

ES TIEMPO DE APRENDER EL TIEMPO

AUTORAS: Prof. Adriana Moschella, Delia Novoa, Claudia Fulgi, Alejandra Troisi.

Este trabajo fue publicado en un documento de Desarrollo Curricular, Educación Física, 1° ciclo, 1997.

Adjuntamos el PDF de la versión tipeada, y puede verse completo en:

<http://www.buenosaires.gob.ar/areas/educacion/curricula/docum/areas/edfis/descur.pdf>

ACERCA DE LO TEMPORAL...

Durante años trabajé en primer grado el autolanzamiento de distintos elementos combinado con la ejecución de aplausos, giros, saltos, etc., antes de la recepción. Como siempre..., a muchos chicos no les salía, entonces, intervenía rápidamente diciendo: *tírala más alto*.

Ahora, que ya han pasado muchos cursos bajo el puente, frente a la misma dificultad me propongo decir a los chicos algo así como: *por qué te parece que no podés atrapar la pelota?* Normalmente la respuesta es: *no llego*; qué podrías hacer para llegar: *gírala más rápido*, (prueban pero, en la mayoría de los casos no es suficiente), *qué podrías hacer con la pelota para llegar?*, entonces hacen diferentes pruebas hasta que se dan cuenta que tirar la pelota más alta les da **más tiempo** para moverse.

En muchas ocasiones me pregunté: qué es lo que realmente trabajé hoy: lanzar y recibir o relaciones temporales?...

Por otra parte, siempre ha causado un poco de gracia entre mis amigos, mi afirmación acerca de que los profesores de Educación Física tienen mayor probabilidad de manejar bien un automóvil que los que no han tenido una rica experiencia motriz. Al ejemplo de conducir un automóvil puedo sumar muchos otros como el cruce de una calle junto a alguna amiga que me acompaña y a la que termino esperando enfrente porque no se decide. Ante la situación de desplazamiento de los autos ambas tomamos decisiones totalmente diferentes, yo logro cruzar cómodamente cuando mi amiga aún permanece, indecisa, en la vereda contraria; mucho peor todavía si la calle es ancha o de doble mano donde los autos se desplazan en sentidos contrarios. Por qué yo tenía mas afinada esa posibilidad de saber **cuándo** cruzar?.

Nuestras reflexiones avanzan en el sentido de que el conocimiento que permite resolver esas situaciones se debe en gran medida a la cantidad de experiencias y de problemas resueltos "antes"; fue logrado a través del tiempo y de la resolución de situaciones que comprometían una resolución de tipo "temporal". Ese "pasaré",? "llegaré"?, es nada más y nada menos que un preguntarse y darse respuesta sobre la percepción de la velocidad de desplazamiento de un objeto (auto) en relación al mío propio. Cuantas veces en los cientos de horas de juego o deportes que practicamos anticipamos trayectorias, calculamos duraciones, estimamos velocidades?.

Quizás debido a nuestra profesión no seamos del todo conscientes de la calidad de construcciones temporales que hemos logrado. Sólo cuando compartimos un espacio de juego con personas de vida sedentaria y que nunca ha realizado actividades en forma sistemática se pone de manifiesto en una forma relevante la calidad de nuestras percepciones y estructuraciones.

Lo que nos interesa tratar en profundidad son las cuestiones específicas del área que contribuyen al desarrollo de esas "competencias" que nosotros hemos logrado y que nos facilitan hallar, además del placer propio de dominar los elementos de un deporte, la resolución eficaz de una serie de problemas que tienen que ver con nuestra vida cotidiana.

Como primera conclusión global acerca de lo temporal nos atrevemos entonces, a suponer que, tener una buena percepción temporal nos ha servido y nos sigue sirviendo para un mejor desempeño en nuestra vida toda. En consecuencia, la Educación Física que como área de conocimiento está **signada especialmente por la acción**, involucrando más que ninguna otra el desarrollo de las percepciones y ajustes temporales, constituye la responsable natural de las intervenciones pedagógicas sistemáticas en este campo, para tratar de ayudar al niño a desarrollar no sólo determinada posibilidad que se ejercerá en el marco del deporte o juego escolar sino esencialmente un aprendizaje cuya transposición involucra toda acción posible de la persona en cualquier contexto .

