

DESENVOLVEMENTO DAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS CON MATERIAIS ALTERNATIVOS

Educación Primaria

María José Castro Girona

Colexio Público Endesa. As Pontes.

Alfredo M. Abraira Álvarez

Colexio Público Albeiros. Lugo

1. ¿QUE É O MATERIAL ALTERNATIVO?

Existen no mercado infinidade de productos e materiais para poder levar a cabo a práctica das actividades físico-deportivas. Trátase de productos especializados cun fin moi determinado, por exemplo un balón para xogar a baloncesto.

Por outra banda moitos dos productos que hoxe se comercializan preséntanse en envases, caixas ou recipientes que, unha vez empregado o produto en si, se rexeitan. Nós, nas sesións de educación física, podemos darlles un segundo emprego, igualmente válido, pero distinto daquel para o que foron creados. Isto é un tipo de material alternativo; falamos do material de refugallo, que non se fabrica co fin de realizar prácticas físico-deportivas pero que nós imos empregar para tal fin. Outro tipo de material alternativo son os productos que, aínda que deseñados para determinados deportes, lles damos unha aplicación distinta.

No presente artigo ímonos centrar no primeiro tipo de material, o de refugallo, como xornais, envases de iogur, globos, caixas de cartón, rodas usadas, etc.

2. OBJECTIVOS NO EMPREGO DESTE TIPO DE MATERIAL

(Busca-la interdisciplinabilidade con outras materias do currículo educativo, tales como educación artística.

– Descubri-las posibilidades que nos ofrecen os obxectos cotiáns na práctica da educación física.

– Educar na posibilidade da reciclaxe: nunha sociedade eminentemente consumista na que prima o emprego específico das cousas, institucionalizado coa frase de empregar e rexeitar, atópase unha segunda oportunidade para eses materiais cotiáns.

– Derruba-la idea de que para facer deporte cómpre gastar unha morea de cartos.

– Aprender a gozar do tempo de lecer.

3. VANTAXES DO MATERIAL DE REFUGALLO

– Permite desenvolver-la creatividade do alumno e obriga o profesorado a empregar-la imaxinación.

– Non supón un dispendio para o centro pois é de doada ou gratuíta adquisición. Os propios alumnos poden proporcionalo sen desembolso ningún.

– É altamente motivante, pois esperta a curiosidade.

– O alumno involúcrase no proceso da súa aprendizaxe achegando iniciativas propias.

– Posibilita traballar en espacios reducidos e organiza-la actividade arredor do material.

– Permite que sexa o propio individuo quen adapte a actividade ó ritmo e á intensidade que lle resulten máis axeitados e cómodos. Polo tanto é recomendable en grupos nos que existan distintos niveis de execución.

4. CONTIDOS

No que se refire a educación primaria, tódolos bloques de contidos que se recollen no Deseño Curricular Base

(D.C.B.) poden ser tratados con este tipo de material:

– Imaxe e percepción corporal: abarca o coñecemento do propio corpo, percepción espacial e temporal e a coordinación dinámica xeral. Os globos, as gasas e retallos son moi útiles.

– Expresión e comunicación: danos moito xogo o papel hixiénico, os guantes, telas, retallos...

– Xogos: moitos dos xogos populares requiren instrumentos como chapas, paos ou **pañños/escarvantes**, ósos de animais, buxinas, bólas, etc.

– Habilidades básicas: comprenden os desprazamentos, saltos, xiros, transportes-conduccións e os lanzamentos e recepcións. Neste bloque de contidos, dado que é tan amplo, empregarémolo material máis diverso: globos, bólas, xornais, envases de iogures, caixas de cartón, etc.

Neste artigo ímonos centrar neste bloque de contidos amosando a variedade de xogos, exercicios e actividades xogadas (aquelas nas que dalgunha forma está presente o elemento lúdico que é factible realizar).

Na educación secundaria podemos traballa-la preparación física, as calidades físicas básicas e algunha habilidade específica, como os pases. Tamén podemos empregarlas en



Nenos do terceiro ciclo de primaria facendo un exercicio de respiración e conduxión con xornais.

sesións nas que busquémo-la versatilidade de movementos, a resposta positiva ante respostas non estereotipadas, e, por último, aspectos comúns a tódolos deportes: adaptación a situacións-problema, mellora das funcións de percepción, educación do campo visual, etc., que se poden traballar de forma xogada e nos que a diversidade de material mellora os resultados.

Hai algo evidente: aínda que tódolos materiais son aceptables para desenvolve-los distintos contidos cos que nos enfrontamos, algún resulta máis axeitado polas súas propias características.

