar los pases y lanzamientos e ir variándolos. Cuando tienes el balón la persona que está en el medio puede tocarte y si lo hace antes de que lances el balón pasas al medio.

- **Malabaristas**

Todos se desplazan, lanzando hacia arriba o botando la pelota, sin poder rozarse. Si se rozan se tendrán que sentar en el suelo y seguir lanzando y botando. El espacio se irá progresivamente limitando.

**-Variantes:**

Igual pero haciendo lo que diga el maestro, lanzar, botar...

Haciendo lo contrario a lo que diga el maestro

Hacerlo por parejas.

- **Pasa la bola**

Dos equipos situados cada uno en el lado opuestos, separados por una línea o si puede ser una red. Cada equipo tiene una tela, sábana... con la que deberán recibir y lanzar el balón, marca punto cuando toca dentro del área delimitada.

## **Juegos de vuelta a la calma**

- **¿Quién la tiene?**

Todos sentados excepto uno que se colocará frente a los demás pero de espaldas. Los que están sentados deberán pasarse una pelota hasta que el alumno que el alumno que le toca, diga "ya". Entonces se volverá y deberá adivinar quién tiene la pelota: Si lo acierta cambio de rol. Si no, la queda de nuevo hasta un máximo de tres veces.

- **La gran carcajada**

Uno de los equipos permanece serio mientras el otro se ríe de todas las formas posibles. Cuando consiguen hacer reír al otro equipo, cambian el rol. Si siempre se ríen, podemos contar cuanto tiempo tardan.

- **El arca de Noe**

A cada dos jugadores se les asigna el mismo animal. Se van desplazando emitiendo la voz o los sonidos del animal que se les ha asignado. Las parejas de animales deben encontrarse, con los ojos vendados.

- **El juego de los disparates**

Todos forman un corro. La primera persona hace, en voz baja, una pregunta a su compañero de la derecha y así hasta que el último pregunta al que empezó. Después, en voz alta, se dice el nombre que ha efectuado la pregunta de la izquierda y la contestación de la derecha, resultando situaciones de lo más disparatadas.

- **La sombra**

El que está detrás persigue al otro e intenta agarrarlo. Si éste se para en seco y levanta los brazos, el de detrás debe adoptar la misma posición sin tocar a su compañero. Se van variando las posiciones de inmovilidad.

- **El rey del silencio**

Se elige a uno que hará de "rey", al cual se vendarán los ojos. Se sentará en el suelo y frente a él tendrá el "tesoro" (un cascabel, una campanilla u otro objeto que suene por poco que se mueva).

El resto de compañeros estarán alejados y todo el mundo debe estar en silencio total.

Uno de los compañeros se acercará e intentará robar el tesoro. Si suena y el rey lo descubre, (lo indicará señalándolo), se intercambiarán los papeles. En caso contrario el juego continuará con otro "ladrón"

- **Silla musical**

Se disponen las sillas formando un círculo, con el respaldo hacia el centro. Todos los jugadores se sitúan de pie por fuera de dicho círculo. Mientras suena la música, todas se mueven a su ritmo dando vueltas alrededor del círculo de sillas, siempre en el mismo sentido. Cuando la música deja de oírse, todos buscan una silla en la que subirse. Si lo consigue se quita una silla y se reinicia el juego.

El objetivo es que compartan el espacio y ver en cuantas sillas caben todos, trabajando en equipo para lograrlo.

- **El telegrama**

Todos se sientan en el suelo formando un corro y agarrados de la mano. Uno de ellos, elegido a suertes, es el que se queda y se sienta en el centro del corro, La madre, que es quién dirige el juego comienza diciendo: Mando un telegrama a... y nombra al jugador que se lo envía. Aprieta la mano de uno de los que tiene agarrados. Este hace lo mismo con el siguiente, procurando que el que se queda no advierta por dónde va el mensaje. Cuando llega a su destinatario, exclama recibido, entonces comienza otra jugada. Si en el trayecto del recorrido el telegrama es interceptado por el que se queda, cambia su posición con el descubierto.

- **¿Has visto mis ovejas?**

El viejo granjero Ramón, perdió sus ovejas y no sabía en qué dirección se fueron. Miro alto, miro bajo, pero no las vio, así que se fue a preguntarles a los vecinos.- ¿has visto a mis ovejas?¿Qué aspecto tienen? "" Bueno, tiene el pelo largo, pecas, ojos marrones y ... "El granjero describe a un niño en el círculo hasta que el vecino pregunta "¿Es Marta?" Si la respuesta es "sí" (el vecino debe esperar a escuchar la palabra sí), luego el vecino per-

sigue a Marta alrededor del círculo dos veces y de vuelta a su lugar; ella se convierte en la granjera si no captura las ovejas. El granjero debe de tratar de no mirar a la persona que está describiendo, dando detalles muy generales al principio, para que el niño observe bien.

- **Tutti fruti**

Para este juego todos, deben sentarse en unas sillas en círculo, y el maestro les dice al oído una fruta a cada uno, solo tres (manzana, naranja, pera) de forma intercalada. El maestro mencionará una fruta y quienes la tengan se cambian de lugar, mientras él ocupa una silla, quien queda de pie, pasa al centro. A la orden de tutti fruti, todos los participantes cambian de lugar.

## 5.Cuarto Grado

Verso para cuarto grado, niños de 10 años (*Gimnasia Bothmer , Alheidis v.bothmer, pág.51,52* )

Yo paro	Los niños se sitúan en un círculo
Yo ando	Por la derecha o por la izquierda, se anda, lentamente, sobre la línea del círculo
Yo corro donde voy	correr rítmicamente, aumentando el andar. Acelerar. Después de hablar rítmicamente, es recomendable
Yo salto, yo salto, yo salto Y quieto estoy.	Corto-largo-corto/corto-largo-corto/corto-largo/corto-parar.
Yo subo un muro,	Todos los niños están parados nuevamente en el círculo y saltan hacia la posición de piernas abiertas y brazos abiertos “yo subo el muro...” y balancean los brazos cruzándolos a la altura del pecho hacia arriba
La torre trepando,	Los pies juntos
Tocan las campanas,	Dar un pequeño paso hacia el frente, balancear y saltar
Que van repicando...	Llevar los brazos hacia arriba, pasando por los lados, hacia abajo y nuevamente hacia arriba.
Amplio y alto	Brazos hacia el frente y hacia los lados, teniendo las manos giradas hacia arriba, después elevar los brazos
Y más grande	Brazos hacia arriba, hacia los lados y hacia abajo.
Yo paro...	parar

Las imágenes usadas, acentúan el yo, en lugar del nosotros, en casi todas las estrofas se indica que un nuevo paso en el desarrollo fue alcanzado, la casa fue habitada. Ha sido dado un paso para la individualidad.

Comparando con “las columnas” que carecen de espacio interior “las torres” han de ser escaladas por dentro. El principio de la cabeza aparece claramente. Los muros firmemente asentados en el suelo, cercan y limitan lo interior de lo exterior, con esa imagen, son estimuladas las sensaciones de consistencia y fuerza del espacio interior (tronco piernas) así como las fuerzas más ligeras y más claras del espacio superior. (cabeza, órganos de los sentidos). Una reforzada relación interior, exterior se expresa en el movimiento de los brazos. Las imágenes remiten aquellas fuerzas que causan el crecimiento y la formación del cuerpo, y también las fuerzas anímicas en los niños que, en la edad de diez y once años, pueden entusiasmarse por historias de caballeros y héroes.

Las actividades recomendadas para este curso son: trabajos de coordinación, podemos utilizar los saquitos y hacer diferentes lanzamientos con ellos, monociclo, con la cuerda, saltar en grupo y 2 cuerdas, juegos de equipo y estrategia, como el balón prisionero, la lata, la bandera...introducir las bolas de rebote, integración bilateral, coreografías rítmicas, juegos de manos, como yanke dudde, trabajo de salto y en la vuelta a la calma, es momento de revisar la clase y que los alumnos reconozcan los movimientos que han trabajado, lanzar, interceptar, agarrar

Los estudiantes de cuarto grado pueden comenzar a trabajar juntos de una manera que no estaban en el tercer grado. Debido a esto, los juegos cooperativos pueden evolucionar hacia desafíos cooperativos, trabajando en equipo, buscando estrategias, siempre fomentando el respeto y una competición sana.