EL TÚNEL DEL TIEMPO...

En el intento de escribir algún concepto sobre lo temporal que nos ayudara a ordenar los contenidos que tienen que ver con la cuestión, fuimos recalando en distintas clasificaciones, todas ellas con elementos en común pero también diferencias. Hemos salido algo más confusos que esclarecidos de este viaje, por lo que decidimos volver a la preguntas sinceras y primeras, valga la rima, que nos hicimos muchas veces, sentados ante el "cómo trabajar lo temporal?"

1. - Qué es una relación temporal?
2. - Qué le aportan al niño los trabajos de índole temporal?
3. - Qué sería pertinente trabajar en primer ciclo?
4. - Qué proyección pueden tener esos contenidos en un segundo y tercer ciclo?
5. - Cómo trabajarlos? Qué aspectos didácticos debemos tener en cuenta?

Intentaremos dar unos esbozos de respuesta a estas cuestiones a partir de las reflexiones grupales que hemos producido.

RELACIONES TEMPORALES

El niño percibe un suceder a través de los acontecimientos, es decir los movimientos y las acciones, sus velocidades y sus resultados. El poder referirlos a un momento en particular darles un lugar en esa sucesión infinita que es el tiempo le permite ubicarse temporalmente. Las RELACIONES TEMPORALES SON : "*La organización consciente de las relaciones en el tiempo asociadas a la representación mental del orden y la calidad de los elementos*". Efectuar correctas relaciones temporales es poseer datos sobre el suceder de la realidad que permitirán planificar las acciones. Poder anticipar es estar en mejores condiciones de dar una respuesta adecuada a un problema.

Si yo puedo calcular con cierta exactitud la velocidad de desplazamiento de una pelota que es enviada por un contrario a su compañero aumenta mi chance de poder interceptarla o de dejarla y no gastar energías innecesariamente para obtener una situación ventajosa más adelante.

Si yo puedo percibir la estructura rítmica de los tres pasos previos al tiro suspendido de handbol podré aprovechar al máximo mi posibilidad de descarga de energía en el momento justo, para lograr el mejor efecto y esa sensación maravillosa del movimiento "perfecto".

Si yo logro percibir la estructura rítmica de un canción o música que me gusta, podré disfrutar del placer que causa esa especie de asimilación corporal del ritmo traducido en movimientos.

Si yo logro percibir el ritmo de algún otro estoy conociendo otro aspecto de ese otro, puedo comunicarme con él registrando mi propio ritmo y tratando de acoplarme al suyo.

Si yo puedo manejar con exactitud las nociones temporales universalmente acordadas puedo entender mejor la realidad, estar en mejores condiciones de interactuar con el medio.

Si yo puedo darme un tiempo para reflexionar, sola o con otros, sobre estas u otras cuestiones que afecten mi vida de un modo más o menos determinante podré, a lo mejor, modificar algo.

LOS CONTENIDOS TEMPORALES

Vale la pena aclarar que tenemos plena conciencia de la imposibilidad de separar la percepción temporal de lo espacial ya que una forma de definir el Tiempo es "la duración que separa dos percepciones espaciales". Hannoun nos recuerda "la experiencia del espacio es inseparable de la del tiempo".

Esta cuestión que manejamos con aparente claridad en el contexto de la charla se oscurece bastante al momento de plantearla como contenido de aprendizaje y es aquí donde tropezamos con más de un obstáculo.

En función de poder ver un poco más nítidamente nos parece prudente tener en cuenta:

Los contenidos temporales forman parte del cuerpo de saberes que debemos abordar en nuestra área. Esto implica

- 1.- El desarrollo de la capacidad perceptiva a través de la vivencia, reconocimiento y análisis de los aspectos temporales de la realidad .
- 2.- Afinamiento progresivo de los "ajustes" en función de esas percepciones.

