



INSTITUTO SUPERIOR  
DE  
ESQUI Y SNOWBOARD

PSICOLOGIA INFANTIL  
y  
TECNICA  
DE ENSEÑANZA EN INFANTES

Autor: Lic. Marisa Goyechea

## INTRODUCCION

Enseñar a niños puede ser una de las experiencias más placenteras y satisfactorias para un instructor, como así también un gran desafío. Los niños tienen la capacidad de hacerlo parecer todo sencillo, y el aprendizaje les resulta fácil al mismo tiempo que divertido (salvo casos excepcionales).

Estamos introduciendo a los pequeños en el mundo del esquí y del snowboard y si ellos aprenden divirtiéndose vincularán la actividad con una experiencia placentera y querrán seguir practicándola siempre.

Para que esta experiencia sea exitosa cada instructor necesitará conocer todas las herramientas necesarias para cumplir con los objetivos de la enseñanza, por lo que es muy importante tener conocimientos acerca de:

- las **características** de niños de todas las edades de acuerdo a sus **etapas evolutivas**,
- **para qué** enseñar,
- **qué** enseñar,
- y **cómo** enseñar.

Los niños son una parte importante del negocio de las escuelas de esquí y snowboard en el mundo entero y un vital componente para la industria del esquí y snowboard en el futuro. Pero así y todo, lamentablemente, enseñar a niños es y ha sido un trabajo menos remunerado que la enseñanza a adultos, especialmente en pequeños de menos de 7 años de edad. Todo esto lleva a contratar por parte de las escuelas, clubes, etc., a personal no especializado y sin título alguno.

Esperamos que con el esfuerzo de todos los que amamos nuestra profesión podamos cambiar esta visión y que los padres que lleven a sus hijos a aprender a esquiar o a surfear los dejen en manos de instructores preparados para la enseñanza.

## ENSEÑANDO A NIÑOS

Los niños aprenden ciertas habilidades físicas más rápido que gran parte de los adultos, ellos no se preocupan por como lucen y generalmente no tienen grandes temores ni falta de estado físico. Les interesa divertirse, tener variedad de juegos y actividades, jugar con la nieve y deslizarse por la misma. Desplazarse con el material no es del todo sencillo, pero aún así forma parte de una gran aventura.

Los pequeños son diferentes unos de otros; nos paralizan con su espontaneidad, son sensibles, curiosos, francos y de acuerdo a las edades tienen cortos lapsos de atención.

Necesitan estar en actividad constantemente, contar cosas que son importantes para ellos, hablar con adultos que los escuchan con interés, mostrar lo que han aprendido y sentir que cada uno ocupa un lugar importante entre sus compañeros.

Por todo esto necesitarán estímulo y motivación constantemente, hay que guiarlos, darles respuestas a todos los porqués, comprenderlos, variarles las experiencias

(repetiendo lo ya conocido que les encanta!) y hacer que se sientan importantes y protegidos en un medio que están comenzando a conocer.

El instructor necesitará mucha creatividad y organización, minimizará la explicación técnica para atraer la atención de sus alumnetos, lo mejor será enseñar mediante juegos y usando la demostración todo el tiempo, tratando de fomentar la independencia del niño con el medio sin que se sienta desprotegido; todo esto en un marco de:

SEGURIDAD

SEGURIDAD  
DIVERSION  
APRENDIZAJE

Este capítulo se refiere a todos los aspectos de seguridad que debemos tener en cuenta cuando damos clases a niños.

Desde que recibimos a los niños hasta que se los devolvemos a los padres, **nosotros somos los responsables**. Hay chicos que podemos llamar “escapistas”, que por querer regresar con sus padres se alejan de nosotros sin decirnos nada y otros que son tan “despistados” que se van por otro lado tal vez siguiendo otro grupo.

El Jardín de Nieve es un lugar seguro que ayuda mucho en la enseñanza a pequeños, generalmente se encuentra delimitado y cerrado con redes y hay material didáctico que llama la atención con sus coloridos y formas; pero cuando llegó la hora de salir del Jardín, hay que estar más atentos todavía porque los riegos son mayores y de todo tipo.

Esta guía nos servirá para que la seguridad de nuestros alumnos se vea protegida:

- Colocarles pecheras, dorsales, etc. ni bien los recibimos nos ayudará a identificarlos fácilmente y que no se mezclen con otros niños.
- Colocarles cascos (obligatoriamente) y pecheras de protección (de ser necesario).
- Contarlos antes de salir a esquiar.
- Contarlos cuando cambiamos de lugar.
- Explicarles a dónde vamos cuando salimos del Jardín o cambiamos de pistas.
- Mantenerlos siempre en grupo.
- **CONTARLOS, CONTARLOS, CONTARLOS.**

### **MANEJO DE LA CLASE**

Un buen manejo de la clase dará como resultado una clase segura y divertida.

Los instructores que sean organizados y tengan bien establecidos los patrones de seguridad en este medio podrán concentrarse más en enseñar y mejorar las habilidades de sus alumnos; aquellos que no lo sean pasarán más tiempo reorganizando y resolviendo situaciones de desorden, consecuentemente el alumno estará menos motivado y el instructor verse frustrado en el intento de llevar sus objetivos a buen término.

Desde el primer encuentro con la clase hay que estar seguros de que los niños nos puedan identificar fácilmente (la mayoría de los instructores vamos vestidos con un

uniforme similar y podemos parecer todos iguales), hacerles saber nuestro nombre o sobrenombre o llevar alguna gorra, gorro, etc. que nos diferencie del resto son herramientas fundamentales para que los peques puedan identificarnos más rápidamente.

También es sumamente importante que nosotros identifiquemos a nuestros alumnitos individualmente ya que esto ayuda al proceso de acercamiento y confianza con el instructor y también soluciona las situaciones en las que debemos solicitar ayuda a otros esquiadores (subir una tele silla, levantar a un caído, etc.)

Previo al inicio de la clase, el instructor debe estar seguro de que cuenta con la total atención de todo el grupo antes de dar una consigna usando tanto lenguaje verbal como visual. Por ej. :

- *¡Poner los motores en marcha!, rum rum.*
- *Indicar con los pulgares hacia arriba que todos están listos.*
- *Iniciar como si todos fuéramos un tren y luego ir separando los vagones.*

El rol del instructor no es sólo el de enseñar a esquiar o surfear, también es el de educador: “educar al niño para manejarse en la montaña”. Un instructor deberá enseñar de manera acorde al Reglamento de Seguridad del Centro de Montaña y de las reglas FIS transmitiendo estos códigos a sus alumnos para que sean respetados en su permanencia en la montaña.

### **ARMADO DE GRUPOS DE TRABAJO**

De acuerdo a las características madurativas (psico-motrices, socio-afectivas, pensamiento, lenguaje, etapa del juego) podemos decir que lo más conveniente es formar grupos de trabajo reducidos y cuyos integrantes estén pasando por la misma edad evolutiva. De esta manera se verán favorecidos la seguridad y el logro del objetivo de la enseñanza del esquí y del snowboard, brindando un buen servicio y permitiendo que el tiempo compartido sea una experiencia placentera tanto para el niño como para padres e instructores.

### **REVISION DEL EQUIPO**

Antes de comenzar a trabajar con el equipo debemos revisar:

- Las fijaciones, que estén en buenas condiciones, que estén adaptadas a la bota y que tengan freno.
- Las botas, que estén bien colocadas y ajustadas, y que sean acordes a su piecito.
- Los esquís, que sean acordes a la altura del niño, que estén encerados y en condiciones de ser usados.
- Que usen casco y antiparras.
- La vestimenta, que sea acorde al clima imperante.

## **PUNTOS DE ENCUENTRO**

Generalmente en los clubes y escuelas las clases comienzan y finalizan en el mismo sitio, sería bueno tener en cuenta que si son niños muy pequeños el Jardín de Nieve sería el lugar ideal. Muchas veces tendremos que elegir un punto de encuentro determinado por motivos que se presenten en la clase, por lo tanto hay que ser muy objetivos y buscar sitios que no puedan ser confundidos con otros.

Deberemos pensar en:

- Un sitio fácil de ubicar.
- Estar alejados de la línea de paso de los demás esquiadores, que sea seguro.
- Un sitio con espacio suficiente para toda la clase.
- Recaltar que deben esperar todos juntos hasta la llegada del instructor (cuando por ej. Suben un medio de elevación).

Una explicación del caso sería: - *“ al llegar al final de arrastre, salir a la derecha. Esperen junto al cartel de color naranja que señala la casilla de los patrulleros. Juan, vos que conoces el lugar vas a ir primero y vas a esperar ahí hasta que lleguen los demás”.*

- No dejar a ningún niño solo si la clase ha finalizado. En el caso de que los padres se hubieran atrasado y no están en el punto de encuentro para recoger a su hijo, dejar al niño al cuidado de una celadora o en el Jardín de Nieve, etc.

Los niños de más de 7 años suelen ser más independientes, pero también en su habitual comportamiento (siempre activo) pueden cometer errores de orientación o dejarse llevar por sus ansias de jugar y no cumplir con las pautas impuestas por el instructor.

## **MEDIOS DE ELEVACION**

En medios de arrastre: de acuerdo a lo que le resulte más fácil al instructor y de acuerdo a las circunstancias, el mismo se podrá quedar abajo para mandar a los niños, o arriba para recibirlos.

Antes que nada debemos explicar cómo se toma el medio, cómo tienen que ir mientras el medio los lleva y qué deben hacer si se caen, también qué hacer cuando llegan al final del arrastre.

Seguramente las primeras veces tendremos que llevarlos nosotros mismos entre nuestros esquís o acompañarlos con la tabla, entonces aprovecharemos para explicarles como es el asunto y en la próxima subida dejaremos que lo intenten solos y nosotros iremos detrás.