## Juegos y actividades

- **Palotroke**( juego colombiano)

Se divide el grupo en dos equipos, hay dos palos y un disco con un agujero en el medio, el objetivo del juego es meter el disco dentro del palo. En cada extremo del campo, se sitúa un alumno con el palo, dentro de un aro o un área delimitada, este debe permanecer allí, para recibir el disco, que va a ser lanzado por sus compañeros. El disco puede ser interceptado en el aire, pero no delante de otro compañero, porque sería considerado falta y el otro equipo tendría 1 lanzamiento libre. Cada equipo se sitúa en el campo contrario de donde está su compañero con el palo. Para evitar conflictos, cuando el disco cae al suelo, saca el equipo contrario, desde fuera del campo.

Este juego, tiene más normas y complejidad, lo pueden encontrar en la página oficial <https://palotroke.com/>.

A medida que van jugando, se pueden ir implementando más reglas, que harán de este un juego más complejo.

- **Patear la lata**

Uno de los alumnos, se queda en el centro de la pista, con una lata en el suelo, cierra los ojos y se pone a contar, hasta 50, o lo que ellos decidan, de mientras los otros jugadores se escapan y se esconden. Cuando termina de contar los busca y empieza a decir los nombres de las personas que ha encontrado, cualquier jugador que no ha sido capturado puede "patear la lata" o "inclinarse la lata." Si pueden hacer esto sin ser capturados, todos los jugadores capturados son puestos en libertad.

Puedes poner a todos, o alternativamente, uno de los jugadores capturados es liberado cada vez que la lata se inclina-la primera persona atrapada es el primero en ser liberado, la segunda persona atrapada es la segunda a ser puesto en libertad, etc. hasta que la persona que inclina la lata es atrapado o todos los jugadores capturados son liberados.

- **Cachipum gigante (juego chileno)**

Un jugador sale de su fila siguiendo un espacio descrito en el suelo. Los integrantes del equipo contrario van a su encuentro. En esa instancia juegan *Piedra, papel o tijeras*, que en Chile sería: ca, chi, pum. Si gana el jugador del primer equipo, sigue su camino por el semicírculo. En su camino debe derrotar a todos los oponentes que alcancen a enfrentarlo. Si logra llegar al destino (la fila contraria), se le otorga un punto.

En el caso de que uno de los oponentes lo venza, este será ahora el que deben ganarle a los integrantes del primer equipo.

- **Cálculo dificultoso**

Todos los alumnos se desplazan corriendo en círculo, uno detrás de otro y cantando en voz alta cada uno el número que le corresponda. Al pronunciar el número establecido de antemano o un múltiplo de dicho número, todos los alumnos cambiarán de dirección o sentido de marcha.

Por ejemplo se anuncia como número clave el 3. Mientras los alumnos se desplazan, uno grita en voz alta "¡uno!", luego el de delante "¡dos!", y cuando el siguiente diga "¡tres!" todos los alumnos cambiarán de dirección de carrera, y continúan con la numeración. Cuando se llegue al 6 se volverá a cambiar de dirección, luego al 9, al 12... Pasado un rato, el maestro dirá otro número.

- **El topo y el saltamontes**

Necesitamos pañuelos, telas, para los ojos y los pies. Según el número de participantes se elige un topo, que será uno de los niños que tendrá los ojos vendados y los demás serán los saltamontes, que saltarán con los pies atados. Al aviso del maestro, los saltamontes comienzan a saltar por la sala o patio, y el topo solo siguiendo los ruidos debe atraparlos. Pueden cambiar de lugar si atrapa a alguno, pueden unirse los topos o pueden salir del juego, es adaptable.

- **Estirar la cola del zorro , grupos individual**

Es una gran reunión de zorros, pero todos son muy envidiosos y quieren la cola de su vecino, así que se dedican a quitar todas las que pueden.

Cada alumno tiene un trozo de tela, pañuelo, puesto en el pantalón, y los otros tienen que intentar quitárselo.

Es importante remarcar, que cuando alguien se está poniendo el pañuelo, no le pueden robar, y que no vayan 2 personas hacia el mismo jugador. Está bien poner aros, para que tengan lugares en los que puedan descansar y estar a salvo.

***Variante:***

Se puede jugar por grupos, es la misma dinámica, pero solo agarras los del equipo contrario y cuando te quedas sin pañuelo, te vas al espacio delimitado con cuerdas para tu equipo y esperas a que algún compañero que tenga más de un pañuelo lo comparta contigo.

- **Tres en raya por equipos**

Divides la clase en 2 equipos, cada equipo necesita, 3 pañuelos o pelotas, distintas, para usar de fichas. Pones 9 aros en el suelo, tres arriba, tres en medio y tres abajo, que será el tablero. El juego consiste en hacer 3 en raya lo más rápido posible colocando las fichas dentro de los aros, haciendo relevos entre los miembros del equipo.

- **Monstruo marino**

Un niño se pone en la mitad del campo, este es el monstruo marino y al otro lado están los animales que se quiere comer, jibias, pulpos, calamares...

El monstruo tiene una pelota y cada vez que les da, pierden uno de sus tentáculos.

Primero un brazo, después 2 y después una pierna, y van caminando cojos. El que pierda todas extremidades se convierte en monstruo.

Se puede poner más de un monstruo para dificultar el juego.

- **Salmones**

Empieza el desove de los salmones, y van río arriba. Los pescadores a ambos lados del río tienen cada uno una caña de pescar (bola) que lanzan para pescar al salmón. Estos se van a ir desplazando como los pescadores digan (giro, ruedas de carro, salto, hacia atrás. Los pescados se van convirtiendo en pescadores. (Máximo cuatro pelotas y se las van turnando, 2 por cada lado)

- **Terremoto**

Se separa a los alumnos en tríos, dos de ellos serán el establo y el otro la vaca. El establo se toma de las manos y la vaca queda al centro de los dos. Cuando el maestro dice ¡establo! Los que lo son, se separan y se mueven por la sala o el patio, depende del espacio, cuando dice vaca, es éste quien se mueve, a la orden de "Terremoto!" todos se desorde-

nan. Y continúan, si están todos dispersos y se dice establo, se vuelven a formar los establos con sus vacas.

- **Carrera de obstáculos**

Grupos en fila. A la señal salen los primeros de cada grupo y se colocan en posición de burro (agachados con la cabeza recogida), luego sale el siguiente que le salta y se convierte en poste (de pie sin moverse), luego el siguiente que salta al burro, gira y rodea al poste y se convierte en puente (manos y piernas apoyadas en el suelo formando un puente), a continuación sale el cuarto que salta al burro, rodea al poste y reptar o pasa a gatas debajo del puente y se coloca en posición de burro nuevamente iniciando una nueva secuencia y así sucesivamente. Gana el equipo que llegue al lugar que se indique.

- **Gallina Paquita y Rita**

Se forman dos grupos, uno será la familia de la gallina Rita y los otros la familia de la gallina Paquita, estas gallinas son un poco envidiosas y quieren los huevos de sus vecinas.

Se pone en cada lado del campo un aro con pelotas o costales dentro, el equipo tiene que robarlos. A la voz del maestro- *Al rico huevo, huevo*, todos salen corriendo a por los huevos de las vecinas

Cuando estás corriendo con un huevo en la mano, si la gallina del equipo contrario te toca, tienes que devolverle el huevo y esta regresará a dejarlo a su casa.

No se vale lanzar los huevos, tienen que ir a dejarlos a su casa o podrían romperse.

El juego termina cuando una de las familias consigue obtener todos los huevos.

