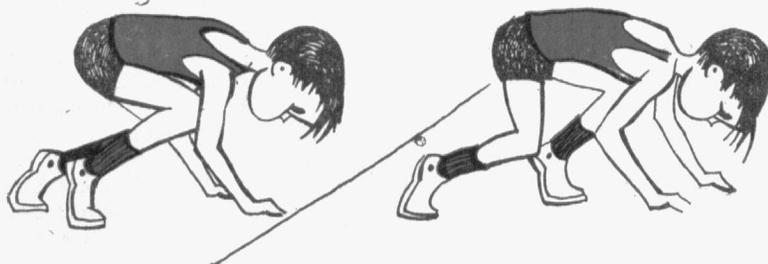


educación física escolar

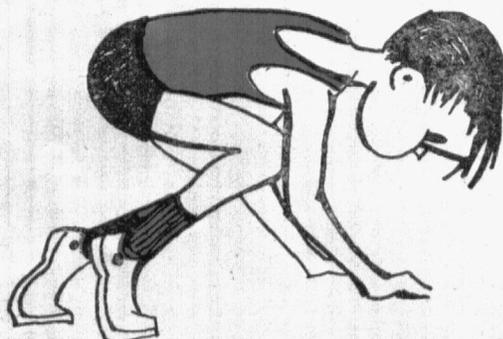


Siempre que comenzamos una clase de Educación Física o, para concretar más, de Gimnasia educativa, es necesario que los chicos realicen una serie de ejercicios que podríamos llamar de «calentamiento», con objeto de que puedan llegar a desarrollar la parte más fuerte de la clase sin temor a lesiones de ningún tipo.

Viendo los ejercicios mínimos que han de superar los alumnos incluidos en los primeros niveles de enseñanza primaria, en cada sesión de educación física se deberán emplear de cinco a diez minutos en la fase de calentamiento y el resto, hasta veinte o veinticinco minutos, en la fase de entrenamiento para la consecución de las marcas exigidas. Este entrenamiento ha de ser *progresivo* y con arreglo a un programa previsto de antemano. Un día se dedicará a saltos de longitud, otro a lanzamiento de pelota o piedras, otro a dibrar con balones, etc. Todo, como hemos dicho en otras publicaciones, con una *motivación sugestiva*, de tal manera y forma que el chico lo vea y lo sienta como un continuo juego. De ello hemos de valernos para ir alcanzando, poco a poco, la maduración de las etapas tanto psíquicas como físicas en estas edades.

EJERCICIOS DE CARRERA.

Carrera «a gatas» o «cuatro manos» (figura 1).



a) Descripción:

El chico coloca las dos manos en el suelo ante los pies. Adopta la postura tan conocida de «a gatas». El movimiento en este ejercicio se puede hacer de dos maneras: andando y corriendo.

Andando debemos mandarlo hacer para que los chicos se den cuenta de que:

- No se pueden separar las manos del suelo.
- No se debe elevar el tronco.
- Las piernas no han de ir rectas, sino acompañadas con el movimiento de los brazos.

b) Distribución:

Todos los chicos de la clase se deben distribuir en equipos, de tal forma que cada equipo tenga el mismo número de elementos aproximadamente.

Se colocan en hilera todos los miembros de un equipo, y los equipos unos al costado de los otros.

Marcamos una raya en el suelo, perpendicular a la dirección de marcha de los equipos. El primero de cada equipo se colocará pisando la raya y el resto de los miembros tras él, separados unos de otros convenientemente a una distancia aproximada a la longitud de su brazo.

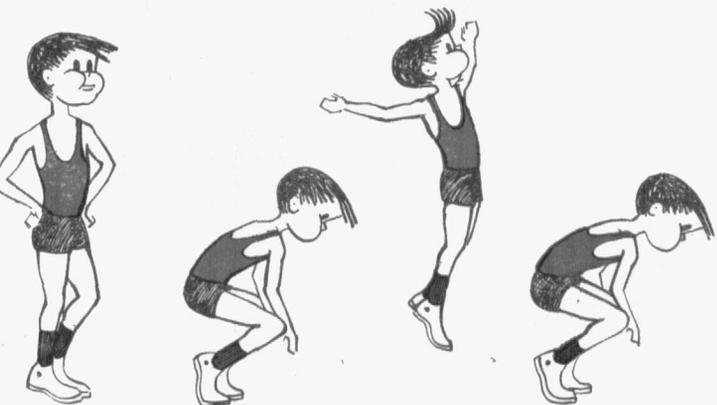
c) Progresión:

A una señal nuestra los primeros de cada equipo adoptarán la posición de «a gatas». Otra señal indicará la salida de éstos y la preparación de los que ocupan el segundo lugar. A la señal siguiente saldrán los segundos y se colocarán los terceros, y así sucesivamente (figura 2).