LOS CONTENIDOS

LA ORIENTACIÓN

Antes - Ahora - Después

RITMO

Regularidad -Irregularidad
Ritmos Corporales

VELOCIDAD

Lentitud - Rapidez - Velocidad intermedia
Aceleración - Desaceleración

DURACIÓN

Mucho tiempo
Poco Tiempo
Menos Tiempo Que
Más tiempo Que
Tanto Tiempo Como
Desde que
Durantex tiempo

SIMULTANEIDAD

Al Mismo Tiempo
Durante
Simultáneamente
Mientras

EL TIEMPO DEL PROPIO CUERPO

TIEMPO PROPIO

> Para aprender
> Para esperar
> Para escuchar
> Para resolver

LOS RITMOS CORPORALES

Regularidad -Irregularidad
Ritmos Corporales
> Percepción y ajuste a los ritmos corporales:
* Los latidos
* Los desplazamientos
* Los Mov . Segmentarios
> Creación y ajuste a estructuras rítmicas cortas

LA VELOCIDAD

Lentitud - Rapidez - Velocidad intermedia
Aceleración - Desaceleración
Percepción de la velocidad del propio cuerpo:
* Global
* Segmentaria

LA DURACIÓN

Mucho tiempo # Poco Tiempo
Menos Tiempo Que # Más Tiempo Que
Tanto Tiempo Como # Desde que
Durante x tiempo
> Percepción de la Duración en relación a:
* A la trayectoria de los segmentos corporales
* A las acciones en forma global.

SIMULTANEIDAD

Al Mismo Tiempo # Durante #
Simultáneamente # Mientras
> Percepción de la simultaneidad a nivel segmentario:

- * Simétrica (en relación al eje corporal)
- * Asimétrica

EL TIEMPO EN RELACIÓN A LOS OBJETOS

RITMO

Regularidad -Irregularidad
Ritmos Corporales

- > Percepción y ajuste al movimiento de los objetos
 - * Impulsados por uno mismo
 - * Impulsados por otros?
- >Ejecución de diferentes secuencias rítmicas con objetos

VELOCIDAD

Lentitud - Rapidez - Velocidad intermedia
Aceleración - Desaceleración

Percepción y ajuste a la velocidad de objetos:

- * Impulsados por uno mismo
 - ☐☐En posición estática
 - ☐☐En movimiento
- * Impulsados por otros
 - ☐☐En posición estática
 - ☐☐En movimiento
- * Impulsados por otros objetos
 - ☐☐Impulsados por uno mismo>(en posición estática y en movimiento)
 - ☐☐Impulsados por otros>(en posición estática y en movimiento)

DURACIÓN

Mucho tiempo # Poco Tiempo #
Menos Tiempo Que # Más Tiempo Que #
Tanto Tiempo Como # Desde que #
Durante x tiempo #

> Percepción y ajuste :

- * En relación a las Trayectorias del objeto (impulsado por uno mismo/ por otros)
 - ☐☐Trayectorias aéreas
 - + Parabólicas + Rectilíneas
 - ☐☐Trayectorias de suelo
 - + Rodando
 - + Deslizando
 - + Rebotando
- * En relación al Peso de los objetos

SIMULTANEIDAD

Al Mismo Tiempo # Durante #
Simultáneamente # Mientras

> Percepción y ajuste

- * En relación a un objeto
 - ☐☐ Impulsado por uno mismo >Apie firme/ En movimiento
 - ☐☐ Impulsado por otros
 - ☐☐ De dos objetos entre sí>impulsados por uno mismo/ por otros

EL TIEMPO DE LOS OTROS

EL TIEMPO SOCIAL

- > El tiempo de los compañeros y el tiempo propio
- > El tiempo grupal
 - * El tiempo para aprender

- * El tiempo para esperar
- * El tiempo para escuchar
- * El tiempo para organizar

RITMO

Regularidad -Irregularidad

Ritmos Corporales de los otros :