- **El pulpo**

2-3 son los hechiceros y persiguen al resto. Cuando toquen a alguien lo convierten en pulpo (pies quietos en el suelo, brazos en cruz y girando el tronco a un lado y a otro). Además de los hechiceros si un pulpo toca a alguien que pase a su lado lo convertirá en pulpo. Los pulpos no pueden mover los pies. El juego finaliza cuando todos son convertidos en pulpo.

- **Joya de la corona.**

Dos equipos y una línea central y colocamos una pelota grande encima de un tubo de rola bola rola a cada lado. Un guardia en cada equipo se para delante de él.

Los equipos tratan de hacerlo caer. Si el guardia es golpeado con una bola en el aire debajo de la cintura y no la atrapa, ya no puede guardar la pelota y un nuevo guardián se debe poner. Si el balón es derribado, el ganador persigue al equipo perdedor hasta una línea final. Aquellos tocados se unen al ganador.

- **La guerra de los mundos**

Pelotas de foam. Un campo de juego dividido en 2 partes. En cada una un equipo. Varias pelotas de foam. El objetivo es lanzar pelotas contra el equipo contrario. Si una pelota impacta sobre algún jugador este deberá tumbarse con piernas y brazos extendidos. Volverá a jugar si dos compañeros, uno de cada brazo lo arrastran hasta el final de su campo (hospital) donde podrá levantarse y volver a jugar. Una pelota solo puede cogerse si previamente bota en el suelo.

- **Cazando búfalos**

Se pinta un círculo de unos 15 m de diámetro. Se hacen dos grupos, se coloca un grupo dentro del círculo y el otro fuera. Los que están afuera deberán dar con la pelota a los de dentro mediante lanzamientos con la mano. Cada vez que le den un punto. Al tiempo cambio de rol. (*Cuidado con los lanzamientos que no sean muy fuertes.*) **Variantes:** lanzando con los dos pies, indicando al jugador que se va a dar...

- **El oso cazando salmones.**

Se divide la clase en tres, cuatro grupos, En cada grupo la quedan tres que se colocan entre dos líneas pintadas de las cuales no pueden salir. Los demás se distribuyen a ambos lados de las líneas y se pasarán el balón intentando que no lo cojan los del centro. Si alguno o coge pasa a quedársela al que se la han interceptado.

- **Atrapando al conejo**

Se distribuye todos los alumnos por el espacio, no podrán moverse del sitio asignado. Uno que la queda, este será el conejo que se moverá por el espacio y los demás deberán tratar de darle con la pelota. Solo pueden moverse para agarrar la pelota y regresar a su lugar. El que dé al conejo pasa a serlo también.

- **Sol y luna**

Se divide el grupo en dos y se marca un campo, con una línea en el medio y otra más atrás para delimitar el campo, cuando el maestro grita ¡Sol! Sol sale corriendo y lo atrapa luna y si el maestro grita ¡Luna!, luna sale corriendo y es atrapada por sol. Cuando alguien es atrapado, pasa a ser parte del equipo contrario.

- **Enanos malhumorados**

*Thor al que le gustaba mucho ir a molestar a los enanos, se la pasaba perseguido por ellos, pero su técnica para que no le atraparan, era subirse a lugares más altos para que no le pudieran agarrar.*

2-3 alumnos van a ser los enanos que les van a perseguir, pero para que no les atrapen,

deben subirse a algún lugar, si una parte del cuerpo toca el piso, les pueden atrapar y llevar a las mazmorras, donde para ser salvados Thor deberá dar 3 golpes con su martillo (tres palmadas a su compañero).

- **Alerta**

*Se les puede decir que como luchadores tenemos que entrenar nuestra rapidez de reacción.*

Todos los alumnos con un balón menos 2 ó 3. A la señal los que no tienen balón tratarán de robar el balón a alguien que lo tenga.

## **Vuelta a la calma**

- **Ejercicio de dinámica espacial ola.**

Los brazos del círculo fluyen hacia adelante y caminan hacia adelante, como crestas de ola en medio de la habitación; los brazos fluyen hacia atrás y caminan hacia atrás.  
(*Repetir muchas veces*)

- **Entrenamiento vikingo**

Hacemos un círculo, donde podamos vernos con facilidad, empezamos metiendo dos palos largos y lanzándolos los unos a los otros, de forma vertical y precisa, generando un ritmo, cada vez vamos metiendo más palos, cuando un palo se cae, se deja en el suelo.

SE les puede decir, que esto serviría, por si algún día en la batalla perdemos la espada y uno de nuestros compañeros nos la lanza, para seguir luchando.

- **Vibrando juntos**

Todos en círculo, con un palo largo en la mano, cuando escuchan ¡ya! Lo sueltan y dan un paso hacia adelante, el compañero de atrás agarra el palo y siguen, todas las veces que se pueda sin que se caiga.

Se les puede contar, la importancia de la unidad, de sentirse los unos a los otros y aprender a escuchar, era esencial en la batalla.

Se puede convertir en un reto, durante el año y ver como evoluciona el grupo, contando cuantas veces son capaces de agarrar el palo sin que ninguno toque el suelo.

- **Huevos revueltos.**

Se ponen 8 o más alumnos en línea, uno revuelve, otro es el que va a ordenar y los otros observan.

El que ordena, cierra los ojos mientras el que revuelve cambia a las personas de lugar, cuando abre los ojos tiene que ordenarlos, si lo acierta, el que ha ordenado pasa a ponerse en el grupo y sale otro a ordenar, si no le sale, puede pedir ayuda a un compañero.

- **¿Esto es un...qué?**

Se sientan todos en círculos y el maestro, tendrá en su mano un objeto (puede ser cualquier cosa pequeña) y solo él sabrá lo que es, comienza por su mano derecha diciendo: "Esto es un lápiz (por ejemplo), quien recibe pregunta, un qué; un lápiz, responde el maestro". Entonces quien recibió, repite lo mismo a su compañero/a, esto es un lápiz...un qué? Como él no sabe lo que es debe preguntar al maestro, un qué, un lápiz, responderá y el otro repite al último que preguntó. La idea es que una vez pasado el objeto, Nadie sabe lo que es, por lo que la pregunta de Un qué, siempre debe volver hasta el maestro, o la persona que empieza. Esta dinámica se modifica, por ejemplo, haciendo gestos exagerados al decir lo que es el objeto; cambiarle el nombre, si tenemos un lápiz decimos estos es un paralelepípedo u otras cosas complejas y si los participantes dominan el juego con rapidez, se puede hacer doble: con un objeto por mano derecha y otro diferente por mano izquierda.

- **Mundo**

Todos en círculo, puede ser sentados o de pie. El que este en el medio tiene una pelota, cada vez que la lance, va a decir: tierra, mar o cielo y quien la agarre, deberá decir el nombre de un animal, por ejemplo "mar: pez espada" Quien se tarde en responder, repita o se equivoque, pasa al centro. Cuando un/a participante dice "Mundo" al recibir o lanzar la pelota, todos se cambian de lugar, quien quedó con la pelota pasa al centro.

- **El director de orquesta**

Se deja a uno de los alumnos apartado del grupo, elegido o voluntario, y se elige director de la orquesta, este va hacer movimientos y todos tienen que seguirle, sin que el compañero del medio sepa quién es. La idea es que quien está al centro descubra al director y cambien de lugar

- **Los prisioneros**

Para esta dinámica se divide a los alumnos en dos grupos (el segundo grupo con uno más). El primer grupo representa a los "prisioneros", quienes deben estar sentados en sillas en círculo. Una silla debe quedar vacía. El segundo grupo representa a los "guar-

dianes”, los que deberán estar de pie, atrás de cada silla sin tocar al “prisionero”. La silla vacía también tiene un guardián. El guardián de la silla vacía deberá guiñarle el ojo a cualquiera de los prisioneros, el que tiene que salir rápidamente de su silla y ocupar la silla vacía sin ser tocado por su guardián. Si es tocado debe permanecer en su lugar. Si el prisionero logra salir, el guardián que se quede con la silla vacía es al que le toca guiñar el ojo a otro prisionero.

