

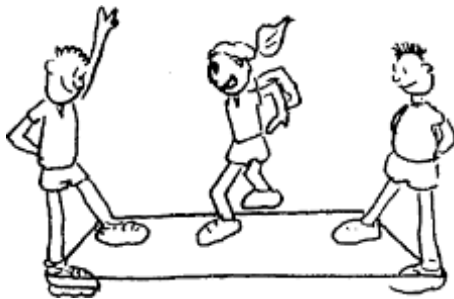
¡ELÁSTICO SALTARÍN!

Los saltos forman parte de nuestra vida. En nuestro día a día, siempre hay algún imprevisto o acción, como un charco, una grieta, una piedra, una rama o durante un juego o deporte, que nos obligue a utilizar esta habilidad. Es por ello, que debemos saber controlar nuestro cuerpo y conocer cuáles son nuestras posibilidades y limitaciones, para poder decidir y solventar los problemas motores que se nos presenten.



¿Qué capacidades ponemos en acción?

Habilidades motrices básicas: Salto



Saltar se encuentra dentro de las habilidades motrices básicas de tipo locomotrices y es una forma de desplazamiento. El salto se origina en los patrones elementales de la marcha y la carrera, y se puede definir como un movimiento en el que está implicado un despegue del cuerpo del suelo pudiendo desplazarse hacia arriba, abajo, adelante, atrás o hacia los lados; realizado por el impulso de uno o dos pies, quedando momentáneamente en el aire hasta volver a tocar el suelo posteriormente sobre uno o ambos pies.

El/La niño/a adquiere capacidades perceptivas- motrices básicas: esquema corporal, espacialidad y temporalidad. De la combinación de éstas, surgirán otras inmediatas, tales como: lateralidad, ritmo, estructuración espacio-temporal, equilibrio y coordinación. Las mismas se desarrollarán, desde que nace hasta los 18 años, realizando desplazamientos, a través de la exploración del medio que lo/la rodea.

El juego del elástico

Juego tradicional que se jugaba hace muchos años atrás, tanto en la escuela, como en las plazas y veredas.



Si alguien de la familia lo jugó puede compartir sus experiencias en este divertido juego. Hay muchas variantes para jugarlo y pueden modificarse las reglas de acuerdo a los participantes.

¿Qué necesitamos para jugar?

- Soga elástica 3 os 4 metros aproximadamente. Luego unir sus extremos (puntas) con un nudo.
- Tres personas o sillas para sujetar el elástico.

¿Cómo lo hacemos?

- El juego del elástico podemos decir que es un juego de niveles. Se empieza sujetando el elástico al ras del suelo, con los tobillos y poco a poco se va subiendo, hasta llegar a las caderas.
- Aunque hay cientos de variantes para jugar, el más conocido es “saltar hacia dentro y hacia fuera”. Se logra, pisando ambos lados del elástico con los pies a la vez. Si en alguno de los saltos se equivocan, el que falla cambia con uno de los que sujetan el elástico, que pasa a jugar en su lugar.
- Ahora tendrás que ubicarte en un espacio de la casa donde puedas saltar y desplazarte sin peligro y cómodamente.

¡A Jugar!

Acá te dejamos links con explicaciones de cómo jugar y algunas variantes. También canciones para cantar mientras realizan los saltos.



1. Variantes:

- <https://youtube.com/watch?v=ZDmhnIzOA38&feature=share>
- <https://youtube.com/watch?v=YvUd9N2Zl6Q&feature=share>
- https://youtu.be/uT_HDX_Sso0
- <https://youtube.com/watch?v=KG-IOs2mmM8&feature=share>

2. Canciones:

- "Los días de la semana"

Lunes, saltas de adentro hacia afuera

Martes, saltas de afuera hacia adentro

Miércoles, saltas de adentro hacia afuera



Jueves saltas de afuera hacia adentro

Viernes saltas de adentro hacia afuera

Sábado, saltas con los dos pies adentro

Domingo, saltas abriendo los pies, y que cada pie te quede fuera de ambos lados del elástico.

• Los meses del año: Repites lo mismo de arriba: de enero a octubre, noviembre es igual que sábado y diciembre igual que domingo.

- “Chicle, chicle”

Chicle, chicle Americano
me meto, me abro
me cierro, me salgo

Adentro, afuera
me cierro, me salgo

- “Run , Run”

Rún Rún de la juventud
Adentro, afuera para todas
las compañeras

- “Pisotón, pisotera”

Pisotón, pisotera,
uno, dos, tres y cuatro.
Pisotón, pisotera
y me salgo.

¡A usar la creatividad!

¡¡Se pueden inventar distintos saltos o movimientos que podemos realizar con el elástico!!

Recomendaciones para la Familia

- Buscar un espacio en la casa donde se encuentre despejado de elementos, materiales u objetos, para poder desplazarte sin peligro y cómodamente.
- Contar con el tiempo necesario para realizar la actividad.
- Busquen una vestimenta (tanto vos como tu familia) con la que se



sientan cómodos/as para jugar.

- Para todas las actividades tendremos que tener en cuenta el cuidado del propio cuerpo y el de los/as demás.
- Es importante que nos tomemos un tiempo al final del juego para reflexionar y pensar sobre lo que hicimos en el mismo y qué emociones sentimos.

Cierre

- ¿Cómo te sentiste con el juego?
- ¿Pudiste realizar variantes del juego? ¿Cuáles?
- ¿Cuidaste tu cuerpo? ¿De qué manera?
- ¿De qué forma pudieron realizar la propuesta en familia?
- ¿Qué saltos o movimientos pudiste realizar?



Bibliografía:

1. <https://sites.google.com/a/lamerceonline.com/parapa/canciones-para-saltar-a-la-goma>
2. <https://salaamarilla2009.blogspot.com/2009/07/el-juego-del-elastico.html>
3. <https://efdeportes.com/efd143/capacidades-perceptivo-motrices-en-la-educacion-fisica.htm>
4. <https://efdeportes.com/efd142/desarrollo-de-las-habilidades-basicas-locomotrices.htm>
5. https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numer_o_37/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_01.pdf