Cuando recibimos a los chicos arriba, los pondremos en un lugar seguro donde nadie los choque ni nada pueda lastimarlos, las primeras veces permanecerán sentados hasta que el resto de la clase llegue, cuando ya todos lo hayan realizado varias veces y dominen el medio, podrán esperar parados (el tiempo de espera será más corto) pero recordándoles que no pueden bajar solos.

Mientras esperan para subir mantenerlos ordenados ya que seguramente no serán los únicos en la espera, cantarles es una forma de que no se alboroten ni se muevan demasiado.

Sillas: hacer una cola prolija facilitará la tarea. Al igual que en cualquier medio de elevación, explicarles como funcionan las “sillas voladoras”, que se deben quedar

quietos y que van a subir con un adulto que los va a cuidar todo el viaje. La persona que los acompañe debe estar de acuerdo con llevarlos, o sea que antes de mandar a los niños hay que preguntarles si desean ir con ellos.

Siempre es conveniente que suba uno primero (instructor o ayudante) que los recibirá sin interponerse con la persona que esté a cargo de ayudar a toda persona que suba ese medio, y el que quede abajo organizará y ayudará a los niños para tomar la silla. Es buena idea pedirle al encargado del medio que reduzca la velocidad de la silla y consultarle si pueden pasar por la prioridad cuando son muy pequeños, nada más que las primeras veces hasta que se acostumbre a como funciona todo.

### **HORA DE IR A LA PISTA**

¿Llegó el momento realmente?, para saberlo hemos de considerar:

- 1- Que sepa frenar y controlar su velocidad.
- 2- Que sepa girar o al menos cambiar ligeramente su dirección.
- 3- Que tenga una posición centrada.
- 4- Que dispongamos de tiempo suficiente para retornar al punto de encuentro en forma puntual.
- 5- Que las condiciones de la pista sean buenas.
- 6- Que nuestros alumnetos hayan hecho "pipí" antes de salir.

En esta etapa del aprendizaje la ayuda brindada al niño será mayor, tengamos en cuenta que pasar del Jardín de Nieve a la pista es un gran cambio en el cual entran en juego muchos factores (temor a lo desconocido, ansiedad, etc.). Las primeras veces tal vez contemos con la suerte de tener el apoyo de un ayudante, si es así, nos pondremos delante del grupo y el ayudante podrá ir controlando detrás por si algún niño se cae, o se le cae algo o se vaya por otra pista; de lo contrario tendremos que estar con todos nuestros sentidos alerta y no perder de vista a ningún integrante del grupo en ningún momento.

Los Niños seguirán al instructor en forma de serpiente, tren o fila de indiecitos. En el momento de realizar correcciones individuales, acomodar el grupo en un sitio seguro y una vez que haya bajado el instructor demostrando lo que hay que hacer, a su señal comienzan a bajar de a uno por vez (grupos de edad y nivel más avanzados, a partir de los 6 años).

Si nos damos cuenta que un niño tiene mucho miedo debemos estar siempre cerca de él, dejarlo último y bajarlo con nosotros. Puede suceder que tengamos que bajar a un niño, que si es chiquito y liviano lo podemos bajar a upa o a caballito, de lo contrario los esquiadores lo podrán poner entre las piernas y tomarlo por debajo de las axilas con los bastones.

Algunos consejos que nos ayudarán:

- Contar siempre a los alumnos.
- Lograr que ellos se cuenten entre sí.
- Esquiar hacia atrás (solo el instructor) para poder visualizar a toda la clase. Especial cuidado del sitio elegido para hacer esto.
- Formar parejas de amigos en el grupo, así cuando nos detenemos preguntaremos siempre si están todas las parejas de amigos juntas.

- Asignar la tarea de “patrulleros” o “ayudantes” a algunos alumnos (rotándolos) y que éstos sean los últimos de la clase ayudando a incorporarse a los caídos o avisando al instructor de los niños y/o elementos caídos. (Este método ayuda mucho al instructor, ahorrándole el mal trago y lo frustrante que puede resultar caminar 50 mts cuesta arriba para buscar algo caído).

## **AL DETENER UNA CLASE**

***Las correctas detenciones deben convertirse en un hábito para los niños.***

Es muy importante que la clase sepa que uno va a parar, y se debe implementar un método previo para evitar la colisión típica en búsqueda de no perder ubicación en la fila o propia de un niño que va desconcentrado.

Levantar los bastones (en el caso de ir esquiando), o un brazo, o identificar la parada en voz alta es suficiente. Los chicos se involucran bastante en lo que se refiere a voces o gritos.

Con los más pequeños el “semáforo” (verde-amarillo-rojo) es bueno tanto para detenerse en orden como para recomenzar la clase.

Si estamos en una pista se debe buscar que los niños se detengan uno debajo del otro y cortando la pendiente, pasando por detrás del grupo al ir a buscar el lugar donde “estacionarse”. Si en cambio nos encontramos en un caminito, es preferible seguir en fila.

Consejos para una detención segura:

- Evitar los lugares poco visibles para los demás esquiadores.
- Evitar bloquear caminos o pasos estrechos.
- Dar la voz o la consigna de alto e ir disminuyendo progresivamente la velocidad, no hacerlo de golpe.
- Observar a la clase antes de detenerse para no ser “arrollado” por los primeros alumnos.

Usar la parada como un juego ayuda inmensamente al orden en la clase y pueden asignarse “prendas” o “penalizaciones” a quienes no respeten las consignas.

Recordarles siempre que deberán pasar por un lado del que va adelante suyo en la fila y detenerse debajo del mismo.

Las detenciones son una buena excusa para cambiar el orden de los alumnos de la clase y de esta manera todos puedan ser primeros en algún momento.

Un instructor que maneja eficientemente su clase podrá llevar a cabo el objetivo de enseñanza – aprendizaje. Sabiendo que los chicos están **seguros** y entretenidos, el instructor puede enseñar de manera relajada, y los alumnos estarán más motivados para jugar y aprender más.

## **DIVERSION**

Observar el rostro de un niño mientras juega, puede convertirse en un momento muy gratificante para quienes comprenden el lenguaje de los gestos y las expresiones; en

él pueden leerse significados que surgen de lo más profundo de la esencia humana y que en este acto simple, transparente y cotidiano se resumen totalizadamente.

Jugar es sinónimo de vida y crecimiento, de allí que la educación haya entendido que la ausencia del juego en sus proyectos imposibilita alcanzar sus objetivos plenamente. No es posible en la actualidad pensar en un planteo pedagógico que desconozca la realidad y la necesidad de jugar de los niños, con un análisis profundo de sus características desde el punto de vista psico – motriz y social.

No existe en el mundo un solo niño que no juegue (salvo que esté seriamente enfermo), y es tan permanente y constante su presencia que parecería ser la finalidad de su vida.

Jean Piaget enriquece notablemente los intentos de comprensión del juego infantil, pues reconociendo el valor de las teorías precedentes señala que no puede hablarse de juego como una unidad, sino en función de la variación de los estadios evolutivos y la superación de etapas, existen estudios en el juego de cada edad.

Se reconoce al **juego sensoriomotor** inicial como forma primaria de asimilación (en el primer año de vida la estimulación de reflejos o la estimulación temprana forman parte de este juego), le sucede el **juego simbólico** (es decir una forma particular del niño de interpretar lo real en función de sus propias estructuras mentales, ante la imposibilidad de asimilarlo en total complejidad) este “hacer como si...” es un rasgo definitorio del juego humano de las primeras edades ( 2 años). El niño metamorfosea un objeto en otro o atribuye a su muñeco acciones análogas a las suyas. El contenido del juego simbólico son las actividades mismas del niño y en particular de su vida afectiva que son evocadas y pensadas gracias al símbolo (contenido imaginativo).

Entre los 4 y los 7 años, los caracteres que diferencian a los juegos simbólicos son:

- 1- El orden relativo de las construcciones lúdicas.
- 2- La preocupación creciente por la veracidad de la imitación exacta de lo real.
- 3- El comienzo del simbolismo colectivo, es decir con “diferenciación y adecuación de los roles”.

Con posterioridad aparece el **juego reglado**, que comienza tardíamente (5 - 7 años muchas veces va paralelo al juego simbólico durante un período de la vida del niño) y se extiende por toda la vida del hombre; “el juego de reglas es la actividad lúdica del ser socializado”.

Los juegos de reglas son juegos de combinaciones sensoriomotrices (carrera, lanzamiento, etc.) o intelectuales (cartas, damas, etc.) con competencia de los individuos (sin lo cual la regla sería inútil) y regulados por un código transmitido de generación en generación o por acuerdos improvisados.

El aprendizaje responde a las propias necesidades del niño y la mejor vía que podemos utilizar es la enseñanza a través del **JUEGO**.



Toda esta explicación y caracterización del juego en la infancia tiene como objetivo organizar los contenidos y actividades en la clase de esquí o snowboard y poder lograr de esta manera una clase divertida.

### **EL JUEGO A LOS 3 AÑOS**

La figura del mayor posee una gran importancia en el juego de las primeras edades. Según Chateau: *“El juego del niño, como toda su actividad, está regido por la gran sombra del Mayor”*.

Los adultos y los niños más grandes son a los que él copia en todos sus actos.

El niño busca contactarse con el adulto, lo reclama insistentemente para participar de sus juegos; padres, docentes e instructores deben realizar un esfuerzo adaptativo muy grande para atender solicitudes de participar en juegos fantásticos muchas veces incomprensibles, variables e inconstantes.