- **Los troncos**

7-8 alumnos tumbados unos al lado del otro y boca abajo. Sobre ellos se tumba boca abajo en perpendicular a los que hacen de tronco y sobre la parte superior de sus espaldas otro alumno. Los troncos deberán rodar con este alumno encima hasta que llegue al final. Una vez que llegue al final se convierte en un nuevo tronco. **Variantes:** El tronco se coloca sobre la alfombra de espalda y es el que tiene que rodar sobre la misma. Cuando llegue al final se coloca de alfombra y el siguiente pasa a rodar.

## 6. Quinto grado

Verso para abrir la clase.

<p>Demos la vuelta paso a paso pie tras pie hora tras hora vamos allá</p>	<p>Invitación a un corro en movimiento Batiendo los pies rítmicamente, se forman 2 círculos, mirándose.</p>
<p>Da tus manos Vamos a girar Para entonces Suerte en el viajar</p>	<p>Las parejas se dan las manos cruzadas, colocan las puntas de los pies bien cerca una de la otra, el tronco inclinado hacia atrás, brazos relajados y estirados. Después con pasos pequeños, se gira como una peonza. La experiencia es, que se consigue más impulso siendo dos. Después del giro, es recomendable no soltar aun las manos, dando un cuarto de giro más, girando después hacia el otro lado. En “<i>suerte en viajar</i>” los niños quedan en parejas sobre la línea del círculo.</p>
<p>Demos la vuelta Paso a paso Pie tras pie hora tras hora vamos allá.</p>	<p>Se sueltan y forman dos círculos concéntricos. Un niño se gira hacia la izquierda y el otro hacia la derecha, sobre la línea de su círculo. “<i>damos la vuelta...</i>” los círculos se mueven en sentido contrario.</p>
<p>Voy hacia allí Vas hacia allá En tu camino En mi camino Continuamos.</p>	<p>“<i>voy hacia allí</i>” cada uno en dirección de su círculo da un paso flexionando las piernas ligeramente y señalando con las dos manos en esa dirección “<i>voy hacia allá</i>” con las manos posadas sobre el suelo, señala el camino y flexionando las piernas se da un giro en dirección contraria. “<i>continuamos</i>” saltar juntos</p>
<p>Los niños ya han interiorizado el ritmo, dan palmas y golpean con los pies sobre los círculos interior y exterior, terminando haciendo una línea, uno de cada grupo los guía.</p>	

En este verso, el énfasis se pone en el movimiento del conjunto (el grupo da una vuelta). Del calor en el giro en el cuerpo (1º corro), pasando por la respiración entre dentro y fuera (2º corro), ahora prevalece un movimiento que se asemeja a la sangre que circula por el cuerpo.

En “*da tus manos*” los movimientos de los brazos y de los pies han de ser diferenciados. Los brazos se mantienen sueltos y amplios para que cada uno sienta el peso del otro y establezcan un equilibrio entre ellos.

Del rápido corro en pareja, hasta llegar nuevamente a la parada, girar y andar de nuevo rítmicamente sobre la línea del círculo, educa entre otras cosas, el sentido del equilibrio, el sentido del movimiento y la sensibilidad para la tensión muscular (tono muscular).

## Juegos y actividades

- **Pita, pita que te escucho**

El maestro emite por ejemplo un pitido y tienen que ir hacia la derecha; dos pitidos: izquierda; tres pitidos: saltar 4 veces. Se va efectuando una progresión para que vayan relacionando los pitidos correspondientes con el lugar y acciones. Cada vez se va intensificando más los pitidos (dejando que vayan llegando al puesto propuesto). Es divertido cuando, les "engañamos" y hacemos dos veces seguidas el mismo pitido.

- **Space ball**

Se dividen los alumnos en dos equipos, se pueden distinguir con pañuelos, petos... el objetivo del juego, es dar 10 pases, ya sean lanzados por el aire o picados en el suelo con un bote. En este juego, se fomenta el trabajo en equipo, la escucha, el respeto, la rapidez, agilidad, pases, recepciones, el uso del espacio, estrategias... es un juego muy completo.

Una de las normas principales, es el respeto, por ello es muy importante, que ningún jugador invada el espacio del otro, está prohibido ponerse delante o encima de la otra persona, será considerado falta, y para cortar los pases, se debe hacer a una distancia determinada, no se pueden hacer bloqueos ni tapones y a poder ser todos los del grupo deben tocar el balón, antes de hacer el punto, no pueden ser siempre los mismos los que juegan.

Es importante usar todo el espacio, para que el juego sea más fluido, pero con la práctica se irán dando cuenta e irán desarrollando una forma más efectiva de juego.

Cualquier falta, se le pasa el balón al equipo contrario. Es importante que ellos mismos sepan darse cuenta cuando su juego no ha sido el correcto y que todos puedan ver porque esa acción es considerada falta.

- **Pilla-pilla, atrapadas botando.**

En una zona delimitada, el alumno que atrapa, se desplazará botando un balón de baloncesto tratando de tocar con la mano libre a cualquiera de sus compañeros. Quien sea tocado deberá agarrar el balón convirtiéndose en perseguidor. Transcurrido un tiempo, el profesor proporcionará al grupo más balones y de esta manera podrá haber en la pista varios perseguidores al mismo tiempo.

Hay que aclarar al comienzo del juego que no vale lanzar el balón al perseguido, hay que tocarle con la mano libre.

Variantes. - Los alumnos que huyen deben desplazarse en parejas o tríos agarrados de la mano. - Los alumnos que persiguen, al tocar a sus compañeros van formando una cadena.

Con 3 balones, el juego termina cuando las cadenas han pillado a todos los compañeros de la clase.

- **Incendio e inundación.**

Dos jugadores sostienen una cuerda larga y los otros se sitúan en una fila, lisos para saltar; si dicen fuego, saltas por arriba y si dicen inundación, debes pasar corriendo por abajo. Cualquiera que sea atrapado por la cuerda se sienta fuera de una ronda y luego consigue otra vida.

- **Pases coordinados**

El objetivo es desplazarse en carrera lenta pasándose uno o más balones sin que caigan al suelo en ningún momento.

Todos los alumnos, forman un círculo y mantienen la misma distancia de separación, se desplazan en carrera pasándose de uno a otro el balón. Primero empiezan caminado y pasándose el balón en sentido contrario a la dirección de desplazamiento, pasado un rato, se cambiarán los dos sentidos, de desplazamiento y de dirección del balón.

Después, sin dejar de caminar, cambiará sólo la dirección de los pases, continuamos igual, pero ya nos desplazamos corriendo despacio. Luego, corriendo más rápido, pero con 2 balones en el grupo, luego con 3 y según diga el maestro, desplazándonos y pasando las pelotas en una u otra dirección.

Si el grupo de clase es muy numeroso, es aconsejable hacer dos grupos más pequeños. Cuando los alumnos ya están corriendo, es interesante anunciarlo como Juego de eliminación: "si paso el balón a mi compañero y se le cae al suelo porque no se lo he lanzado bien, seré eliminado". De esta manera, antes de hacer el pase cada alumno esperará a que el compañero esté preparado y se establece un trabajo de colaboración.

- **Jaime dice...**

Es un clásico juego de eliminación. Sin embargo, con alumnos mayores cuesta que se eliminen (y además tampoco interesa si queremos que sirva como actividad de calentamiento). - El maestro va diciendo las órdenes que se invente con la introducción "Jaime dice que hagáis...". De tal manera que sólo se debe hacer lo que dice Jaime. - Si el profesor ordena algo sin el "Jaime dice..." y un alumno lo realiza, estará eliminado y saldrá del grupo que está jugando. Por ejemplo... "Jaime dice... - Que salten. - Que den una palmada. - Que corran en el sitio. - Que paren. - Que se sienten...que se levanten. - Que toquen la espalda de un compañero. - Que vayan corriendo hasta la pared y vuelvan. - Que hagan un ejercicio de flexibilidad para estirar las piernas. - Que hagan 5 flexiones de brazos. - Que se tumben en el suelo boca arriba...que pedaleen con las piernas en el aire...". \* Anotaciones y consejos. - Para que los alumnos participen más, puede establecerse que un alumno se elimine al cometer tres fallos. - El alumno que ha perdido, da las órdenes a sus compañeros.