5. DESENVOLVEMENTO DA EXPERIENCIA

A experiencia da que estamos a falar levouse á práctica con escolares dun medio urbano que non tiveran con anterioridade contacto ningún con este tipo de material, nin nas sesións de educación física nin en actividade física ou recreativa ningunha. E polo tanto non podían imaxinar qué iamos facer con el.

A primeira reacción ó mandarlles levar á clase xornais vellos e recipientes de iogures foi a expectación. Preguntaban constantemente para qué os queríamos, e cál era o emprego que lles iamos dar. Cando xa tivémo-lo

material no colexio, as preguntas cambiaron: ¿cando imos emprega-lo material?, ¿levamos hoxe ó ximnasio os recipientes de iogur?...

Elaboráronse as unidades didácticas co fin de aplicalas nos tres ciclos de educación primaria. Seguindo os obxectivos e os contidos propostos no D.C.B., elixímo-lo bloque das habilidades e destrezas básicas para traballalas con este material.

A unidade didáctica do primeiro ciclo consta de sete sesións; a do segundo ciclo consta de oito sesións; e a do derradeiro ciclo, de cinco, dado que se trata, non de conseguí-las habilidades, senón de afianzalas, posto que nestas idades xa deberían terse traballadas.

Estas unidades didácticas complementáanse con outras nas que, ou ben non se emprega material ningún, ou ben se emprega material convencional que non debemos esquecer. Como xa indicamos ó principio da práctica, non se trata de facer unha substitución nin de deixa-los aros, pelotas, cordas, etc., de lado senón de sacárlle-lo máximo partido a todos eles e sobre todo de varia-las tarefas e enriquecelas.

As sesións deseñáronse de forma que, en cada unha delas, se traballasen varias habilidades.

Imos describir brevemente as unidades didácticas.

UNIDADE DIDÁCTICA DE 1º CICLO		
SESIÓN	CONTIDOS	MATERIAL
1ª	Desprazamentos e saltos	Xornais
2ª	Desprazamentos e saltos	Xornais
3ª	Xiros	Papel hixiénico
4ª	Transportes e conduccións	Recipientes de iogur
5ª	Lanzamentos e recepcións	Globos
6ª	Saltos	Goma elástica
7ª	Avaliación (circuíto)	Todos

UNIDADE DIDÁCTICA DE 2º CICLO		
SESIÓN	CONTIDOS	MATERIAL
1ª	Desprazamentos e xiros	Gasas
2ª	Desprazamentos e saltos	Rodas
3ª	Xiros e desprazamentos	Papel hixiénico
4ª	Lanzamentos	Recipientes de iogur
5ª	Lanzamentos e recepcións	Xornais
6ª	Equilibrios	Recipientes de iogur
7ª	Lanzamentos e recepcións	Globos
8ª	Avaliación	Todos

UNIDADE DIDÁCTICA DE 3º CICLO		
SESIÓN	CONTIDOS	MATERIAL
1ª	Saltos e xiros	Rodas
2ª	Lanzamentos e recepcións	Xornais e caixas de cartón
3ª	Transporte	Globos
4ª	Equilibrios	Rodas
5ª	Avaliación	Todos

Como pode verse nas táboas, a derradeira sesión dedícase a avaliación. Para avaliar creamos un circuíto no que as estacións son algunhas das

actividades realizadas ó longo da unidade didáctica. Como exemplo das sesións sirvan as seguintes:

HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS: XORNAIS		
FASE	TAREFAS	ORGANIZ.
Quentamento	1. Desprazarse libremente (andar, correr, saltar...) polo ximnasio.	Cada rapaz, coa súa folla de xornal
	Pautas: – o xornal non pode toca-lo propio corpo – non se poderá ter contacto ningún cos compañeiros	
	2. Ó sinal do mestre quedarán quedos co xornal enriba da cabeza.	
	3. Ó sinal lanzarase a folla ó aire e recollerase.	
	4. ¿De cantas formas nos podemos desprazar levando a folla connosco?	
Parte principal	1. Lanza-lo xornal e colocarse debaixo para recollelo con distintas partes do corpo.	Cada rapaz, coa súa folla dobrada polo medio.
	2. Ídem e recolle-lo xornal doutro rapaz.	
	3. Xogo: Lanza-lo xornal e recoller tódolos que se poida ¿Quen recolleu máis? Cando un xornal toca o chan non se pode recoller.	
	4. Desprazarse á pata coxa entre os xornais sen tocalos. Ó sinal, saltar e caer cos dous pés sobre un xornal. En cada repetición saltar coa outra perna.	Tódolos xornais, distribuídos polo chan do ximnasio
	5. Xogo: Retíranse varios xornais do chan. Ó sinal, cada rapaz/a debe saltar cun xiro sobre un xornal. Os rapaces/as que non consigan xornal sobre o que saltar quedan eliminados. Este xogo ten dúas posibilidades: rematar cun gañador (se o presentamos a modo de competición) ou ben xogar sen competir e entón non hai gañadores.	
	6. Cada unha/un saltará na dirección indicada: á dereita do xornal, á esquerda, adiante, atrás...	
Volta á calma	Facemos unha bóla de papel e xogamos a encestala nunha caixa de cartón situada no centro do ximnasio. Ó rematar non debe quedar ningunha bóla fóra.	

HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS: GLOBOS			
FASE	TAREFAS	ORGANIZ.	
Quentamento	1. Prepara-los globos (inchar e anoar).	Cada neno cun globo.	
	2. Xogo libre cos globos sen que estes toquen o chan.		
	3. Lanzamentos do globo con distintas partes do corpo: coas mans, brazos, coa cabeza, cos dedos, cos xeonllos, cos pés....		
	4. Ídem pero tentando á vez desprazarse polo ximnasio ou pista se tocaren uns cos outros.		
Parte principal	1. Lanzamentos laterais dunha man á outra por riba da cabeza.	Cada neno cun globo. Por parellas: collidos da man interior e un só globo.	
	2. Lazar lateralmente o globo á man libre do compañeiro.		
	3. Da-lo maior número de toques ó globo alternando unha vez cada membro da parella.	Divídese o grupo clase en dous grupos de participantes. Márcanse dous campos iguais separados por unha liña central. Tódolos globos.	
	4. Xogo: Globos Ó sinal do mestre hai que procurar mandar tódolos globos ó campo contrario e que non deixen ningún globo no propio campo. Remata o xogo cun sinal do mestre. Gañará o equipo que teña menos globos no seu campo.		
	5. Lanza-lo globo ó compañeiro sen moverse do sitio e recolle-lo globo que el envía.		De pé, cada un co seu globo. Por parellas: un rapaz fronte a outro.
	6. Un/unha lanza o globo ó/á compañeiro/a que o devolve tras golpealo co seu globo.		

Volta á calma	1. Cada un/unha elixe a forma de estoupa-lo seu globo (sentándose nel, coas mans, cos pés...). Recóllense os anacos e bótanse na papeleira. Ese exercicio é catártico, é dicir, permite liberar tensións acumuladas e canaliza-la agresividade.	Cada nena cun globo.
---------------	--	----------------------

6. ASPECTOS ORGANIZATIVOS

As tarefas que imos presentar no seguinte apartado xiran todas arredor dos lanzamentos e recepcións na etapa educativa da educación primaria.

Non se trata de facer un compendio de tódalas tarefas existentes, xeira imposible. Lembremos que se trata de actividades xurdidas do maxín e que polo tanto sempre poden ser completadas con outras. Preténdese mostralas a modo de exemplo e tal vez supoñan o punto de partida para outras persoas que estean interesadas en probar esta experiencia nas sesións de educación física.

As tarefas non seguen orde ningunha. Se queremos traballalas nas nosas sesións deberemos levar a cabo con anterioridade un traballo de organización e selección e compoñelas ó noso xeito. Haberá que elixir as tarefas en función da fase da sesión á que se dirixan.

Na estrutura das sesións distinguímo-las seguintes fases:

1º De información: o alumno ten dereito a posuír información sobre o tra-

ballo que se vai realizar, e tamén saber ónde se pretende chegar. (Todo isto foi sempre levado a cabo de forma sinxela e breve para non embarullar moito.)

2º Quentamento ou adaptación á nova situación: hai que pensar que pasamos da inactividade ó movemento e cómpre ter en conta tódolos aspectos da conducta, é dicir, o cognitivo, o motor e o afectivo-social. Preparámo-lo organismo para que se adapte á actividade. Son axeitados os xogos e as tarefas lúdicas nos que se mobilice o corpo globalmente ou a maior parte del; por exemplo, xogos de locomoción, saltos, velocidade, etc.

3º Parte principal: desenvolvemento do tema en cuestión: ónde teremos que traballar para conseguí-los obxectivos fixados.

4º Adaptación á calma: volta de tódolos parámetros á situación normal. Nesta fase os obxectivos varían en función do que fixemos na fase anterior:

– Cando o traballo na parte principal é de grande intensidade, nesta fase os exercicios serán relaxantes.