El pequeño no entiende claramente que el universo del adulto es diferente del suyo, que éste tiene tareas más complejas y preocupantes que jugar al sube y baja o tirarse al suelo para realizar carrera de autitos; le parece que el adulto, a pesar de su superioridad no es más que un niño más grandote... de ahí la confianza graciosa con que muchas veces lo tratan.

Esta búsqueda del adulto se debe además a sus dificultades para jugar en grupo o con otros niños de la misma edad. Si bien realiza un gran esfuerzo por romper con su egocentrismo, no es capaz aún de establecer contactos cooperativos con sus pares.

Su evolución neuromuscular le permite realizar todas las acciones motrices consideradas básicas: corre, salta, trepa, atrapa, lanza, arroja con dirección, etc. Ello amplía notablemente su posibilidad de jugar con su cuerpo, con los objetos (esquíes, material didáctico) y con los otros (instructor, compañeros); originándose en consecuencia los siguientes tipos de juegos motores:

- a) Juegos de autopercepción sobre la base de consignas simples referentes al cuerpo.

Ej. A : - *¿Qué les parece si hacemos un juego?*

*¡Escuchen!, mientras las palmas suenan, muevan los brazos, las piernas y la cabeza; cuando las palmas se “callan” hacemos rápido una pelota grande con*

*todo el cuerpo.*

*¿Se animan a hacerlo sin equivocarse?*

Ej. B : *Cantamos la canción “La batalla del movimiento”.*

- b) Juegos individuales de exploración de objetos en lo referente a su funcionalidad.

Ej. : - *¡Tomen la pelota que les doy para jugar!*

*¿Qué se puede hacer con la pelota? (lanzarla, tomarla, patearla, rodarla, etc.)*

*¿Quién puede inventar un juego con la pelota?*

c) Juegos de persecución y huida.

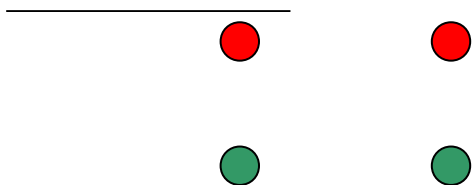
Ej. : “Oso dormilón”

- *Voy a dormir una siesta... por favor, que nadie venga a molestarme porque me voy a enojar mucho, mucho, ¿sí?*

*Los niños se acercan despacio y sin hacer ruido al oso dormilón (instructor) y él en un momento dado se levanta y los corre por el Jardín hasta que logran refugiarse en su casa. Luego se reinicia la siesta.*

d) Juegos de reacción y ajuste a consignas externas.

Ej. : *Se dibujan o delimitan 4 refugios (con sogas, aros, aerosol, etc.) y en 2 de ellos se ubican 2 grupos de niños.*



- *En mis manos tengo una cinta verde y una roja, a la voz de “luz verde” o “luz roja” y*

*cuando ponga en alto la cinta del respectivo color, cada grupo tendrá que correr al refugio vacío (señalar cual para evitar choques).*

*¿Qué grupo llegó completo?, ¿Ninguno se equivocó?, ¡Muy bien!*

e) Juegos de resolución de recorridos simples.

Ej. : *Se prepara un recorrido con diferentes elementos para pasar por sobre ellos, por*

*debajo, por los costados y lo que se nos pueda ocurrir (con cañas con globos atados, colchones, muñecos, banderines, etc.).*

*-¿Quién puede pasar por este camino lleno de cosas raras de esta manera? (demostración).*

*-¡Todos lo hacen muy bien!*

Todos los juegos mencionados anteriormente nos servirán de mucho en el período de adaptación al medio y al equipo, teniendo en cuenta que los podremos realizar repetidas veces: con botas solamente, con 1 esquí, con los dos esquís, con tabla, etc.

Desde el punto de vista práctico para el instructor, esta guía servirá para tener en cuenta con los niños de 3 años:

- 1- Sienten temor ante situaciones nuevas, que los llevan a inmobilizarse o escapar de ellas con conductas de dispersión o modificación del centro de interés.
- 2- Prueban su influencia sobre los demás, intentando hacerlos reír, por ejemplo, al darse

- cuenta de que la risa es contagiosa.
- 3- Buscan agradar al adulto, lo cual puede agradar a la captación de todo el grupo.
  - 4- No pueden persistir mucho tiempo en la realización del mismo gesto motor; en cambio pueden recorrer muchas veces una estructura de varios obstáculos, pues les atrae comprobar y reforzar sus logros.
  - 5- En los juegos de grupo, en que debe atenderse a una consigna general, suelen dispersarse rápidamente si éstas no son interesantes y reforzadas convenientemente por el docente.

### **LOS JUEGOS DE LOS 4 AÑOS.**

Una independencia aparentemente muy grande respecto al adulto, nos presenta a un pequeño crítico que corrige al instante los errores de su instructor al hablar, que lo enfrenta proponiendo sus puntos de vista personales o tareas y juegos que surgen de una mejor percepción del contexto social en que se mueve.

Realiza mayor número de contactos sociales y pasa más tiempo en una relación social con el grupo de juego. Prefiere los grupos de 2 ó 3 chicos.

Este punto es importante, pues presupone una interesante ruptura de su egocentrismo y la posibilidad de enfrentar el mundo desde una actitud participativa, intentando superar dificultades cooperando con el otro.

Ha desarrollado su sentido de la competencia, paralelamente al de la cooperación, con lo cual aparece un constante pedido al adulto para que observe y apruebe sus logros, tanto en el plano individual como al concretar una actividad con sus pares.

De allí que pidan juegos donde aparezcan uno o varios “ganadores”, en una comparación de sus potencialidades para con las de los demás. Esto no significa que disponga de un criterio crítico claro con relación a estas actividades; es común observar en una carrera grupal como varios se asignan haber llegado primeros, sin preocuparse demasiado por la veracidad de su apreciación. Sin embargo valoran muchísimo los juicios justos del adulto y el aliento que éste brinda a todos durante la realización del juego.

Piaget señala: *“Mientras que el juego de ejercicio simple comienza desde los primeros meses de vida y el juego simbólico a partir del segundo año, el juego de reglas no se constituye sino durante el segundo estadio (de los 4 a 7 años)... el individuo solo no se da a sí mismo reglas. En efecto, jamás hemos comprobado reglas espontáneas en un niño aislado... en la regla, además de la regularidad hay una idea de obligación que supone la existencia de dos individuos por lo menos”...*

La intensa actividad motriz, en algunos momentos casi incontrolada en esta etapa de crecimiento intenso, también marca una característica de los juegos: su gran movilidad. Si a ello se liga una organización mental sumamente móvil en los márgenes de fantasía, surgen aún más definidos los diseños particulares del juego en los 4 años.

Tengamos en cuenta estas características:

- 1- Desplazamientos intensos, con mayor control de la motricidad básica.
- 2- Intensa descarga de energía.
- 3- Interacción entre los pares para el logro de resultados.
- 4- Aparición de reglas simples.

- 5- Gran carga de fantasía, que lleva a modificaciones o variantes de los juegos en forma continua y creativa.
- 6- Utilización individual o combinada de diferentes objetos en función del objetivo del juego.

Entonces pueden proponerse:

- a) Juegos de autopercepción y percepción del otro, respecto al cuerpo.

Ej.: - *Cada uno jugará con un compañero.*  
*¿Pueden colocar al compañero en distintas posiciones, moviéndole los brazos, la espalda, la cabeza, las manos... como si fuera un muñeco? ¿Quién puede hacer el esquiador o snowboarder más lindo y con cara de velocidad?.*

- b) Juegos de construcción de estructuras con diferentes elementos para la práctica de acciones relacionadas con el esquí.

Ej. : - *Tomemos un elemento cada uno (aros, cañas, guantes, cubos, pinitos, banderines, etc.).*  
*- ¿Me ayudan a hacer un camino con curvas y puentes?*  
*- ¿Quién puede pasar por entre los obstáculos sin caerse y sin sacarse los esquíes o tabla?.*  
*- ¡Cuidado que el que se cae debe comenzar de nuevo!.*

- c) Juegos de persecución y huida, con roles diferentes asignados a los niños.

Ej. A : - *¿Quieren jugar a los “Junta colas de colores”?*  
*- Andrés y Ana serán los “Junta colas de colores” la primera vez, luego serán otros... ¿sí?.*  
*Los demás tendrán una “cola” (cinta de tela o papel crepé o soguitas) y correrán por todo el patio tratando de que nadie se las quite. ¡No vale agarrarla con las manos para cuidarla!... sólo se puede correr y esquivar!!!!*  
*¿Quién es el “Junta colas de colores” que recogió más colas.*

Ej. B : *“Sacarle la cola al zorro”... es parecido al anterior pero sólo uno lleva la cola y el resto lo persigue. Dificultad: solamente vale sacarle la cola con los pies.*

Todos estos juegos se podrán realizar con o sin esquíes o tablas, de acuerdo al momento del aprendizaje en el cual se encuentren los niños.

## **¿CÓMO SE CARACTERIZA EL JUEGO DE LOS CINCO AÑOS?**

La edad del equilibrio arriba con el transcurso del quinto año de vida. El agitado niño que el año anterior se concentraba por escasos lapsos de tiempo, correteando y comprobando sus capacidades incansablemente, deja su espacio a un pequeño más controlado, reflexivo, preocupado por “hacer las cosas bien”, aunque esto no significa la pérdida de capacidad de juego. Por el contrario, la actividad lúdica de 5 años es más rica, más elaborada, con períodos de atención que a veces pueden prolongarse por largos tiempos; ello se debe a la evolución de su pensamiento que comienza a transformarse en operativo.

Siente una gran atracción por sus compañeros de grupo y si bien su capacidad de cooperación se limita a situaciones concretas e inmediatas, tiende a asistir o por lo menos interesarse por los problemas de sus pares.