- **Blancos y negros.**

Las parejas se colocan sentadas dándose la espalda en el medio de la pista. Los que están orientados en una dirección son los negros y los otros son los blancos, según indique en voz alta el maestro, unos saldrán persiguiendo a tocar la espalda de los otros (¡Blancos!... los blancos escapan). Cada alumno irá sólo a por su pareja, que se salvará al llegar al final de la pista o a un límite señalado de antemano. - Gana el que consiga tocar 3 veces a su pareja.

Es importante, que solamente se corre en línea recta: uno no se puede desviar ni cruzarse con otros compañeros.

Variantes. - Saliendo desde diferentes posiciones, enfrentados y en cuadrupedia, tumbados boca arriba, en posición de salida baja de atletismo pero mirando cada uno en una dirección...

- **Gladiadores, voladores**

Dos alumnos son los guardianes de los gladiadores, pero estos se han escapado, así que tendrán que ser atrapados, lo que pasa que estos guardianes son muy bajitos y cuando los otros se suben a algún lugar no los pueden atrapar.(*no pueden tocar el suelo*)

Al que atrapen lo llevan a las mazmorras, pero allí si viene otro compañero lo puede salvar, con dos palmadas.

Cuando los guardianes den una palmada los gladiadores tienen que cambiar de lugar, n pueden estar subidos a un lugar alto por mucho tiempo.

- **Atrapadas del revés**

Todos los alumnos caminan hacia atrás y uno de ellos les tiene que atrapar

- **Atrapadas enrolladas**

Uno de los alumnos tiene que atrapar al resto, pero si la persona a la que va atrapar le dice un cumplido, no lo puede hacer.

- **Lucha lateral**

Se colocaran las parejas en el suelo dándose la espalda y con los brazos entrelazados. A la voz del organizador cada uno, con las piernas abiertas para mejor apoyo, intentará llevar a tocar el suelo al otro componente de la pareja haciendo fuerza hacia un lado teniendo en cuenta que si se decide tirar hacia la izquierda cada uno habrá de tirar a su izquierda.

- **Pichi:**

Se forman dos equipos, y en un espacio rectangular se marcan las 4 esquinas, que serán las bases, en el medio se coloca un jugador dentro de un aro y este le lanza una pelota de tenis, a un jugador del equipo contrario, este la tiene que batear con la mano o el puño cerrado, la lanza y sale corriendo, hacia la primera base, si puede segunda, hasta donde pueda, antes de que los compañeros del equipo contrario agarren la pelota y se la pasen al jugador que está en el aro, y este toque al suelo con la pelota y diga- pichi, cuando esto ocurre, si el jugador que estaba corriendo no estaba en una base queda eliminado, si estaba en una base no pasa nada, se espera a que batee el siguiente de su equipo, para correr todas las bases y eso sería un punto.

Si cuando alguien batea, uno del equipo contrario agarra la pelota al vuelo, este queda eliminado al momento.

- **Pebble Chase ( juego griego)**

Un jugador que es el líder sostiene una pequeña piedra entre las palmas de sus manos, mientras que los otros se agrupan a su alrededor, cada uno con sus manos extendidas palma con palma. El líder pone sus manos entre las palmas de cada jugador, aparentemente, para dejar caer allí el guijarro que sostiene como en el juego llamado "Anillo, anillo". El jugador que recibe el guijarro es perseguido por los demás y solo se puede salvar al regresar al Líder y entregándole el guijarro. Esta persecución puede comenzar tan pronto como los jugadores sospechen quién tiene el guijarro. Por lo tanto, cada jugador debe observar atentamente las manos y las caras de los demás para detectar quién lo entiende e inmediatamente que sospecha que uno comienza a perseguirlo. Por lo tanto, es de interés para el jugador que obtiene el guijarro ocultar este hecho hasta que la atención del grupo se distraiga de él cuando pueda escaparse y comenzar bien antes de que se lo detecte. Puede hacer esto siempre que lo considere oportuno, pero no puede demorarse después de que el líder haya pasado el último par de manos. El líder ayudará a ocultar el hecho de quién tiene el guijarro al pasar sus manos entre las de todo el grupo, aunque debería haber dejado caer el guijarro en manos de uno de los primeros jugadores. Si el portador del guijarro vuelve al líder y le da el guijarro antes de ser etiquetado, continúa con el grupo. Si se atrapa al sostenedor de guijarras antes de que pueda regresar al líder, deberá cambiar de lugar con el líder,

Los niños se alinean hombro con hombro con las manos extendidas hacia delante, las palmas tocando desde el meñique hasta la muñeca. El líder camina por la línea pretendiendo dejar caer una pequeña piedra en las manos de un jugador.

- **Kabaddi (deporte hindú)**

La aparición del *Kabaddi* no tiene un registro formal, aunque sea mencionado por las diferentes federaciones que el principio de su práctica rudimental se dio hace 4000 años, a través de la referencia épica a una historia india que cuenta la ocurrencia de una emboscada a un joven guerrero. Éste tuvo que pasar entre siete hombres que intentaban cercarlo. Esta forma de guerroo también encuentra similitud en prácticas ancestrales de caza y lucha contra grupos enemigos o animales en busca de alimento. Las accio-

nes ocurridas consistirían, de esta manera, en un ataque individual hacia dichos grupos o, por otro lado, en una estrategia de defensa grupal contra un ataque individual.

Como se juega:

*A continuación voy a desarrollar la manera oficial del juego, pero como maestros debemos adaptarlo a nuestras necesidades.*

El *Kabaddi* moderno, deportivo e institucionalmente reconocido se juega en dos partes de 20 minutos y entre dos equipos de siete elementos (con cinco reservas de libre utilización) en un campo de 12,5x10m. Cada equipo ocupa la mitad del campo correspondiente.

En el desarrollo del juego cada equipo envía, a la vez, un jugador solo (*raider*) a la mitad del campo ocupada por el equipo contrario con el objetivo de tocarle (golpear, coger, controlar, ..., con cualquier parte de su cuerpo) un jugador oponente. A esta acción de penetrar en el campo contrario se le da el nombre de *Raid*. Por cada jugador oponente alcanzado el equipo gana un punto. En el caso de que se hayan alcanzado todos los contrincantes, el equipo gana un *Lona* (2 puntos adicionales a la puntuación obtenida con los toques realizados individualmente). La puntuación solo será obtenida una vez el *Raider* haya vuelto a su campo en seguridad (solo tiene que cruzar el medio campo con una mano o pie).

Mientras el *Raider* invade el medio campo contrario deberá gritar "*Kabaddi, Kabaddi, Kabaddi, ...*" (deberá empezar el grito antes de cruzar la línea media del campo) como forma de contener la acción respiratoria (no inhalar). A esta técnica respiratoria se le da el nombre de *Canto*. El *Raider* deberá volver a su campo antes de que haya perdido el *Canto* y sin que haya sido derribado por un rival. En caso contrario, el equipo contrincante ganará un punto, que también podrá ser obtenido al evitar el regreso del *Raider* a su campo. Por cada punto ganado, un jugador adversario sale del juego, sólo pudiendo volver cuando su equipo haya vuelto a ganar otro punto. Acaso el *Raider* salga del campo, o le toque fuera con alguna parte de su cuerpo (excepto durante la disputa de un punto), éste también será excluido. Cuando un equipo gana un punto existe la posibilidad de reingresar un jugador excluido en el juego (sin embargo, un jugador reserva no puede sustituir un jugador excluido).