> Percepción y ajuste a ritmos

* Marcados por otros

> Global y segmentario> A pie firme y con desplazamiento/ Sin y con objetos

* Ejecutados por otros >Global y segmentario>A pie firme y con desplazamiento/ Sin y con objetos

VELOCIDAD

Lentitud - Rapidez - Velocidad intermedia

Aceleración - Desaceleración

> Percepción y ajuste a la velocidad de los otros

* Global

* Segmentaria> Sin y con desplazamiento> Sin y con objetos

DURACIÓN

Mucho tiempo # Poco Tiempo #

Menos Tiempo Que # Más Tiempo Que #

Tanto Tiempo Como # Desde que #

Durante x tiempo #

> Percepción y ajuste a la duración del movimiento de los otros

* Global

* Segmentaria>Sin y con desplazamiento> Sin y con objetos

SIMULTANEIDAD

Al Mismo Tiempo # Durante #

Simultáneamente # Mientras

> Percepción y ajuste al movimiento de los otros

* Global

* Segmentario> Sin y con desplazamiento> Sin y con objetos

RITMO

El cuerpo humano es un conjunto de segmentos articulados, por eso no se desplaza en bloque como un proyectil sino de una manera discontinua mediante la disposición de una serie de apoyos globales o parciales. El respeto del ritmo, es decir, de la **organización en el tiempo de las diferentes secuencias del movimiento** de los diferentes segmentos asociada a sus características intensivas asegurará su armonía y coherencia. Por el contrario la carencia de estructuración temporal hará de él un conjunto entrecortado y anguloso.

Lo que otorga al movimiento su unidad es: su estructura temporal. Las tareas que permiten el conocimiento del factor temporal que acompaña a todo movimiento facilitan la comunicación al alumno de la estructura temporal del mismo en función de inducir una "representación mental". A partir de esta representación mental el niño podrá acompañar mentalmente el movimiento de se desarrolla, controlando sus diferentes articulaciones. Es posible traducir, en términos de estructuras rítmicas el movimiento observado. La estructura temporal de un movimiento esta compuesta por la suma de apoyos y los acentos. El objetivo es preparar el sistema nervioso para anticipar la acción de coordinación de las diferentes fases del movimiento preparando el tono para un momento preciso. Por lo tanto es imprescindible el *afinamiento del sentido auditivo* para poder colocar al niño en condiciones de tener una representación mental clara de una estructura temporal traducida a la forma sonora. Trabajar el aprendizaje de gestos a partir de la representación mental de su estructura temporal permite poder dar intervención en el momento deseado a la corteza es decir a nuestra conciencia y producir un modificación en función de los cambios del ambiente en lugar de producir una única respuesta automática.

La idea central del trabajo estaría orientada, entonces a lograr que los niños logren una estructura automatizada para dar respuesta a un problema determinado pero que **ajustan** en los detalles de acuerdo a las necesidades del momento, esto es casi imposible si no se lograron los aprendizajes con la representación mental del movimiento.

En síntesis, utilizaremos estímulos sonoros estructurados en diferentes ritmos para que el niño descubra el factor temporal que acompaña todo movimiento, a partir de esta percepción se propondrá el acoplamiento o sincronización de movimientos a las estructuras rítmicas descubiertas. Este proceso no se inicia en el momento de enseñar, por ejemplo, el ritmo de tres tiempos para un tiro suspendido, o para un lanzamiento en bandeja o para un remate. Por el contrario, debemos propiciar su aparición desde mucho antes para que cuando se encuentre ante una destreza compleja, posea unas estructuraciones que faciliten la rápida comprensión e incorporación de los ritmos propios de la secuencia específica, en función de una ejecución correcta.