Los juegos que permiten agruparse o asociarse para un fin en común son muy aceptados a diferencia de los 4 años en que la interacción era pobre.

Al mismo tiempo se acrecienta el sentido competitivo y la lucha por el liderazgo, buscando constantemente sobresalir para ser aceptado y reconocido; los niños que luchan por estos roles dentro del grupo, son capaces incluso de cometer pequeñas infracciones a las reglas con tal de triunfar.

El sentido de realidad va dejando atrás a los juegos de ficción, se puede decir que a medida que el niño se adapta a las realidades físicas y sociales encuentra cada vez mayor interés en la existencia verdadera y por lo tanto, la asimilación simbólica y ficticia se vuelve cada vez menos útil. Hemos notado que el niño se vuelve primero más exigente hacia el simbolismo: de los 5 a los 7 años quiere reproducir exactamente y se hacen cada vez más imitativos.

Tengamos en cuenta estos tipos de juego para esta edad:

a) Juegos de construcción.

*Ej. : - Búsqueda de materiales y herramientas que permiten realizar las acciones características de oficios y profesiones.*

- *Imitación en la medida de las posibilidades físicas y motrices de los gestos copiados del adulto.*
- *Utilización de juguetes para construir con detalles copiados de los modelos de la realidad (las casas ocupan un lugar muy importante en las construcciones de esta edad).*

*Llevado este interés al ámbito de nuestra preocupación y en el caso en que se complique la enseñanza del esquí/snowboard por determinadas circunstancias (los niños necesitan un descanso, el clima no ayuda a permanecer mucho tiempo afuera) se pueden proponer a los grupos de esta edad el armado de casas (con diferentes objetos que podamos utilizar) donde puedan refugiarse y jugar dentro de ella. En toda Guardería encontraremos “el rincón de la casita” o “el rincón de la mamá”.*

b) Juegos grupales de competencia y/o cooperación con reglas simples.

Ej. A : - *Desplazamientos veloces pero controlados en función de objetivos del esquí o*

*snowboard (carreras), individuales y por grupos.*

*- “ 1,2,3 cigarrillo 43”.*

*- “Estatuas vivientes”.*

Ej. B : - *Atención!, vamos a desplazarnos por todo el espacio uno cerquita del otro con*

*los compañeros, abriendo bien grandes las orejas para escuchar y hacer muy*

*rápido lo que les pida.*

*A ver... caminen, caminen, ¡ ahora formamos un tren/ronda tomados de las manos!... ¡Muy bien, fueron muy rápidos!.*

Ej. C : - *Jugaremos al Viento, los Arboles y el Jardinero (mancha)*

*- María será el Viento, Pedro el Jardinero y todos los demás serán los árboles.*

*- Los Arboles están plantados en el bosque, pero como siempre estuvieron quietos y sin moverse, le pidieron al Viento que los ayude a conocer el mundo.*

*María que es el Viento, se desplazará tocando a los árboles en sus ramas (brazos); ésta es la magia para que puedan moverse y desplazarse.*

*Pero el Jardinero no quiere quedarse sin árboles, así que los va a perseguir y*

*cuando los toque quedarán nuevamente plantados, sin moverse. ¿ Quién tendrá más suerte... el Viento o el Jardinero?.*

Llevar un apunte pequeño (tipo machete) sobre las actividades que se pueden hacer, es de gran ayuda hasta lograr que estos pormenores del trabajo con niños sea algo natural.  
En tus primeras clases siempre prepara más de lo que pienses que puedas utilizar.

## APRENDIZAJE

Para poder esquiar o surfear, estamos usando nuestro cuerpo, por lo tanto para entender de que se trata el proceso por medio del cual le voy a enseñar a mi alumno a esquiar o surfear (**Proceso de Enseñanza – Aprendizaje**), vamos a hablar a partir de este capítulo de la “**Educación** a través del movimiento enfocada al esquí o al snowboard”.

## HABLEMOS DE EDUCACIÓN.

La **educación** es un acto o proceso por medio del cual se produce una transformación de las capacidades y/o la conducta del individuo.

La educación puede ser:

- Asistemática: consiste en el desarrollo natural de las facultades que el ser trae desde el nacimiento y que van evolucionando por estar en contacto con el medio ambiente y se van adaptando a una sociedad que obliga al renunciamiento de ciertos rasgos de la personalidad individual por el bien común.
- Sistemática: consiste en el deseo de que se desarrollen al máximo las facultades del individuo por lo tanto se impone una enseñanza – aprendizaje intencionada, ejercida por seres especializados, los educadores. Por medio de sus orientaciones sacan al ser de un reducido enfoque familiar y local y lo llevan por los caminos del conocimiento y la experiencia, creándole hábitos de aprendizaje por medio de los métodos de enseñanza.

El individuo posee en su estructura mental áreas de conducta, éstas son:

- Área motriz.
- Área intelectual.
- Área socio – afectiva.

Por medio de la educación sistemática daremos inicio **al proceso de enseñanza – aprendizaje** teniendo muy en cuenta estas áreas de conducta del individuo que serán diferentes en cada etapa evolutiva.

### **HABLEMOS DE PEDAGOGÍA.**

La **pedagogía** es la ciencia que estudia y normatiza el proceso de enseñanza – aprendizaje apoyándose en otras ciencias auxiliares para que este proceso se lleve a cabo de manera exitosa. Estas ciencias auxiliares serán: anatomía, fisiología, física, sociología, psicología, filosofía, etc. y ayudarán a la pedagogía estudiando las áreas de conducta del individuo.

***El aprendizaje es un proceso por medio del cual la conducta del individuo se desarrolla o varía a través de la práctica o de la experiencia.***

Para que haya un buen aprendizaje se requiere de una buena enseñanza, y para que esto se cumpla tiene que haber un proceso en el cual se interrelacionan dos personas: el que va a recibir información (alumno) y el que la va a suministrarla (instructor). Este es el **proceso de enseñanza – aprendizaje**, durante el cual surgirá la necesidad (por parte del instructor) de utilizar determinadas herramientas para conducir tal aprendizaje y que éste sea exitoso.

El instructor deberá preguntarse:

- Cómo es el niño (características en cada etapa).
- Cómo aprende (utilizando las Teorías del aprendizaje).
- Para qué aprende (plantearse objetivos y motivaciones).
- Cómo enseñar (por medio de los métodos didácticos, la organización de la clase y los contenidos).
- Qué enseñar (progresión técnica y metodológica).

## **TEORIAS DEL APRENDIZAJE.**

Hay mucho estudiado en este campo, pero la única base lógica de todas las teorías es que todo aprendizaje se cumple en 3 fases:

- 1- un estímulo
- 2- que activa un proceso neurofisiológico, que
- 3- genera una respuesta.

Nos referiremos sólo a dos grandes grupos de teorías del aprendizaje y hablaremos sólo de algunas de ellas.

- 1) Teorías ASOCIACIONISTAS o de reflejo condicionado (estímulo – respuesta)
  - a) Teoría del reflejo condicionado de Pavlov.
  - b) Teoría del aprendizaje por tanteo o ensayo y error de Thorndike.
  - c) Teoría del conocimiento operante de Skinner.
- 2) Teorías GLOBALES o cognoscitivas.
  - a) Teoría de la forma o Gestalt de Köhler.
  - b) Teoría del campo de Letwin.
  - c) Teoría del equilibrio de Piaget.
  - d) Teoría del funcionalismo o de la información “feedback” de Dewey y otros.

Explicaremos solamente la teoría de la forma o Gestalt y la del funcionalismo o feedback que son las dos a las que se hacen referencia en el libro de técnica y método de la Aaidides.

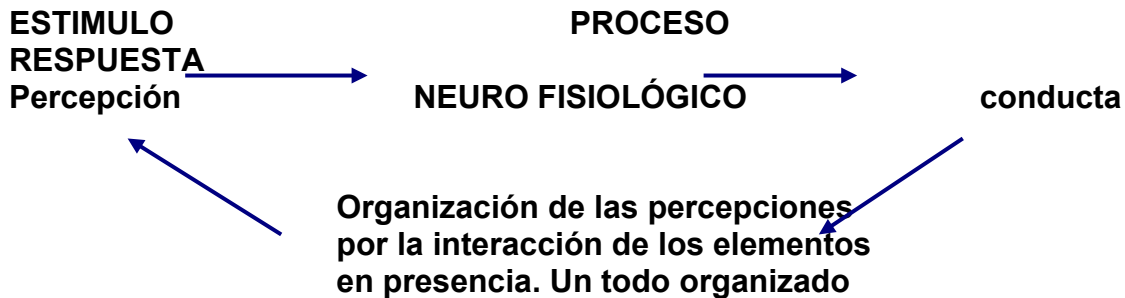
### **Teoría de la Forma o Gestalt (Köhler):**

Esta teoría pone énfasis en que el aprendizaje no resulta de la reunión (asociacionismo) de elementos previos, sino que constituye un todo organizado que se impone al sujeto. El todo se puede dividir en unidades elementales, pero no es igual a la suma de sus partes.