Durante el ataque del *Raider*, no podrá haber más de cuatro jugadores haciendo de defensores. A estos se les da el nombre de *Anti* y tienen la posibilidad de cogerse de las manos y/o brazos protegiéndose mutuamente del *Raider*. Cada *Raider* y cada *Anti* apenas se pueden envolver en una pelea por lograr/evitar una disputa de punto aislada e individualmente.

El juego termina una vez acabado el tiempo reglamentar, ganando el equipo que haya conseguido lograr más puntos.

*(De señalar, que en la forma oficial, este juego está organizado por categorías de peso, edad y género)*

- Pirámides humanas



### **Historia:**

Los primeros registros de pirámides humanas representadas en grabados, vasijas y monumentos provienen de la antigua Grecia, China, Egipto y Roma. A través de figuras humanas, los egipcios representaron sus legendarias pirámides en ceremonias y fiestas. Los griegos lo hicieron en los Juegos Olímpicos antiguos, donde las pirámides humanas eran parte de las competencias y el espectáculo. En cambio, los romanos las practicaron con un propósito militar, pues sus soldados eran entrenados para escalar torres e invadir fortalezas. En la Edad Media, durante el período renacentista, surgieron en Venecia con los “Concursos de Arquitectura Viva». Estos consistían en levantar una estructura humana perfecta y se premiaba a aquella que alcanzara la mayor altura. Durante esta misma época surgió el interés por la educación física en los colegios como complemento a la formación intelectual. Comenzaron a escribirse también las primeras líneas acerca de los ejercicios acrobáticos, dando lugar al espectáculo circense. En el siglo XVIII esta actividad adquirió gran esplendor porque fue incorporada plenamente como una atracción en los circos. Lo que hasta ese momento había sido solo una exhibición de las habilidades y cualidades físicas de personas y grupos, se convirtió en una actividad para el entretenimiento del público.

### **Ejecución:**

Para poder trabajar las pirámides, es muy importante tener en cuenta la seguridad de nuestros alumnos, enseñando bien las posiciones, los agarres, estructurando bien las pirámides.

### ***Principios básicos para evitar lesiones y/o accidentes:***

- Es fundamental que la comunicación entre el portor (son los que aguantan la figura) y el ágil (el que sube arriba del portor) sea continua.
- En el momento en el que el portor note cualquier molestia debe decírselo al ágil para corregir esa postura o, directamente, deshacer la figura.
- Todos los movimientos de subida y bajada del portor han de realizarse de forma suave y a velocidades muy controladas.
- Los apoyos del ágil deben ser siempre “seguros”, de modo que no perjudiquen ni causen daño al portor. Para ello los apoyos deben realizarse siempre sobre la prolongación del eje longitudinal de los segmentos, de forma que el peso caiga sobre el hueso y no en la mitad del mismo. Además, la espalda ha de estar siempre recta, evitando la formación de curvas.

De estas pirámides, se ha derivado el **acroesport**, que combina las figuras, con coreografías rítmicas, que sería interesante trabajar.

## Vuelta a la calma

Lo que se recomienda para estas edades, son hacer los estiramientos adecuados, según aquellas partes del cuerpo que hayamos trabajado en la clase, y al terminar debemos hablar de lo que han trabajado, para tomar más consciencia de su cuerpo y de las actividades, pero antes de eso, se puede hacer un juego, para bajar el ritmo cardiaco y relajarnos, antes de cerrar la clase con los estiramientos.

- **Ali Baba y los 40 ladrones**

Esta dinámica requiere de concentración. Todos los participantes deben ubicarse en círculo. Uno del grupo comienza una canción junto con un movimiento, por ejemplo: levanta repetidamente los brazos al ritmo de la canción "Ali baba y los 40 ladrones". Cuando termina la canción y el movimiento, quien está a su derecha, solo él, comienza a repetir (canción y movimiento). Pero el que empezó, comienza otra vez, con un nuevo movimiento. El juego es secuencial, cuando el termina el de su derecha comienza a copiar y cuando este termina, comienza quien sigue, pero el que empezó no ha dejado de hacer en ningún momento movimientos. Al avanzar en el círculo, cada participante debería estar haciendo un movimiento diferente.

- **El cartero**

Todos los participantes se ubican en círculo, sentados o de pie. La persona que está en el centro dirá "Ha llegado carta" y ellos preguntarán "para quién!" entonces él dirá por ejemplo, "para todos los que tengan zapatillas!" los que lleven puestas zapatillas deberán cambiar de lugar, el facilitador ocupará un lugar, quien quede sin puesto será el cartero e indicará otra característica dentro del grupo que permita continuar.

- **El escultor**

Por parejas, uno con los ojos vendados, debe esculpir a la otra persona, ir tocándola y formar a una figura. Esto será en un tiempo determinado, cuando terminen observan las figuras y hay un cambio de rol.

- **Hojas volando**

Por parejas, uno es la hoja y el otro el viento, según va soplando la hoja se va moviendo y desplazando por el espacio, cuando terminemos cambiamos y al finalizar estaría bien compartir lo que han sentido.

- **El hielo**

Todos son grandes y duros cuadrados de hielo, pero con el sol se van derritiendo, hasta convertirse en un charco, que poco a poco se va evaporando.

Todos distribuidos por el espacio, con los ojos cerrados escuchando las indicaciones del maestro.

- **Baile de muñecas**

Por parejas se agarran de las muñecas y tienen que ver cuantas posibilidades de movimiento tienen sin caer al suelo, pueden hacerlo a la pata coja.

- **Pingüino**

Todos están sentados en sillas y hay una silla vacía. Uno de los alumnos va a ser el pingüino, este caminando como tal, va a intentar sentarse en la silla vacía, pero los otros pingüinos no le van a dejar, así que cada vez que vaya hasta la silla, otro pingüino se va a sentar. Cuando un pingüino sale de su silla ya no puede volver a sentarse y tiene que buscar otra. Si el pingüino se sienta, se convierte en pingüino el que se ha levantado de esa misma silla.

## **Pentatlón**

El antiguo ideal olímpico en Grecia es el tema central que envuelve al 5º grado.

A la edad de 10-11 años, después de la crisis del “rubicón”, los niños viven un periodo de equilibrio y armonía que precede al siguiente gran cambio de la pubertad. De ahí que alrededor de esta edad, a través de movimientos como correr, saltar, luchar y lanzar, el niño o la niña, tome las experiencias vividas de la práctica de estas disciplinas, para forjar su carácter y personalidad, de tal forma que se complementen con lo artístico-académico que le corresponde aprender en 5º grado, por ello en la clase de movimiento se les prepara para la realización del Pentatlón, con el objetivo que puedan vivenciar los ideales del Pentatlón en una etapa de su vida en que la belleza, el balance y la armonía son parte natural de su desarrollo.

Alrededor de los 11 años, los niños y niñas se caracterizan por sus movimientos llenos de gracia, pasos ligeros y balance. A esta edad se despiertan nuevas capacidades de pensamiento, más los niños aún están inmersos en un sentido intrínseco de belleza y orden, envueltos por las grandes batallas de la época.

En sus inicios, los juegos eran considerados rituales donde el individuo buscaba expresar los poderes creativos de los dioses, mostrando los ideales de verdad, belleza y bondad, que impregnan a los cinco ejercicios clásicos: correr, saltar, la lucha, lanzar el disco y lanzar la jabalina, consideraban que estos eran el reflejo de los movimientos interiores arquetípicos, generando un fundamento para la educación moral. En esa época al griego le importaba únicamente el desarrollo corporal, en forma tal que como resultado de la armonía de sus elementos y de sus modos de actividad, el cuerpo se convirtiera en manifestación física de la belleza divina. El portador de la cultura griega fue el gimnasta quien dio el primer paso, la armonización de la naturaleza corpórea del hombre; convirtiéndose el Pentatlón en uno de los sucesos más importantes en la vida de la Grecia Antigua.