RITMO

Propuestas de trabajo para PRIMER CICLO

1. - Percibir los diferentes ritmos corporales propios: latidos, respiración (con ojos abiertos y cerrados) , parpadeo.
2. - Buscar una forma de sonorizar los latidos (con palmadas, objetos que produzcan ruido.)
3. - Ahora "observar" la respiración de Pedro y tratar de crear movimientos que respeten ese ritmo.
4. - Probar caminar de acuerdo al ritmo de nuestro corazón.
5. - Qué otros movimientos podríamos hacer al ritmo de nuestro corazón.
6. - Contamos por ej. diez, veinte latidos, podemos hacer tantos pasos como latidos, apoyándonos en el ritmo de esa cuenta previa?
7. - Marcando el ritmo de mi corazón con un sonido busco entre mis compañeros el que me parece similar . por qué?
8. - Puedo caminar o desplazarme al ritmo de los latidos marcados por mi compañero.
9. - Podemos hacer cambiar esos ritmos? en nuestro propio cuerpo, cómo ? (verificamos sus hipótesis) y proponemos correr durante un ratito y que hagan un nuevo registro , cómo es ese ritmo ahora , cómo lo puedo sonorizar.?(con alguna parte del cuerpo , con la boca , con diferentes materiales.)
10. - Probemos cantar el arroz con leche a viva voz, siguiendo todos un mismo ritmo, ahora cada uno de nosotros la cantará bajito y tratará de caminar siguiendo el ritmo.
11. - Ahora podemos cantarla "para nosotros", "para adentro" de modo que nadie la escuche y caminar de acuerdo al ritmo de la misma?.
12. - La docente da la señal de inicio igual para todos, cada uno se canta la canción para adentro hasta "Nicolás" y vemos que sucede (si como suponemos varios de ellos coincidieron trataremos de establecer por qué; qué fue lo igual, qué los hizo moverse de manera similar? (supuestamente el ritmo de la canción).
13. - Trotemos libremente durante un ratito tratando de sentir el ritmo de nuestra carrera; pongámosle un sonido con la voz a lo que nos parece que marcaría el ritmo (preguntas y respuestas sobre qué es lo que nos da la información simultáneamente corremos. Ahora nos detenemos y tratamos de palmear de acuerdo a lo que recordamos.
14. - Ídem con caminar, galopar, tratar de establecer diferencias y similitudes. Por ejemplo en el galope y el salticado los movimientos son diferentes pero el ritmo es el mismo?.
15. - En parejas □trotar suavemente por el espacio,□ trata de acompañar ese desplazamiento con palmas, o algún elemento sonoro.
16. - Ídem , con otros desplazamientos.
17. - Ídem con una sucesión de saltos, en el lugar, con desplazamiento, por ej.: realizar 3 saltos en el lugar con dos pies juntos en el cuarto cuclillas y repetir la secuencia mientras el compañero trata de marcar el ritmo de la misma.
18. -Quién se anima a inventar un ritmo palmeándolo, que no sea muy largo. Puedo repetirlo tres veces consecutivas, puedo agregarle pausas intermedias?.
19. - Busco un compañero y ejecuto mi ritmo para él y él, el suyo para mí. Puedo aprender el ritmo de mi compañero?
20. - Ahora que ambos sabemos los dos ritmos los unimos y ambos ejecutamos los dos. Cada pareja ejecutará su ritmo.
21. - Podemos ahora ponerle movimientos a ese ritmo?
22. -Quién se anima a sonorizar su nombre, con palmas elementos, etc., y a corporeizarlo?
23. - Podemos sonorizar , corporeizar todos al mismo tiempo el nombre de la maestra, de los compañeros a su turno.
24. - Se acuerdan del salto tijera? bueno..., podemos hacer lo siguiente y...1,2,3, tijerita, y 1, 2, 3, tijerita durante tres o cinco veces tratando de respetar el ritmo. La idea es armar secuencias de movimiento con diferentes ritmos, combinando diferentes acciones, sonorizarlas y que los chicos puedan ejecutarlas rítmicamente.