### **Se aprende globalmente.**

*(Sus experimentos le llevaron a sostener que el individuo es capaz de aprender sin pasar por el proceso de tanteo porque tiene un cerebro, sistema organizado que comprende el significado de la realidad y le permite configurar ésta como un todo, lo que a su vez posibilita enlazar su necesidad con el elemento que satisfaga dicha necesidad. Köhler realizó experimentos con monos, les dejó comida en alto y algunas cajas por el suelo, observando que los monos apilaban las cajas para llegar a la comida y tomarla. Es decir, encontraron la respuesta configurando un todo. Aplicación práctica en el esquí: el movimiento (que es un todo, simple o complejo, pero un todo) no se puede dividir en unidades elementales. Se puede razonar cognoscitivamente sus partes para comprender mejor su técnica de ejecución, pero la ejecución en sí, es un todo con participación cognoscitiva, motriz y afectiva, y una relación indisoluble entre lo sensorial y lo motriz.)*





### **Teoría de la información "feedback":**

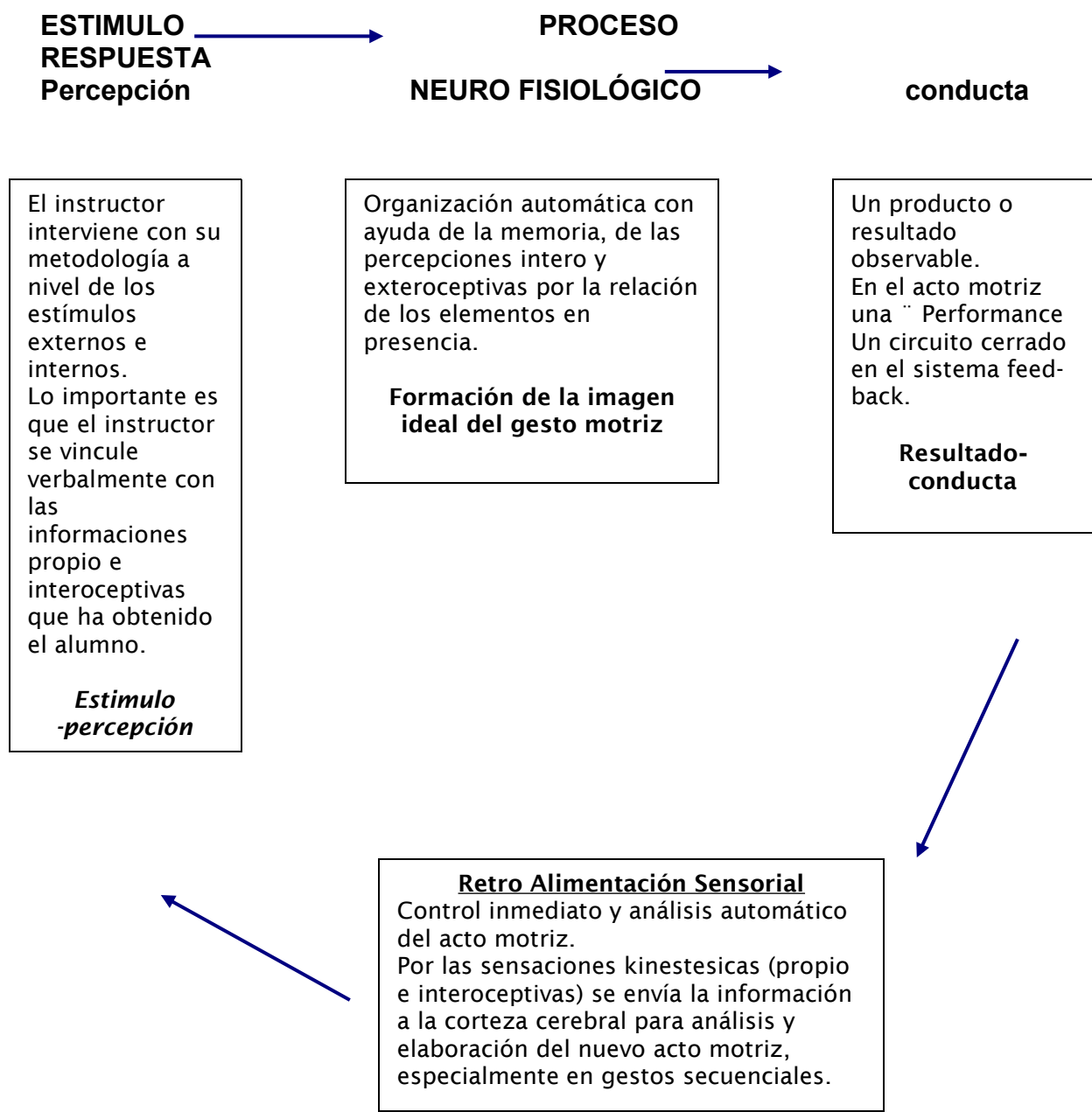
El "funcionalismo" realmente se definió y comenzó a tomar forma con Dewey. Su principal argumento fue que la actividad no puede tomarse por algo que se inicia con un estímulo, pasa por un proceso central y emerge luego en forma de respuesta. En vez de eso, la actividad es un "ciclo completo", en que la respuesta puede buscar o "construir" el estímulo. Y la relación con el estímulo posterior puede ser tan importante como la que tiene con el estímulo anterior.

Por lo tanto, significa "la interacción recíproca entre la función motora y las informaciones sensoriales, regulados automáticamente por los procesos neuro fisiológicos".

*(Los procesos neurofisiológicos no sólo sirven para regular la memoria y el aprendizaje, sino también para determinar los cambios energéticos y ajustes fisiológicos propios de cada movimiento. La teoría del "feedback" o retroalimentación es la única que afirma que el aprendizaje, además de por el estímulo externo, es determinado por sensaciones kinestésicas directas o efectos estimuladores de movimientos propios o autogobernados. Por lo tanto, el estímulo (visual, táctil, auditivo) no es la única sensación desencadenante del proceso neurofisiológico que produce el acto motriz, sino también aquel (proceso neurofisiológico) es puesto en marcha por estímulos procedentes de la memoria. Por ej.: cuando una descansa con los ojos cerrados y de momento recuerda que tiene algo que realizarlo que hace de inmediato.)*

En esta teoría, la conducta es organizada por sensaciones directas bajo una continua retroalimentación entre las sensaciones y el movimiento en un círculo cerrado durante el proceso neurofisiológico. Las sensaciones somestésicas que actúan en este proceso son:

- **Sensibilidad exteroceptiva:** (informa sobre el medio exterior). Una o más terminales nerviosas sensoriales son estimuladas por el medio exterior inmediato (oído, piel o vista).
- **Sensibilidad propioceptiva:** (informa sobre el estiramiento muscular, la posición de los miembros y el equilibrio). Una o más terminales nerviosas a nivel de los husos musculares y tendones son estimulados directa e internamente.
- **Sensibilidad visceral:** (informa y pide regulación de los órganos internos). Varias terminaciones nerviosas en los órganos se comunican entre sí por medio de las ínter neuronas y las propias unidades.



## **MÉTODOS DE ENSEÑANZA.**

Los métodos que el instructor elija para enseñar pueden ser uno o varios y éstos van a variar de acuerdo a los niños, las pistas, el material, los objetivos que se persigan, las circunstancias ambientales, el estado de la nieve, etc.

Cualquiera sea la técnica metodológica seleccionada por el instructor, empleará métodos y procedimientos de enseñanza muy activos y variados acordes a las circunstancias.

Podemos mencionar una “Gran clasificación”, pero nos volcaremos a la clasificación que toma la Aaides en su enseñanza.

Esta “Gran clasificación” divide a los métodos de enseñanza en:

- Deductivos: parten de la hipótesis de que el profesor posee una información (conocimientos y experiencias) que debe dar a sus alumnos según su maduración para que ellos la recepcionen y la valoren. (Profesor protagonista)

Estos son: - Mando directo.

- Asignación de tareas.

- Síntesis – análisis – síntesis.

- Inductivos: por el contrario se afinan en el alumno y en su maduración, que bajo la hábil conducción del profesor va descubriendo los conocimientos y experiencias que reclaman sus distintos estadios evolutivos. (Alumno protagonista)

Estos son: - Resolución de problemas.

- Descubrimiento guiado.

- Libre exploración.

La clasificación que tomaremos en cuenta en la enseñanza del esquí y el snowboard será:

- Método Global: El alumno ejecuta todos los movimientos involucrados en el gesto técnico, los que han sido previamente enunciados y demostrados por el instructor. Esto posibilita que el alumno adquiera, aún de manera primaria, una imagen completa del gesto, permitiendo al mismo tiempo agilizar la lección.

- Método analítico: Se desglosa el gesto técnico en partes que se trabajan por separado y luego se unen. Permite trabajar sobre movimientos particularmente

difíciles de coordinar, así como eliminar errores y perfeccionar movimientos parciales.

- Método analítico Progresivo: Se enseña una parte del gesto y luego una segunda y se unen; luego se enseña una tercera y se incorpora a las otras dos. Permite la construcción progresiva del gesto, especialmente cuando las condiciones del terreno o las psico – físicas del alumno no se adecuen a la utilización del método global.

### **APRENDIZAJE MOTRIZ.**

En esta actividad se encuentra totalmente involucrado nuestro cuerpo en movimiento ejecutando una serie de acciones. Hay un juego entre dos clases de fuerzas que interactúan e influyen todo el tiempo que estamos sobre nuestros esquís o tabla : el mundo de las fuerzas internas y el de las fuerzas externas. El cuerpo es la frontera por el cual percibimos esos dos universos.

El alumno necesita formar una **imagen del movimiento** a través de la información recibida por distintos canales:

- Visual (imita el desarrollo del movimiento observando al instructor y a otros alumnos)
- Auditivo (toma la información verbal, explicación del instructor)
- Táctil (resistencia de la nieve, presión de los pies dentro de las botas, variaciones de la carga o sea presiones y absorciones).
- Cinestésico (sensaciones musculares, realización interna del movimiento)
- Vestibular (uso del sentido del equilibrio y la posición)

Podemos observar **3 fases principales** en el aprendizaje motriz:

- 1) Fase exploratoria: Es el período de pruebas y titubeos del alumno, teniendo experiencias positivas y negativas. El equilibrio es inestable y las ejecuciones son a menudo imprecisas e inconstantes.
- 2) Fase de concentración: El alumno tiene conciencia de los movimientos a realizar y trata de analizarlos para reproducirlos mejor. Es más sensible a las informaciones provenientes de su propio cuerpo, descubre “sensaciones”.
- 3) Fase de automatización: El automatismo es una respuesta motriz inconsciente adquirida por repetición de un estímulo determinado. Hay una fijación de la acción.