En aquel entonces, los vencedores del Pentatlón eran considerados los atletas más perfectos. Pero ¿por qué esas cinco pruebas? En el correr se revela el principio del centro; en el salto, el hombre conoce lo que debe específicamente con la forma del cuerpo humano, tomando en cuenta los puntos de despliegue consciente de la fuerza. Así, el corredor poseía pies con una formación especial; el saltador poseía muslos con una fuerza

especial; el luchador poseía una vigorosa columna; el que arrojaba el disco debía tener fuerza en el tórax, y el que lanzaba jabalina debía tener fuerza en sus brazos. Además, cada una tenía un significado superior al de la mera ocupación bella y útil, un significado universal del que Kischnick, nos comparte en su libro, (*Ejercitación Corporal. Adiestramiento de la Conciencia*) y de la cual destaco aquí algunos puntos.

El buen **corredor** se destaca por el flujo armonioso del movimiento. Dicha armonía se produce por el hecho de que la fuerza de gravedad y el impulso ascendente concuerdan adecuadamente. Entre arriba y abajo, el corredor se sostiene en el medio. Según el criterio antiguo, en el correr yace algo curativo pues el hombre está sano cuando todas sus fuerzas están coordinadas armónicamente entre sí. Apela al dios **Hermes**.

En el **salto**, el atleta está constantemente “informado”: sabe dónde están sus brazos, sus piernas y de qué modo debe coordinarlo y tener bajo control sus impulsos.

Esta prueba es dedicada, al mensajero de los dioses, el veloz **Hermes**, se relaciona con la velocidad de pensamiento, mientras que el salto con la elevación sobre los impulsos inferiores.

El **luchador**, debe ser pesado y liviano a la vez: por un lado, deberá asirse con enorme fuerza y por otro deberá efectuar sus movimientos con agilidad y destreza artísticas. Así, el luchador debe lograr reunir fuerza, destreza y capacidad de síntesis en una sola facultad, lo cual significa que las tres fuerzas de la voluntad, del sentir y del pensar lleguen a concordar de manera absoluta y armoniosa, no solo se poniendo en práctica la fuerza física, sino que el luchador necesita de una fuerza interior para entrar en acción (voluntad), debe tomar en cuenta a su rival y no por ello querer lastimarlo sino verle a los ojos y tratar de anticipar algún movimiento (pensar), y necesita de la fuerza de los brazos que se genera a través de la correcta posición entre las dos personas y que permite poder vivenciar la fuerza del otro en un contacto que se extiende al corazón de la otra persona (sentir). Como ya lo señalaba *Kischnick*, voluntad, pensar y sentir unidos armoniosamente en una sola facultad.

La lucha, es dedicada al dios **Hermes** siempre presente la voluntad y la conciencia del otro.

El principio básico del **lanzamiento de disco** es el asir y el soltar, o el recibir y el dar. El lanzador toma el disco, lo pone en movimiento, lo suelta en el instante preciso y observa que pasó con él, y sólo puede estar satisfecho cuando el disco se eleva, dibujando una nítida ruta de vuelo dentro del espacio. Dentro de este lanzamiento está contenido el misterio del crear artístico.

El lanzamiento de disco, lo relacionamos con el dios del sol, **Apolo**, busca la luz del entendimiento,

El lanzador de **jabalina** debe intentar dar en el blanco de su meta. Para esto no se debe limitar a sostener el equilibrio entre dos fuerzas opuestas, sino que tendrá que hallar realmente su propio punto central, acercándolo así al misterio de la formación de la personalidad.

El lanzamiento de jabalina, dedicado a **Zeus**, el dios supremo; con este se busca mantener bajo control las fuerzas que le permitan al individuo hallar su propio punto central, es decir el punto de equilibrio del "Yo".

*En la práctica del Pentatlón el niño realiza una vivencia personal de gran esfuerzo y mucha práctica en la que el énfasis es mejorar su propio desempeño, siendo el proceso más importante que el resultado.*

*Estos ejercicios tienen una dimensión pedagógica, que van más allá de la mera educación corporal.*

## Modalidades

- **LANZAMIENTO DE DISCO**

Lo importante radica en poder soltar el disco en el instante preciso, encontrando el balance entre sostener y dejar ir, siendo capaz de soltar en el momento adecuado.

El "disco", era una imagen del Sol. Lo mismo que cuando el sol sale se eleva al firmamento y por la noche, vuelve a descender en el horizonte, lo mismo el disco lanzado en el aire trazaba un arco en el cielo, representa la virtud de la belleza, que requiere de sentido del ritmo y utiliza las fuerzas del corazón.

*El lanzamiento se dedica al dios **APOLO***

### VERSO

*"Oh, Apolo Dios del sol y patrón de la verdad. El más majestuoso de los Dioses Olímpicos."  
"El mundo está lleno de maravillas, pero nada es tan maravilloso como el propio hombre."*

### **Medidas de seguridad:**

No se puede jugar con el disco, pesa y puede hacer daño, así que debemos tener cuidado para no lastimarnos y lastimar a otras personas.

Antes de empezar a lanzar, es importante preguntar quién es zurdo para ponerlo en el extremo izquierdo, en una mayor inclinación, para evitar accidentes.

### **Ejercicios introductorios**

- Ponerlo en la palma de la mano y con el índice hacerlo girar
- Simular el lanzamiento del disco con los movimientos corporales
- Pesar el disco, sentirlo, pasarlo de una mano a la otra, practicando el lanzamiento

-Péndulo (para ayudarte a notar el peso y como agarrarlo correctamente)

### **Pasos para el lanzamiento de disco**

1º presentar disco, a la altura del hombro. Si lanzo con derecha presento con izquierda, si lanzo con izquierda presento con derecha -impulso

2º atrás (*con la otra mano desde atrás tomo el disco y pongo el pie de apoyo atrás, el dedo índice y el dedo gordo deben marcar las 6:00*)

3º impulso 1, 2, 3

4º lanzo

5º levanto la mano si ya lance (*se espera hasta que todos hayan lanzado, hasta que todos levanten su mano*)

6º -recoger disco

- **LUCHA**

En la lucha hay dos fuerzas que quiere superar el ser humano, la gravedad y la levedad. Cada luchador tiene que ser ambos a la vez, pesado y ligero combinado con la fuerza, la agilidad y la perspicacia. A la Fuerza pertenece la sensibilidad y la conciencia; a la agilidad, la energía y la inteligencia; a la perspicacia, fuerza y sentimiento. Si uno pone su mezcla saludable contra las fuerzas de arriba y de abajo, podrá reaccionar con la armonía y la paz interior. Son dos fuerzas que quieren hacerlo caer.

*La lucha se dedica al dios HERMES*

### **VERSO**

*“En el PANKRATON nos enfrentamos centelleantes los ojos, demostrando el máximo valor. Lucharemos con energía y moderación, aprovechando lo mejor posible nuestros dotes naturales para ser dignos de la Naturaleza humana.*

### **Ejercicios introductorios**

#### **-El pingüino**

Nos colocamos por parejas, con los pies juntos, manos no muy separadas y nos empujamos, con el objetivo de sacar de balance a la otra persona, empujando o quitando las manos

#### **-Equilibristas**

Nos ponemos por parejas, uno delante del otro encima de una línea, con los pies uno detrás del otro. Solo agarrándonos de una mano y jalando de un lado a otro, al frente o atrás, y equilibrando con el otro brazo, por ejemplo si te jalan hacia adelante, el otro brazo tratar de llevarlo hacia atrás, etc . Debemos intentar desequilibrar a la otra persona.

### -Circulo de fuego

Nos ponemos frente a frente con las dos manos, los pies uno detrás del otro en una misma línea imaginaria, se flexionan las rodillas y empujamos hasta que uno pierda el equilibrio.