25. - Podremos hacer consecutivamente por ej. cuatro galopes laterales hacia un lado, cuatro salticados de frente, 4 galopes laterales hacia el otro frente, 4 galopes de frente, sin interrumpir las acciones en los cambios de desplazamiento?
26. - Ahora, con todos los desplazamientos que conocen pueden armar por ej. 4, 3, 4, 3, empleando los desplazamientos que aprendimos y no repitiendo ninguno .
27. - En parejas elegir una secuencia de desplazamientos laterales con cambios de frente y dirección realizarla simultáneamente respetando ambos el ritmo elegido.
28. - Divididos en tres grupos 1: camina; 2: saltica; 3: galopa, la docente marca el RITMO de caminar para todos, por ej. en ocho tiempos, pero el grupo 2 y 3 deberá salticar adecuándose a los 8 tiempos de duración dados por el caminar. A la voz cada grupo cambiará de desplazamiento. Luego invertimos la situación marcando salticado.
29. - Hoy les traje una sorpresa escuchen, temas musicales con diferentes ritmos por ej.: "Taquito Militar", "El Lago De Los Cisnes", "El Bolero De Ravel", "Anochecer De Un Día Agitado", "Música Tropical", etc.. Comenzamos a escuchar, se animan a bailar? Algunos saldrán espontáneamente, otros serán invitados por mi. Pondremos la serie de temas un par de veces.
Luego efectuaremos una breve reflexión acerca de si todas las músicas eran iguales, si en todas se movían de la misma forma o había diferencias. Se concluirá, seguramente, (lo afirmo sobre la base de que realicé la experiencia varias veces), que algunas eran más rápidas que otras, que tenían que bailar más rápido que en otras. Preguntaremos si todas sugerían el mismo tipo de movimientos o notaron diferencias. Qué creen que es lo diferente? de acuerdo a las posibles respuestas se deberá seguir trabajando en la identificación de diferentes ritmo y puesta en movimiento.
30. - Cada uno saltando libremente con su sogá individual en ronda comencemos a saltar. Veamos si nuestro ritmo de salto es similar al de algún compañero. Busco uno que salte a mi mismo ritmo y saltamos enfrentados. Ahora a diferente ritmo. Podemos con este último compañero tratar de ajustar el ritmo hasta quedar parejos, ahora diferentes.
31. - En forma individual tratar de acelerar y desacelerar el ritmo de su saltar con sogá. Primero en forma libre. Luego, a una señal externa comenzar la aceleración o desaceleración de acuerdo a la consigna, es decir: ir adecuando el ritmo del saltar.
32. - En parejas, enfrentados, un alumno "da" su sogá mientras el compañero salta tratando de adecuarse al ritmo para poder permanecer saltando.
- 33.- Ídem, pero el compañero que salta libremente debe estar de espaldas al que "da", con el fin de eliminar el apoyo visual y tener que restringirse casi exclusivamente en el ritmo para calcular su salto.
- 34.- Dos alumnos dan una sogá larga, en grupos de cuatro, tratar de saltar, con un ritmo constante, con variación, con aceleraciones y desaceleraciones , quién puede seguir el ritmo sin " perder"?
- 35.- Cada alumno con una pelota de goma, picar por todo el espacio en forma individual, tratar de lograr un ritmo parejo, homogéneo, REGULAR, sin que se entrecorte. Cuando nos salga un poquito le ponemos un sonido o número al pique en el suelo y otro al contacto con la mano. Ahora tratemos de mantener ese ritmo constantemente acelerarlo, desacelerarlo, enlentecerlo, apresurarlo (de acuerdo a lo que sea "natural para cada chico").
- 36.- En parejas, desplazarse en línea recta picando cada uno su propia pelota a su propio ritmo, trata de adecuar su pique al ritmo del pique del compañero.
- 37.- Ídem pero ahora y tratarán de adecuar sus ritmos mutuamente tratando de lograr la simultaneidad.
- 38.- Ahora pica la pelota por todo el espacio, trota al lado, bien cerca observando atentamente el ritmo de pique del compañero con el fin de poder interceptarla sin tocar el cuerpo del niño que está driblando.
- 39.- Armar diferentes combinaciones por ejemplo salticar 4 tiempos (siempre picando), correr otros cuatro, galopar otros cuatro, salticar hacia atrás cuatro. Efectuar diferentes combinaciones de manera estar pendientes de una estructura rítmica dada pero ajustada a sus propia posibilidad de ejecución.
- 40.- La docente muestra una serie corta de movimientos; los alumnos tratarán de sonorizarla, luego de varias repeticiones. Tratar ahora de acompañar ese ritmo pero con otros movimientos inventados por los alumnos.