### **Motricidad infantil.**

De acuerdo a la evolución motriz y el crecimiento cronológico podemos observar diferentes fases en el desarrollo motor:

- Primera fase: Los movimientos reflejos. Abarca desde el nacimiento hasta aprox. los 4 meses. Es el conjunto de respuestas automáticas (sin razonamiento) con las que la naturaleza dota al niño desde su nacimiento. Los reflejos de succión, prensión, de la marcha, etc. anticipan las habilidades

elementales de la siguiente fase. Además ofrecen una buena información sobre la maduración y el desarrollo del niño.

- Segunda fase: Las habilidades motoras elementales. Va desde los 4 meses hasta los 2 años aproximadamente. La motricidad en gral. comienza a desarrollarse y los movimientos que aquí se presentan están más directamente relacionados con la maduración. Aquí se presentan los movimientos de ajuste del equilibrio y postura, el desarrollo de la prensión y de la manipulación en general y el desarrollo de la locomoción fundamental hasta la marcha controlada.
- Tercera fase: Las habilidades motoras fundamentales. Desde los 2 hasta los 7-8 años. El desarrollo de estas habilidades incluye las formas básicas del movimiento que constituyen las bases de la motricidad humana. Son el anclaje para futuras estructuras técnicas del mundo del deporte. Cuanto más rico sea el desarrollo motor en este período mayor será el desarrollo del acervo motor.
- Cuarta fase: Las habilidades motoras específicas. Desde los 7-8 años hasta los 15. Este estadio evolutivo es el mejor momento para el desarrollo de las habilidades motoras específicas, aunque se pueden desarrollar con mayor edad y con eficacia.
- Quinta fase: Las habilidades deportivas específicas. Una edad orientativa de inicio es a los 14-15 años, aunque en algunas personas y con algunos deportes puede desarrollarse antes. La etapa final de este período evolutivo está determinado por varias razones como ser la exigencia total del deporte, la longevidad del deportista, etc. Es importante destacar que no todos los deportistas llegan a esta etapa de desarrollo, aquí entran en juego las capacidades, aptitudes, técnicas de entrenamiento y motivaciones. Gralmente. el desarrollo de estas habilidades se dan en el camino hacia el deporte de alto rendimiento. Además del desarrollo fino de la técnica deportiva, esta fase se fundamenta en el desarrollo de las cualidades físicas.

## CUADROS DE ETAPAS EVOLUTIVAS DE LAS AREAS DE CONDUCTA.

EDADES	AREA COGNOSCITIVA	AREA SOCIO - AFECTIVA	AREA PSICO - MOTRIZ
<b>3 años</b>	<p>Su pensamiento es ego-céntrico.</p> <p>No distingue experiencias reales de las imaginarias.</p> <p>Distingue las partes de su cuerpo y el relación con él posiciones en el espacio: delante, atrás, arriba y abajo.</p> <p>Confunde der. - izq.</p> <p>Es capaz de recordar las melodías de canciones conocidas.</p> <p>Entiende más palabras de las que utiliza.</p> <p>Tiene dificultad para describir sus experiencias.</p> <p>Su charla tiende a referirse a sí mismo.</p> <p>Realiza juego solitario y paralelo.</p> <p>Juego simbólico: primero se imita a sí mismo y luego a los demás.</p> <p>Juego dramático: asume roles de la vida fliar.</p> <p>Dramatiza muchas de las</p>	<p>Tiene estallidos emocionales (berrinches).</p> <p>Tiene temor a lo desconocido.</p> <p>Brinda mucho afecto, pero es negativo cuando se le imponen demandas excesivas.</p> <p>Le gusta cumplir pequeños encargos.</p> <p>No sabe esperar turnos.</p> <p>Va sólo al baño, pero necesita ayuda con la ropa.</p> <p>Le gusta cambiar constantemente de actividad.</p> <p>Le gusta cantar e inventar sus propias canciones.</p> <p>No tiene conciencia del peligro.</p> <p>Le gustan los cuentos y se emociona cuando los escucha, pide que se los repitan y muestra disgusto cuando descubre una variante.</p>	<p>Mantiene sin problemas el eje postural.</p> <p>Sus movimientos son lentos y pesados.</p> <p>La coordinación es aún deficiente para el aprendizaje de mov. Nuevos.</p> <p>Tiene dificultad para manejar la coord. Fina.</p> <p>No tiene demasiada fuerza y se cansa rápidamente.</p>

	escenas cotidianas que ve.		
<b>4 años</b>	<p>Su pensamiento es intuitivo.</p> <p>Comienza a hacer diferencias entre lo real y la fantasía.</p> <p>Maneja con dificultad las semejanzas y diferencias.</p> <p>Le gusta hacer preguntas y no le interesan mucho las respuestas.</p> <p>La lateralidad no está definida, pero comienza su diferenciación.</p> <p>Maneja relaciones espaciales simples: más arriba, más cerca, más lejos etc., no sólo con relación a su propio cuerpo sino también relacionando dos objetos entre sí, de acuerdo a la posición que ocupan en el espacio.</p> <p>Su ubicación temporal es muy deficiente, aún vive más que nada en el presente.</p> <p>Su lenguaje se caracteriza por el incesante número de preguntas en la conversación.</p> <p>Tiene compañero de juego imaginario.</p> <p>Los juegos en grupo son de no más de 2 ó 3 niños.</p> <p>Es la edad más rica en el juego de la fantasía (fábula).</p>	<p>Encolerizado, amenaza con irse, romper, pegar, y si algo no le sale bien se irrita.</p> <p>Se enoja con frecuencia.</p> <p>Tiene sentido del humor, le gusta lo cómico.</p> <p>Reconoce sus errores aunque muy pronto los vuelve a repetir.</p> <p>Comienza a jugar con compañeros y sus amistades son algo más duraderas.</p> <p>Se siente grande y le gusta ayudar a los pequeños.</p> <p>Tiene gran interés por las diferencias sexuales.</p> <p>Permanece mucho más tiempo en cualquier actividad y le agrada terminar su trabajo.</p> <p>Tiene curiosidad por todo lo que le rodea.</p>	<p>Se mantiene parado breve tiempo sobre un solo pie.</p> <p>Puede caminar sobre una línea marcada en el piso.</p> <p>Tiene bastante más fuerza muscular, salta corre y trepa todo el tiempo.</p> <p>No puede estar sentado por mucho tiempo.</p> <p>Si percibe un ritmo puede responder a él, palmeando o golpeando los pies.</p> <p>Tiene mayor coord. Manual.</p>
<b>EDADES</b>	<b>AREA COGNOSCITIVA</b>	<b>AREA SOCIO - AFECTIVA</b>	<b>AREA PSICO - MOTRIZ</b>
<b>5 años</b>	<p>Su pensamiento es intuitivo, pero no confunde realidad y fantasía.</p> <p>Su capacidad de atención aumenta notablemente.</p> <p>Sus preguntas tienen raíz en el deseo de informarse.</p> <p>Tiene totalmente definida la lateralidad.</p>	<p>Tiene mayor estabilidad emocional y buena adaptación social.</p> <p>Aparecen los sentimientos interindividuales: afectos, simpatías, antipatías, etc.</p> <p>Tienen mucho amor propio y se esfuerzan por superar dificultades.</p>	<p>Se mueve con seguridad e independencia. Quiere intentar sólo sus pruebas y medir su capacidad.</p> <p>Salta, corre y trepa con gran seguridad, camina en puntas de pie.</p> <p>Efectúa tareas manuales con mayor soltura y destreza.</p>

	<p>Se interesa por la utilidad y el origen de las cosas que lo rodean.  No tiene dominio claro de la concepción del tiempo.  Con imágenes es capaz de hacer un relato con secuencia.  Comienza a usar términos abstractos y generalizados.  Es capaz de aislar una palabra y preguntar su significado.  Habla con mayor precisión.  Tienen verdadera participación en el juego con sus compañeros.  Juega en grupos de 4 ó 5 niños y coopera para mantener la unidad.  Aparecen los primeros líderes y se constituyen las pandillas.  Muestra preferencia por compañeros del mismo sexo.  Crea juegos de reglamento arbitrario.</p>	<p>Aparecen los sentimientos morales.  Necesita y busca la compañía de otros niños.  Comienza la competencia, cada niño quiere ser el mejor.  Le agrada ayudar a los adultos.  Es responsable y bastante independiente.  Es capaz de compartir sus pertenencias, ceder lugares y esperar turnos.  Tiene conciencia del peligro.</p>	<p>Tiene dominio de la motricidad fina.  Puede estar largo tiempo parado en un pie.</p>
<p><b>6, 7 y 8 años</b></p>	<p>Manifiestan mucho interés por las cosas que les agradan.  En general la atención es inestable y persiguen el objetivo mientras les dura el interés.  Son imaginativos, imitativos, curiosos e impacientes.  Dominio de la percepción global, capaces de atender reglas simples y tomar precauciones de seguridad.  Gean subjetivismo. Conciben las cosas a su imagen y se consideran el centro de todo.  Carecen del sentido de lo relativo, de la reflexión y</p>	<p>Tienen dificultades para tomar decisiones.  Son egocéntricos, individualistas e impositivos.  Son sensitivos y no aceptan bien las críticas.  Les gustan las cosas familiares y tienen necesidad de seguridad.  Necesitan, buscan y desean la aprobación del adulto.  La camaradería es casual y frecuentemente cambiante.  En la mayoría de sus acciones son indiferentes al sexo  Aparece la noción de nosotros.  A partir de los 7 años se ven obligados al "principio de la realidad". (Freud)</p>	<p>Debido a que el desarrollo de los grandes músculos es mayor que el de los pequeños, se produce un desequilibrio en la coordinación.  La resistencia es baja y se cansan rápidamente por el gran crecimiento del corazón en comparación con los años anteriores.  Los defectos posturales del movimiento pueden aparecer en este estadio.  Cuendo están cansados regresan a sus viejos hábitos y acciones.  Tienen sentido cinestésico del ritmo y del espacio.  A partir de los 7 años, mejoran la rapidez de ejecución de los movimientos, aunque</p>



## 6 AÑOS EN ADELANTE

### Estadios y características del alumno. Importancia en la enseñanza – aprendizaje.

En esta etapa las cosas cambian...