### -Lucha Thai

Los dos de cuclillas, se agarran de las manos y deben intentar desequilibrar a su compañero” es un juego que practican mucho los niños en Thailandia”

### **Pasos, para la lucha**

1º saludamos a nuestro adversario

2º posición con los brazos, un pie atrás, mirando a los ojos de la otra persona

Se para cuándo: se sale una persona del círculo o cuando las dos rodillas de una persona están en el piso, o cuando una persona pone una rodilla en el piso se da otra oportunidad, se cuenta regresivamente comenzando de 10 hasta 1 cuando ya se ven cansados

3º -saludamos

No se declara ganador

### • **LANZAMIENTO DE JABALINA**

El atleta griego era puesto a prueba no sólo a nivel del cuerpo, sino al del espíritu, y eso en una correlación, entre sus facultades corporales (equilibrio, movimiento, orden y tacto) y sus facultades intelectuales y espirituales (sentido del oído, de la palabra, del pensamiento, del Yo ajeno).

El lanzador de la jabalina debe intentar dar en el blanco de su meta, pero no siempre lo logra. Ningún ser humano es perfecto. Sólo el Dios supremo posee esa cualidad. Sólo Zeus arrojará la jabalina al lugar por él decidido y tocará siempre exactamente en el centro. El hombre tiene que encontrar su propio punto central y el lanzamiento de la jabalina le ayudará a lograrlo.

*El lanzamiento se dedica al dios **ZEUS***

### **VERSO**

“Lanzo largas lanzas, lanzo lanzas lejos, lanzo lanzas altas, lancemos todas lanzas.” “En honor a ti Zeus, soberano del Monte Olimpo, rey de los dioses y de los hombres, del cielo y de la tierra. Lanzaremos nuestro rayo como una lanza de alargada sombra.”

## **Medidas de seguridad**

- No se toca o agarra la jabalina hasta que el maestro o instructor da la orden
- No es un objeto para jugar, se debe tener mucho cuidado para no lastimarnos y lastimar a otras personas, es peligroso.
- No se puede correr con ella en la mano.
- Se lleva siempre verticalmente con la punta de mayor filo hacia abajo, si se lleva al revés por accidente se acuesta en el piso y se agarra correctamente
- Para agarrarla del suelo, primero debes cubrir la punta con la otra mano y después la puedes levantar.
- Cuando hay encimadas primero la de arriba y después la de abajo

## **Ejercicios introductorios, jabalina**

- Un ejercicio muy importante, es que los alumnos aprendan a escuchar, así que todos caminan por el espacio y cuando gritas paren!, ellos paran la marca
- Simulación del lanzamiento de jabalina en círculo, en línea recta
- Lanzamiento de cazador: la forma de preparación es por arriba no es como la de arco, se fija un punto y se pasa por encima de la cabeza y se lanza.

## **Lanzamiento jabalina, comandos**

(look behind you, stand, throw behind you, throw it, retrieve it)

1º tomar jabalina

2º observo atrás (por el lado izquierdo y derecho, si hay alguien aguardo)

3º preparo lanzamiento; (*jabalina hacia atrás por encima de la cabeza y por en medio, la otra mano se inclina y se levanta hacia el cielo, se inclina pie, se sigue lanzamiento con la mismo y pie hasta que cae la jabalina*)

4º lanzo cuando esté listo (*impulso con el pie de enfrente, extender todo el brazo, se lanza cuando se asienta el pie, se lanza hacia arriba para una mayor parábola, seguir el movimiento del dedo hasta el final, codo y rodilla giran juntos, al mismo tiempo que va atrás la jabalina va atrás el pie de punta y luego gira a todo lo que da*)

5º recojo jabalina (*hasta que observo que lanzaron todos, se alza tapando el extremo de la jabalina menos filoso con una mano, hasta que pase la altura de la cabeza se camina con ella verticalmente y se recoge de lado, nunca de frente*)

- **CARRERA**

Antiguamente, lo importante no era alcanzar el final lo más rápido posible, sino mostrar el equilibrio entre pesadez y ligereza, entre las fuerzas de arriba y de abajo, encontrando el equilibrio entre las fuerzas de gravedad y el impulso ascendente, dando la impresión de estar excepto de peso.

Además de esto en los Juegos Olímpicos modernos el corredor debía también probar que sabía tocar la flauta o la citara, (instrumento musical), y la carrera estaba acompañada de música

*La carrera está dedicada al dios **HERMES**, el mensajero Divino o con el Dios Mercurio, que es el sanador.*

VERSO

*A ti Hermes, mensajero alado de los dioses, dedicamos esta carrera, símbolo de la vida.  
Condúcenos a encontrar nuestro camino lleno de fuerza, armonía y belleza.*

**Ejercicios:**

Para la práctica de la carrera es importante hacer hincapié en la posición corporal de cada uno. Si observamos detenidamente nos vamos a dar cuenta de que algunos corren con la cabeza, otros con el cuerpo hacia atrás, hacia el lado... por ello debemos transmitirles la importancia de sentir nuestro cuerpo y saber dónde estamos; para darse cuenta de esto, es bueno que se observen entre ellos y se ayuden a encontrar ese equilibrio, se puede trabajar por parejas, grupos, usar la dramatización puede ayudarles: corran como reyes, caminen buscando algo, caminen con el cuerpo hacia la derecha... que sientan cuales son todas las posibilidades que les brinda su cuerpo y así podrán encontrar el equilibrio.

Practicar carreras de relevos.

## Versos ceremonia

### **SALUTACIÓN.**

“Hay el linaje de los hombres, y hay el LINAJE de los dioses, de una misma madre respiramos los unos y los otros. ¡ Más ! nos separa toda la distancia del poder que no es dado. La humanidad no es nada, Y el cielo de bronce morada de dioses se mantiene inmutable Y no obstante, en algo nos parecemos, por la elevación del espíritu y también por nuestro ser físico, a los inmortales. Pero desconocemos hacia que meta, de día o de noche el destino conduce nuestros pasos.

### **JURAMENTO AL FUEGO**

“Ante este altar, frente al fuego, que purifica e ilumina, juramos Oh Dioses del Olimpo, habernos preparado arduamente, entrenando en la PALESTRA.” ¡Inmortales que poseéis el fin de todas las acciones, oíd esta apelación con simpatía, mientras nuestras voces se funden!

### **VERSO DE LA VICTORIA**

“La victoria es gloriosa, pero la verdadera meta no es la victoria sino la fama”

### **VERSO PARA LA CORONACIÓN (LAUREL)**

“El orgullo de haber vencido me llevará a mi ciudad como un héroe, cruzaré las murallas por un pasadizo especial abierto a golpes en la muralla y se cantará

## 7.VERSOS

*Considero que estos versos se podrían usar, para cerrar, abrir las clases de movimiento.*

Como una llama mi alma siento,  
Como una gracia mis manos tengo.  
Y escucho atento, tantas lecciones y bendiciones,  
Que el mundo da:  
La flor me enseña a regalar,  
Y las estrellas a iluminar,  
Los que me quieren a respetar.  
Y con coraje y decisión, contemplo e mundo  
Y a él abro mi corazón.

Arriba brilla el sol  
Abajo yace la tierra  
Todo vive en mi corazón

Hacia adelante camino ligero  
Hacia atrás busco mi sendero  
Hacia adelante marchó con afán,  
Quieto en mí vuelvo a estar.  
Puedo andar, andar, andar,  
Puedo saltar, saltar, saltar,  
Puedo brincar, brincar, brincar,  
Y puedo parar, parar, parar.

Dos pies para el camino que he de recorrer,  
Dos pies, como dos manos, para bien hacer.  
Derecha fuerte y ágil, izquierda a ayudar,  
Juntas nuestras dos manos se unen para trabajar.  
Todas las piedras en coro, miran al sol con amor,  
Todas las plantas en coro, dirigen al sol su crecer.  
Los animales en coro, alaban al sol al nacer.  
Dice el hombre contento, yo llevo el sol en mi ser.

El corazón teje el sentimiento,  
En la cabeza brilla el pensamiento,  
En las extremidades se fortalece la voluntad.

A través del sentimiento  
El pensamiento tiene sentido  
No existe una acción  
Sin un sentimiento detrás.

Limpio como un manantial,  
Para como precioso metal,  
Como cristal transparente,  
Así mi alma se siente