SIMULTANEIDAD

Cuando hablamos de simultaneidad, nos referimos a la coincidencia temporal de dos o más acciones y / o movimientos los cuales pueden ser iguales o no.

Teniendo en cuenta este concepto, tratamos de observar qué sucede con este aspecto de la temporalidad, tanto en los movimientos de estructura simple, como en aquellos que implican una secuencia más

compleja, como sucede en las técnicas deportivas, para ello nos detendremos en dos aspectos: a) La simultaneidad de los apoyos (si es que los hay), b) la simultaneidad de los movimientos intersegmentarios.

Por ejemplo: si tomamos un gesto técnico como el bloque en voleibol, deberíamos preguntarnos: Hay apoyos simultáneos en algún momento de la secuencia de los movimientos?, cuándo? Su correcta ejecución, es un elemento facilitador de las acciones siguientes?. Las dificulta en su ejecución? Es entorpecedora? Lo mismo podríamos preguntarnos en relación a los brazos, por ej.: hay algún momento de simultaneidad en el movimiento de los mismos? Las manos llegan al mismo tiempo a la posición de bloqueo? Que no haya simultaneidad incide en la eficacia de la acción? Esto podríamos aplicarlo a la observación de cualquier otro movimiento de estructuras complejas por ej.: saltos sobre cajón, técnicas de nado, etc.

Considerando que todo profesor puede contestarse estas preguntas, tan sólo dirigiendo su mirada intencionalmente a este aspecto de la temporalidad de los movimientos complejos, los cuales corresponderían a otra etapa del aprendizaje (2° y 3 ciclo), pero de cuyo análisis partimos o podríamos partir para sumar nuevos elementos diagnósticos en relación a las dificultades que estas técnicas plantean. Todo esto nos permitiría reformular nuestra tarea en primer ciclo, en primer lugar incorporando a la misma el concepto de simultaneidad, al cual deberá llegar el niño.

En segundo lugar, promoviendo actividades tanto de ajuste como perceptivas, que incluyan la simultaneidad en su resolución.

En tercer lugar, aportando a través de estos trabajos de apoyos y movimientos segmentarios tanto simétricos como asimétricos, más elementos que contribuyan al desarrollo bilateral equilibrado del niño.

SIMULTANEIDAD

Propuesta de trabajo para PRIMER CICLO

- 1.- Trotar y cada vez que aparezca una línea pisarla con los dos pies al mismo tiempo.
- 2.- Ídem, pero probar con otras dos partes del cuerpo
- 3.- En desplazamiento a una señal tratar que dos partes distintas del cuerpo se toquen al mismo tiempo.
- 4.- Ídem anterior, pero tienen que ser dos partes iguales, de la cintura hacia arriba, luego de la cintura hacia abajo.
- 5.- En desplazamiento, al escuchar una señal tratar de tocarse la "cola", con los dos talones al mismo tiempo.
- 6.- Ídem anterior pero hay que tratar de tocarse las piernas con las manos, éstas (las manos), no pueden bajar más que hasta la altura de la cintura (las que suben son las rodillas).
- 7.- Ídem anterior pero con alguna otra parte del cuerpo, por Ej.: los codos.
- 8.- Con una soga, correr hasta ella y tocarla con la cabeza picando con los dos pies al mismo tiempo.
- 9.- Ídem anterior pero saltar y tocar alguna parte del brazo por arriba de la soga, siempre debe ser al mismo tiempo.
- 10.- Con la soga a media altura, saltar y tratar que las rodillas la toquen al mismo tiempo.
- 11.- Ídem con otra parte del cuerpo.
- 12.- Ídem anterior pero con la soga más baja, para que pueda experimentar con otras partes del cuerpo Ej.: empeines, talones, etc.
- 13.- En parejas, trotando uno al lado del otro a una señal, picar con los dos pies al mismo tiempo y previo giro quedar enfrentados al compañero y tomarse de las manos.
- 14.- Ídem anterior pero habrá una línea entre los dos y se desplazarán a lo largo de ella a cada lado de la misma y a la señal, deberán saltar y tocarse las manos, el contacto deberá producirse cuando aún los pies estén en el aire.
- 15.- Ídem anterior pero buscando que el toque simultáneo de las manos a diferentes alturas, por ejemplo hombros, por arriba de la cabeza, etc.