Nuestros alumnos tienen un cambio radical a nivel psicomotor y socioafectivo que nos hace modificar el enfoque de las actividades y los juegos.

La simple observación de los niños de un grupo, pongamos por ejemplo, de una clase donde están generalmente reunidos según la edad, nos muestra que existen profundas diferencias, lo que indica que aunque todos pasan por las mismas etapas y edades, no todos lo hacen de la misma forma.

El criterio más utilizado para determinar lo que un joven es capaz de hacer es su edad cronológica, lo cual es lo más fácil pero no lo más eficaz, pues de forma general el joven reacciona mucho más en función de su desarrollo fisiológico que de su edad cronológica.

En los estudios realizados durante los últimos años sobre el crecimiento se observa que éste se realiza más precozmente y que termina antes, de forma que hoy en día es difícil ver a un joven de 18 años o una chica de 16 crecer 2 ó 3 cm. más. Este crecimiento temprano supone, además, alcanzar valores antropométricos (especialmente en talla y peso) superiores a los de hace 40 ó 50 años. Esta precocidad en el crecimiento conlleva también a una madurez funcional más temprana. Esta precocidad morfofuncional se atribuye, principalmente, a factores genéticos y ambientales considerándose en estos últimos, una mejor alimentación, influencias climáticas, profilaxis médica, mejor higiene, actividades físicas con fines educativos, y a la mayor libertad que hoy goza el hombre en muchos aspectos. Los crecimientos estructurales y ponderables de la talla y el peso son los que han dado lugar a un mayor número de investigaciones.

**La talla.** Como término medio no hay diferencias entre los chicos o chicas en la talla hasta los 8-10 años. El impulso puberal se efectúa mucho antes en las chicas (10-14 años) que en los chicos (12-15 años). Por este impulso puberal adelantado de las chicas se observan muchos resultados motrices superiores en ellas en las primeras edades de este estadio. También es significativo que las chicas que entran tarde en el impulso puberal (menos frecuente) obtienen mejores rendimientos a partir de la época pospuberal.

El ritmo de aumento de la talla varía de forma bastante considerable según los individuos, sobre todo en la época puberal en que algunos alcanzan, prácticamente,

su talla definitiva mientras que otros continúan creciendo después de ella aunque a menor ritmo.

**El peso.** La curva del aumento de peso tiene una característica incrementación en el momento de la pubertad. En las chicas resulta del desarrollo de las capas adiposas subcutáneas mientras que en los chicos es consecuencia de una combinación músculo-ósea.

Como resultante de la interacción de la talla y el peso se han clasificado a los individuos en biotipos, como ser:

- 1-Endomorfos (personas gruesas)
- 2-Mesomorfos (personas atléticas)
- 3-Ectomorfos (personas longilíneas)

En cualquier caso el desarrollo de un joven es un complicado proceso de transformaciones y maduraciones en todos los órdenes que no se verifica a ritmo uniforme sino que hay pausas y aceleraciones; en que cuando la talla aumenta más intensamente, el peso no lo hace paralelo a dicho aumento y viceversa. En las aceleraciones de la talla hay que prestar mucha atención a la selección y aplicación de los ejercicios de manera que se favorezca y no se perjudique el desarrollo. Todo lo contrario puede decirse en los momentos de pausas en que es posible plantear objetivos más exigentes.

Uno de los problemas que aún la enseñanza no ha resuelto en lo que se refiere a la Actividad Física es la agrupación de los jóvenes en que se atiende más a la edad cronológica que a la fisiológica, que es la que verdaderamente determina la madurez de un individuo para determinadas enseñanzas-aprendizajes. En un mismo grupo pueden presentarse fuertes diferencias entre los jóvenes lo que dificulta que se cumpla con el proceso de enseñanza-aprendizaje de manera correcta. Estas diferencias se hacen mayores entre los estadios de la pubertad y de la pospubertad, y enseñar conjuntamente a jóvenes que representan a dos o más estadios en un mismo grupo representa un error. Por ej.: algunos niños más pequeños que los de su edad son la risa de sus compañeros, y los fisiológicamente más avanzados tienen tendencia al papel de líderes. Es necesario reducir al máximo estos comportamientos buscando un equilibrio que favorezca el proceso educativo.

Resulta difícil establecer características por edad porque muchas de estas pueden ser las mismas durante dos a tres años. De aquí que muchos estudiosos del asunto hayan preferido hablar de estadios o etapas de desarrollo, que recogen las características comunes de los jóvenes de un determinado período de tiempo. (Gralmente. dos o más años).

La determinación de los estadios no es fácil porque éstos están sujetos a factores endógenos y exógenos de muy variadas clases, yendo desde los raciales a los genéticos para los primeros y desde los culturales a los económicos – pasando por los climatológicos- para los segundos.

Para tener un parámetro de los límites de los diferentes estadios de las edades evolutivas a partir de los 6 años de edad, vamos a tomar la siguiente clasificación:

(De acuerdo al crecimiento humano luego del nacimiento vendría la etapa neonatal (hasta 3 meses), luego la del lactante (hasta el año) y posteriormente la del deambulador (hasta aprox. los 2 años de edad) luego entraría en la primera infancia (2 a 5 años)).

- **INFANCIA : 6, 7 y 8 años.**
- **PREPUBERTAD : Chicas 9 y 10 años.  
Chicos 9, 10 y 11 años.**
- **PUBERTAD : Chicas 11,12 y 13 años.  
Chicos 12,13 y 14 años.**
- **POSPUBERTAD : A partir de estas últimas edades y hasta que el crecimiento cesa.**

(Luego vendría la etapa de la adolescencia (15 a 18), la juventud (18 a 25), la madurez (25 a 60) y la vejez (+ de 60)).

### **Infancia 6 a 8 años**

En la evolución de los jóvenes encontramos tres aceleraciones muy destacadas en la talla: durante los dos primeros años de vida, en que prácticamente se duplica, entre los seis y siete años, que coincide con el cambio de dentición, y a partir de los 11 en las chicas y de los 12 en los chicos. Por tanto el niño de este estadio se ve afectado por una de estas aceleraciones en la talla, que suelen llamarse crisis del crecimiento. El metabolismo basal de este estadio (cantidad de energía que es necesaria para mantener la vida en reposo: circulación, respiración, asimilación y desasimilación) y el de relación (energía necesaria para actividades de la vida social) se ve fuertemente incrementado por los estudios y la tensión del medio (el niño se separa durante muchas horas de los padres) lo que trae un desequilibrio de las funciones y una tensión inestable. A lo anterior se suma un egocentrismo innato de estos niños y su poca capacidad de análisis para darnos un sujeto poco propicio al proceso educativo. Y, si a esto le añadimos una Actividad Física que no le motiva y no lo libra de tensiones, estaremos haciendo mal en lugar de bien.

### **Prepubertad, chicas 9 y 10 años y chicos 9 a 11 años.**

Pasada la segunda crisis del crecimiento, el niño comienza a estabilizarse en el equilibrio de sus funciones para dar paso al estadio prepuberal que se caracteriza por ser uno de los de mejor equilibrio funcional. Es una fase de esfuerzo y de protección antes de pasar a la tercera, última y más aguda y compleja crisis.

El joven se encuentra en la época de la maduración más propicia para el desarrollo de las coordinaciones, razón más que suficiente para que practique deportes y realice actividades físicas. Como indicó Gorkin: “ Las costumbres contraídas entre los 9 y 11 años son conservadas por toda la vida como reflejos condicionados”. Si en el estadio anterior debemos ser precavidos, en éste hay que arriesgar y buscar sustanciosas ganancias en todas las cualidades motrices: equilibrio, fuerza, velocidad, resistencia y relajación.

Su interés por las aventuras y pandillas le hace interesarse por los juegos (deportes) de adultos y por las actividades al aire libre que satisfacen su curiosidad e instinto de exploración.

### **Pubertad, chicas 11 a 13 años y chicos 12 a 14 años.**

Estos jóvenes se encuentran comprendidos en la más palpable de las crisis de crecimiento, influenciada profundamente por los cambios que produce la maduración sexual, tanto en el terreno morfofuncional, como en el cognoscitivo, el motriz y el afectivo.

En este estadio se operan grandes transformaciones en el metabolismo y en el biotipo. Los segmentos del esqueleto, con ritmo de alternancia se estiran y engruesan, aunque más a lo largo, especialmente las piernas dando paso a los muchachos zanquilargos con piernas más largas que el tronco.