Emprego de globos nunha sesión de educación física.

– Se, pola contra, a fase anterior non é de grande intensidade pois, por exemplo, dedicámola a traballa-lo equilibrio, entón, nesta fase podemos facer xogos.

5º Análise dos resultados: cómpre dedicarlle un certo tempo, posto que xunto coa observación permítenos tiralas nosas conclusións. Empregámo-la *verbalización* na que os escolares expoñen as súas emocións, medos, sentimentos, gustos, preferencias, etc. Deixamos que se expresen libremente, para rematar preguntándolle ó grupo sobre aquilo do que non faláron espontaneamente, que normalmente se trata

do que eles atoparon negativo ou menos interesante. Ademais interrogamos prudentemente e de xeito persoal a aqueles que non se expresaron ou ben que ó longo da sesión non entraron de cheo nas situacións propostas.

Cando empreguemos xogos tere-mos en conta factores organizativos referidos á preparación, presentación e execución da sesión.

Na preparación dos xogos hai que prever:

– Os obxectivos que pretendemos acadar nesa sesión e elixi-los xogos en



Traballando os lanzamentos e as recepcións.

función deles. Cada xogo desenvolve calidades e actividades distintas ás desenvolvidas noutros xogos. Nuns xogos a forza é o elemento clave; noutros é a velocidade; noutros, a coordinación, etc.

– Os obxectivos da fase da sesión na que incluímo-los xogos. Non é o mesmo establecer xogos para iniciar a sesión que para rematala.

– A instalación na que faremo-la sesión.

– O material que precisamos.

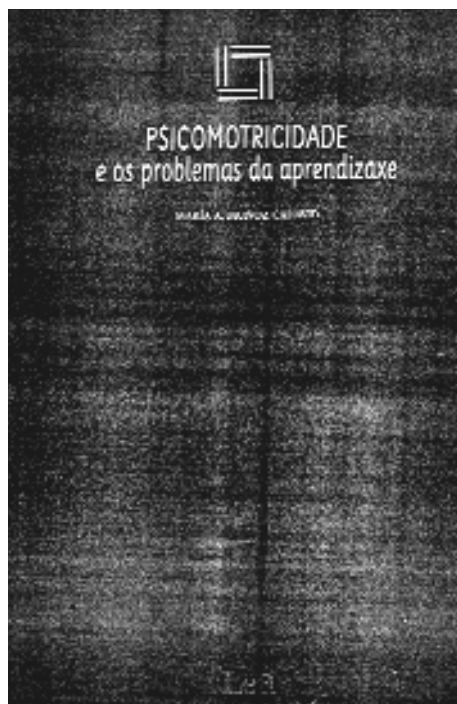
– O tempo de que dispoñemos.

– O grupo de alumnos; tendo en conta a idade, o número e o nivel de execución.

Na presentación hai que explicar-las regras e en qué consiste o xogo de forma sinxela e clara. Formámo-los grupos ou equipos, no caso de que os haxa, e distribuímo-lo material.

Na execución:

– Se o profesor non participa dos xogos debe manterse á marxe, e actuar como xuíz ou árbitro cando sexa preciso.





– Se participa deberá facelo coma un máis, sen privilexios.

Intentamos mobilizar tódolos rapaces evitando os xogadores espectadores.

En canto á metodoloxía empregada, aínda tratándose de tarefas que se

poden levar á práctica tanto con metodoloxías directivas coma non directivas, decantámonos polas derradeiras.

BIBLIOGRAFÍA

- Castañer, M. e O. Camerino (1991): *La educación en la enseñanza primaria*, Barcelona, Inde.
- Castañer, M. e O. Camerino (1992): *Unidades didácticas para primaria*, Barcelona, Inde.
- Rodríguez, J. e outros (1993): *Desarrollo curricular de Educación Física. Primer Ciclo de Educación Primaria*, Madrid, Escuela Española.
- Rodríguez, J. e outros (1993): *Desarrollo curricular de Educación Física. Segundo Ciclo de Educación Primaria*, Madrid, Escuela Española.
- Camerino, O. e M. Castañer (1991): *1001 ejercicios y juegos de recreación*, Barcelona, Paidotribo, 2ª ed.
- Jardi, C e J. Rius (1994): *1000 ejercicios y juegos con material alternativo*, Barcelona, Paidotribo, 3ª ed.
- Soria, A. e A. Cañellas (1991): *La animación deportiva*, Barcelona, Inde.
- Pieron, M. (1988): *Didáctica de las actividades físicas y deportivas*, Madrid, Gymnos.

