

Orientaciones didácticas sobre niveles de educación física



Salto con aparatos.—Primer y segundo niveles.

EN la enseñanza primaria fijamos nuestra atención no sólo en la adquisición de conocimientos teóricos de índole informativa, sino

crecientemente de su empleo en los dos primeros niveles de enseñanza primaria. Técnicamente deben ser interpolados en la clase de Gimnasia Educativa, y más bien el último lugar, ya que los alumnos deben llegar a su realización después de

Dado que los alumnos tenderían a formar un bloque compacto alrededor del que va a saltar, acercándose progresivamente hacia el aparato hasta conseguir anular la distancia mínima requerida para el salto, es conveniente formarlos en una hilera, o por grupos, **suficientemente alejados de la zona del salto.**

3. Material.

Podemos realizar saltos con: **potro, caballo, plinto.**

Siempre necesitamos: **trampolín, colchoneta.**

En cada una de las sesiones debemos usar uno sólo de ellos. El caballo y el plinto deben tener dimensiones adecuadas a esta edad. Puede bien usarse el potro normal colocado en la mínima altura. Y como decíamos arriba, en todas las ocasiones debe ser utilizada la colchoneta y el trampolín. Caso de que no tengamos aparatos adecuados, podemos **improvisar** usando como potro un alumno, el más alto y fuerte, si es posible de otros niveles superiores. El caballo y el plinto pueden ser muy bien reemplazados por un pupitre bipersonal, sobre el cual no intentaríamos superación, sino más bien una **progresión** en apoyaduras sobre el mismo (Fig. 1), o bien un salto en altura simplemente (Fig. 2).

4 Técnica.

El tema que vamos a desarrollar, y dentro de la gama de saltos posibles realizables con los aparatos, es el del **salto de potro con piernas abiertas.**

Al alumno es necesario hacerle esta serie de recomendaciones:

— Tomar **carrera progresiva** desde 10 ó 12 metros antes de llegar al obstáculo.

- Al «batir» en el trampolín, **hacerlo con los pies a la vez.**
- **Apoyar simultáneamente las manos** sobre la parte superior del potro.
- Inculcarle la necesidad de **abrir las piernas** cuanto pueda.
- **La caída debe hacerla con suavidad**, sobre la colchoneta o suelo removido, flexionando las piernas, para más tarde, y de manera casi inmediata, adoptar la posición correcta de «en pie».

Defectos más importantes.

Se debe tener en cuenta los que exponemos a continuación, para corregir la actitud incorrecta del alumno en la realización del salto: **no batir con ambos pies; no llevar la suficiente carrera; pararse antes del obstáculo; batir dos veces en el trampolín; no apoyar las dos manos; saltar por un solo lado, y caer de pie en actitud rígida.**

Ayuda.

Es de positiva importancia la labor del maestro como **ayudante** en el salto. Por lo general, los alumnos fallan en sus intentos: rozan con los pies, no apoyan bien las manos, etc., como hemos visto anteriormente al describir los defectos más frecuentes. En previsión de un posible accidente, debemos permanecer al lado del aparato cada una de las veces que vaya a ser franqueado por un alumno. Pero nuestra actitud no puede ser **pasiva ni embarazosa.** En el primer caso el accidente podría producirse ante nuestra presencia sin remedio alguno por nuestra parte. En el segundo tal vez ocasionemos más peligro del que realmente existe, al desconocer la mejor forma de prevenir el posible fallo del saltador. Por to-

do ello es necesario que nuestra actitud sea esta:

- **Colocarse frente a la dirección del salto de los alumnos. Debemos ocupar la parte izquierda del aparato.**
- **Seguir con atención la carrera y las fases del salto** (sobre todo al comienzo para dar confianza al saltador).
- **Recibir al chico con ambas manos: la izquierda bajo el sobaco y la derecha en la muñeca o antebrazo; ejerciendo un ligero impulso hacia arriba y hacia nosotros, hemos salvado el posible accidente.**

Resistencia al salto.

Es muy posible que en un grupo social de población aproximada a la que anotábamos, encontremos alumnos que se resisten a realizar el salto. Su actitud nos puede venir manifestada de diversas formas: **negativa simple, pero rotunda; llanto; carrera sin brío ni confianza, que desemboca en deserción antes de llegar al aparato.**

Pero estas y otras actitudes similares son adoptadas por los alumnos como consecuencia de algunos hechos manifestados claramente durante la realización de la sesión: **deficiente explicación por parte del maestro; los líderes del grupo no lo**

han realizado; caída aparatosa de los compañeros que han saltado antes que él; caída propia.

Por ello es necesario: **explicar verbal y gráficamente el salto; realizar algunos ensayos previos con los alumnos de mejores condiciones físicas; no permitir el salto si la carrera previa no es correcta; ejercer la ayuda en las primeras realizaciones; señalar a cada alumno que la deficiencia del salto ha sido ocasionada por esta o aquella incorrección en alguna de las fases.**

5. Motivación.

Todos los saltos interesan vivamente a los alumnos comprendidos en estas edades, pero es muy necesaria la motivación. Se nos ocurre exponer un hecho comprobado experimentalmente: dividimos a los chicos en tantos grupos iguales como se nos ocurra. En una clase de cuarenta podríamos hacer cinco grupos de ocho, o viceversa. Cada uno de estos grupos formarán un equipo. Una vez divididos en estos equipos, asignamos una puntuación a los saltos, según estén bien, regular o mal realizados. Cada alumno, por tanto, al saltar, conseguirá una puntuación y así mismo cada equipo. El equipo que consiga más puntos vence.

Ilustraciones: J. A. Longobardo

también en la realización de clases prácticas.

En el ámbito de la educación física escolar, los métodos adecuados para conseguir un desarrollo armónico racional y progresivo del cuerpo humano como útil instrumento del espíritu, hemos de emplearlos de manera sistemática. A través de cada una de las edades que nos dictan los nuevos niveles, hemos de ir atendiendo a las necesidades, constitución, intereses y características de cada una de ellas para poder satisfacerlas.

Actualmente, la educación física la tenemos traducida en estamentos perfectamente delimitados: Gimnasia Educativa, Juegos Infantiles educativos, Predeportes, Atletismo, Deportes: Baloncesto, Balonmano, Balonvolea, etc. Cada uno de estos estamentos requiere una técnica especial, graduación de intensidad y aplicaciones distintas a cada nivel, para que contribuya eficazmente a la consecución de los fines.

Aquí intentamos hablar un poco de los saltos con aparatos, y con-

una sesión de «calentamiento» en la que, de una u otra manera, hayan podido ejercitar todas las partes del cuerpo, sobre todo los brazos, piernas y las regiones dorsal y abdominal. De esta manera el salto del aparato provoca dos finalidades y cubre dos objetivos. Uno de tipo físico como culminación de los ejercicios al traspasar un obstáculo material, y otro de tipo psíquico al vencer el alumno, con el obstáculo, su posible timidez, indecisión, inactividad, apatía, abulia, etc.

REALIZACION

1. Número de alumnos.

Tratándose de alumnos incluidos en el primer y segundo niveles, podemos realizar la clase con 40 ó 50, sin que su número sea excesivo.

2. Distribución.

Podemos usar cualquier local. La distribución es susceptible de ser adaptada a cualquiera de ellos.