16.- Posición inicial uno frente al otro con dos líneas de por medio, uno de los compañeros, detrás de las líneas y el otro a tres o cuatro metros. A una señal, se desplaza hacia y cuando pisa la línea b) salta con apoyo simultáneo, el compañero tratará de coincidir en el salto para tocarse las manos al mismo tiempo.

17.- Ídem anterior, pero en el salto tienen que tocar una soga con las manos, los dos compañeros en forma simultánea.

18.- Ídem anterior pero regulando la altura de la soga para permitir el toque simultáneo con otras partes del cuerpo, por ej. rodillas o talones, empeines, etc..

19.- Dos compañeros, cada uno enfrentado a su aro, entra y sale de él con algún tipo de salto (1 pie, 2 pies), tratar de coincidir en la entrada con su compañero.

20.- Ídem pero el compañero que observa, debe intentar pisar simultáneamente con el compañero pero cada 3 o 4 saltos del otro, no antes.

21.- Dos compañeros, cada uno con dos aros. Se desplaza hacia uno u otro aro debiendo pisar dentro de alguno de los dos (puede amagar), deberá tratar de coincidir en esa entrada, en algún momento, si lo hace gana un punto.

22.- Ídem anterior pero el desplazamiento entre un aro y otro debe ser galope lateral.

23.- Con una pelota, posición inicial dos compañeros enfrentados, uno de ellos con la pelota, la lanza al aire y luego deben tratar de tomarla los dos simultáneamente.

24.- En forma individual, buscar la manera de mover la pelota tocándola con dos partes diferentes del cuerpo al mismo tiempo (pelotas en el suelo).

25.- Ídem anterior pero después de un pique.

26.- Lanzar la pelota al aire y golpearla con dos partes iguales del cuerpo en forma simultánea, de manera tal que la pelota vuelva subir.

27.- Ídem anterior pero el golpe debe ser para provocar la bajada de la pelota.

28.- Lanzar la pelota al aire y golpearla con dos partes del cuerpo simultáneamente, pero antes que llegue a la frente.

29.- Picar la pelota en el lugar y saltar tratando de tocar el piso con los pies al mismo tiempo que la pelota pica en el suelo y elevarse mientras la pelota vuela.

30.- Ídem pero con un pie.

31.- Ídem pero buscando diferentes posiciones con la pierna que no apoya en el suelo.

32.- Por compañeros: uno hace rodar la pelota en dirección al otro y este último debe detenerla usando dos partes del cuerpo (donde debe impactar al mismo tiempo) que deben ser distintas, ej.: mano, pie.

33.- Ídem pero las partes del cuerpo deben ser iguales

34.- Ídem anterior pero la pelota, antes de llegar, debe dar uno o más piques.

35.- Ídem con dos partes del cuerpo diferentes.

36.- Por compañeros hacer rodar la pelota en dirección al compañero, para impulsarla se deben usar dos partes del cuerpo iguales en forma simultánea.

37.- Ídem anterior pero la pelota debe ir picando antes de llegar y no se pueden usar las manos.

38.- Por compañeros, lanzar y recibir un aro pero siempre arriba de la cabeza y con dos manos simultáneamente.

39.- Ídem anterior, usar dos manos pero el lanzamiento puede tener otra altura en su partida y recepción, Ej.: realizarlo desde el piso o a la altura de los tobillos.

40.- Ídem anterior pero buscar otra forma de lanzarlo, pero siempre impulsándolo con las dos manos al mismo tiempo.