Los músculos crecen mucho más a lo largo y ven disminuida su capacidad para mover con eficacia los segmentos óseos que se les escapan, por lo que los jóvenes se ven frenados en el desarrollo de las coordinaciones tan magníficamente logradas en el estadio anterior, a pesar de que el aumento del músculo, peso y fuerza es evidente. El corazón casi se duplica, aunque su volumen en relación con la talla y el peso es el menor de toda la vida. Y todo este síndrome de cambios profundos (palpables a simple vista en muchos de ellos) rompe el equilibrio morfofuncional del estadio anterior y nos ofrece el joven más susceptible de ser dañado por una Actividad Física mal planteada, daño que puede ser mucho más profundo si, además, participa de algún entrenamiento deportivo no planteado a conciencia.

Las chicas alcanzan a los 12 años aproximadamente, el mayor crecimiento anual en talla, y los chicos igualmente lo alcanzan pero a los 14, donde suele darse un crecimiento hasta 10 cm.

Fundamentalmente los cambios morfofuncionales y afectivos vienen dados por la maduración sexual. El timo cesa en su labor de retención y da libre curso a la expansión de las glándulas sexuales y aparecen claramente los caracteres sexuales externos: vello barbudo, axilar y púbico, voz más grave, estilización de los rasgos tipológicos, etc. Estos cambios súbitos traen consigo la aparición de la crisis en sentido fisiológico, con fuerte repercusión en el plano afectivo, dándonos un período sumamente delicado.

Las calorías que antes se repartían entre el desarrollo plástico y las funciones de relación, ahora hay que compartirlas con las nuevas labores de las células reproductoras y con el brusco crecimiento. Surgen con más agudeza los peligros de desnutrición, desasimilación y fatiga.

El niño “que no es un adulto reducido en un tanto por ciento, sino un ser completo a quien corresponden leyes que no son adecuadas para los adultos”, cede paso al hombre. La conciencia personal, el sentido de responsabilidad, el ansia de libertad, el honor, la lealtad, el impulso sexual, se presentan con fuerza.

En este estadio los deportes y la actividad física están indicados si se respeta y estimula el desarrollo orgánico, también es posible exigir coordinación (aunque se vea disminuida en su desarrollo) pues estos jóvenes son capaces de considerable concentración ya que los centros nerviosos encargados de esta función alcanzan su plenitud.

De 11 a 16 años el espíritu de análisis y de método asegurado por la memoria muscular en estado brioso asegura las fases de la habilidad. La facultad de adaptación nerviosa se vuelve lenta después de los 16 años precisamente cuando la fuerza muscular inicia su gran desarrollo.

### **Pospubertad, chicas a partir de 14 y chicos a partir de 15 años.**

Este joven, aunque se encuentra comprendido dentro de la adolescencia, es el menos afectado por los cambios evolutivos.

En ellos disminuye el crecimiento de longitud con provecho en anchura, se estabiliza bastante su sistema circulatorio, mejoran las funciones en general y se desarrollan grandemente los caracteres sexuales. El joven va plenamente camino del adulto.

En el orden afectivo desea afirmarse en sus propias experiencias. Elige sus modelos. Es la edad de los grandes ideales y su juicio crítico es muy exigente.

Estas características permiten a la Actividad Física plantear exigencias fuertes. Es un estadio muy idóneo para incrementar la resistencia, la fuerza y la velocidad. A partir de los 19 años éstas seguirán desarrollándose pero mucho más lentamente y en forma decreciente. Las actividades deportivas son indispensables y necesarias.

## **PLANIFICACION**

Niños de 6 años hasta pospúberes de 14-15 años.

### **Organización del trabajo a realizar para alcanzar los objetivos establecidos.**

#### La necesidad de planificar.

El no planificar nos puede llevar a desarrollar la o las clases sobre apreciaciones subjetivas personales y empíricas, y sin ninguna unidad básica de criterios.

***Planificar*** es una excelente herramienta didáctica, es la coordinación previa de diversos factores dinámicos para la consecución de un fin, ***la planificación ayuda a organizar la tarea docente para lograr los objetivos propuestos.***

También podemos hablar de ***plan de clase*** que para los instructores que trabajen por ej. en escuelas de esquí será una herramienta de uso diario y constante que ayudará mucho en el desarrollo de las clases.

En la enseñanza la necesidad de planificar y programar, se agudiza por tratarse de niños y jóvenes llenos de interés e ideales. Cuando el trabajo carece de programación no es posible mantener un interés y una progresión deseables. El alumno primero siente la desorganización, luego se da perfecta cuenta y comienza a apagarse el interés y el ideal, el desencanto y la desmotivación se apoderan de él y finalmente comprueba que los resultados de sus esfuerzos no guardan proporción con las energías gastadas.

Cuando la planificación y el programa contienen todas las previsiones necesarias, aseguran economía de esfuerzos al instructor. Es más rentable y hasta más cómodo planificar una vez por todas, que plantearse el problema cada día de trabajo con un renovado "salir del paso" que carece de coherencia y que no arrojará resultados valiosos.

Por otro lado el alumno es respetado cuando lo que se le enseña racionalmente según normas metodológicas atentamente formuladas en el programa y aplicadas por

los instructores. El plan de clase o planificación es ni más ni menos que un juicio de valor.

### **Ventajas de un programa**

- 1- Se evita la rutina. En este caso va en ayuda, sobre todo, del profesor viejo que tiende a repetir estereotípicamente las actividades y soluciones que le fueron exitosas al inicio de su carrera, pero que pueden no ser las más apropiadas en las nuevas situaciones. Las viejas fórmulas no son inútiles, muy por el contrario, pero deben ser revisadas constantemente para asegurar su actualización.
- 2- Se evita la improvisación. Un programa permite actuar con seguridad, especialmente al profesor joven, que por su inexperiencia no cuenta con las respuestas apropiadas para resolver los problemas generados por el trabajo y que, por consiguiente, debe prever sus acciones. Cabe aclarar que ningún programa es capaz de evitar la improvisación en un momento dado. Sin embargo su presencia permitirá al instructor tomar decisiones sin que pierda, por ello, la coherencia de su tarea.
- 3- Se ahorra tiempo y esfuerzo. La presencia de un programa evita contramarchas donde se pierde el tiempo y se dispersa el esfuerzo. Es por eso que el profesor es el primer beneficiado; además de que su seguridad al actuar aumenta su prestigio frente a los alumnos.
- 4- Se favorece el relevo. El programa permite que la enseñanza se mantenga continua y coherente aunque el instructor sea cambiado. El instructor que sustituye puede continuar la tarea sin demoras y sin innovaciones abruptas que perjudiquen el aprendizaje.
- 5- Se favorece la evaluación. El programa permite establecer metas evaluables, es decir, que el esfuerzo y el mejoramiento se pueden medir, lo que constituye una fuerte motivación. El propio instructor puede conocer en qué medida ha llegado a las metas que se propuso.

### **Elementos de la planificación.**

- 1- Los objetivos a alcanzar. Son las metas que se deben alcanzar y deben ser expuestos en forma breve y clara para evitar confusiones.
- 2- Los contenidos (actividades) a realizar, lo que debe enseñarse y aprenderse. Deberá existir un orden y una dosificación correcta de los contenidos, es necesario que el instructor razone el porqué de cada sesión y la relación que ésta guarda con la anterior y las siguientes; esto se llama: distribución de los contenidos a enseñar.
- 3- Las técnicas metodológicas a utilizar para poder llevar a cabo las actividades de los contenidos elegidos para que se logren los objetivos propuestos. Dentro de este punto tendremos en cuenta los materiales didácticos a utilizar de acuerdo a las actividades a realizar.
- 4- La evaluación que debe aplicarse para conocer la evolución de los alumnos y la eficacia de los contenidos que se enseñan.

## Normas de Conducta FIS

Es obligación de cada instructor o cursante aplicar y transmitir las Normas FIS dentro y fuera del dictado de clases.

**Normas FIS.**      Preámbulo: El esquí y el snowboard son deportes y como tales implican ciertos riesgos y responsabilidades civiles y penales.-

### **Decálogo:**

- 1.- **Respeto por los otros:** Todo esquiador debe comportarse de manera tal de que no ocasione peligro o perjuicio a otro.
2. - **Control de la velocidad y del comportamiento:** Todo esquiador o snowboardista debe adaptar su velocidad y su forma de esquiar a su capacidad personal, al igual que a las condiciones climáticas y del terreno.
3. - **Control de la dirección:** El esquiador o snowboardista que avanza desde arriba, cuya posición dominante la permite escoger una trayectoria, debe prever una dirección que no ponga en peligro al esquiador que va más abajo.
4. - **Sobrepaso:** Está permitido sobrepasar a otro esquiador o snowboardista por arriba, por abajo, por la derecha, o por la izquierda de su línea de marcha, pero siempre dejando un margen lo suficientemente amplio, para permitir al sobrepasado sus giros.
5. - **Deberes de un esquiador o snowboardista al cruzar una pista:** Todo esquiador o snowboardista que entra a una pista o atraviesa un terreno de entrenamiento (para competencias) debe asegurarse mirando hacia arriba y hacia abajo que puede hacerlo. Idéntica precaución debe tomar después de cada detención.
6. - **Interrupción del descenso y detenciones:** Todo esquiador o snowboardista debe evitar detenciones innecesarias sobre las pistas y especialmente en los pasajes angostos sin visibilidad. En caso de caída el esquiador o snowboardista debe procurar despejar la pista lo más rápido posible.
7. - **Subida:** El esquiador o snowboardista que sube solo puede utilizar el costado de la pista y debe abandonar la misma en caso de mala visibilidad. Lo mismo rige para el esquiador que desciende a pie.
8. - **Respeto por la señalización:** Todo esquiador o snowboardista debe ser respetuoso de las señales.
- 9.- **Conducta en caso de accidente:** En caso de accidente todos tienen la obligación de auxiliar al accidentado.
10. - **Identificación:** Toda persona testigo o parte responsable o no de un accidente debe identificarse ante las autoridades competentes