La primera carrera es conveniente que se haga andando, y como ensayo, para que se comprenda bien la consistencia del ejercicio. La segunda ya se debe hacer corriendo.

Por **FERNANDO M. CHICLANA**

Licenciado en Pedagogía



d) *Motivación:*

Los chicos han de llegar a una raya o señal que hayamos colocado a una distancia de 15 ó 20 metros aproximadamente. Una vez que llegan a la raya deben ponerse en pie e ir, *corriendo*, a ocupar el último lugar en su equipo.

Siempre tendremos cinco o seis equipos de siete u ocho chicos cada uno. La principal motivación es la realidad de estar en constante competición durante el desarrollo de la clase, ya que el equipo que logre tener antes a todos sus miembros formados nuevamente, una vez que han pasado *todos* la prueba, habrá vencido.

Es prudente cambiar a algunos elementos de equipo caso de que existan diferencias de posibilidades.

Otros detalles de motivación pueden ser:

- Cada equipo ha de seguir una línea marcada, desde la salida a la meta, sin salirse de ella.
- El caerse resta puntuación.
- Volver al lugar de su equipo por el lugar indicado y no por otro.
- Hacerlo corriendo y no andando.

VARIANTES DE ESTE EJERCICIO.

1) *Carrera en cuclillas.*

a) *Descripción:*

El chico se colocará en posición de «cuclillas», teniendo en cuenta las siguientes recomendaciones (figura 3):

- Tronco recto.
- Rodillas separadas.
- Manos sobre las rodillas.
- Caminar ejerciendo un suave ballesteo con las piernas a cada paso.
- Apoyarse sobre las puntas de los pies.
- No correr.

Los defectos más notables que pueden sobrevenir y hemos de corregir son:

- Inclinar el tronco hacia adelante.
- Juntar las rodillas.
- Apoyar las manos en el suelo.
- Apoyar toda la planta del pie.
- Correr.

2) *Carrera de canguros.*

a) *Descripción:*

El chico adoptará la misma posición que en el ejercicio anterior. Pasará las manos por entre las rodillas, inclinará el tronco ligeramente hacia adelante y dará un salto hacia adelante y hacia arriba. En este salto debe realizar dos cosas importantes; primera, colocar el tronco recto; segunda, poner los brazos en cruz. Al caer de nuevo debe volver a la primitiva posición, es decir, caer de puntillas, colocar las manos entre las piernas e inclinar ligeramente el tronco hacia adelante (figura 4). La **distribución** y motivación de estas dos variantes son las mismas que en el primer ejercicio.

OBJETIVOS.

Mantenemos a los chicos en una *constante actividad*, por un lado, y en una *instantánea quietud*, por otro, ya que:

Están activos:

- Cuando andan «a gatas».
- Cuando «corren a gatas».
- Cuando andan en cuclillas.
- Cuando «saltan como el canguro».
- Cuando van corriendo para colocarse tras de su equipo.
- Cuando están en hileras esperando su turno u observando cómo lo hacen sus compañeros, gritando, saltando, animándoles, etc.

Están quietos:

- Cuando, conforme vayan terminando los equipos el ejercicio, «habrán de colocarse firmes porque influye en la puntuación». Esta quietud será instantánea, *pero de todos los chicos a la vez*. Conduce a crear hábitos de disciplina y control.

Objetivos de tipo físico:

- Desarrollo muscular, especialmente en las piernas, dorsales inferiores y brazos.
- Equilibrio.
- Resistencia a la fatiga.
- Aumento de la capacidad torácica.

Objetivos de tipo psíquico:

- Atención.
- Reflejos.
- Control.
- Espíritu de equipo.
- Sentido de la imitación provocada.
- Superación.
- Saber ganar.
- Saber perder.

Realizando lo expuesto con un equipo de 40 ó 50 chicos nos lleva un tiempo de seis a ocho minutos. Una vez finalizado podemos pasar rápidamente, y con la misma estructuración de la clase, a efectuar los ejercicios convenientes orientados a superar el mínimo exigido en un grupo cualquiera de los actuales niveles.