

Mantener nuestro cuerpo en movimiento es esencial para estimular la salud física y mental. Atendamos el rol del juego como herramienta para vivir saludablemente.







Jugar es una acción placentera, a cualquier edad nos provoca diversión y alegría. Y a la vez es una herramienta de aprendizaje que estimula la interacción y en la infancia nos ayuda a desarrollar habilidades que son críticas para el resto de nuestra vida, como la predisposición a movernos, expresar emociones y el pensamiento creativo.



JUEGO ACTIVO



El juego activo permite desarrollar las destrezas físicas y se reconoce cuando el movimiento es un comportamiento presente y global en la interacción, por medio del cual se produce actividad física y gasto energético.

En general, se considera que el juego activo es una de las formas en que se pone en práctica la actividad física y que contribuye a fortalecer habilidades motrices básicas, aquellas que son innatas, surgidas como consecuencia del desarrollo vital, y necesarias para la supervivencia, tales como caminar, correr, saltar, lanzar, girar. Todas ellas posibilitan el aprendizaje de habilidades motrices de mayor complejidad. Son habilidades que aparecen sin la necesidad de ser enseñadas, pero que se considera importante su estimulación, pues de su dominio depende el desarrollo

corporal, la maduración del sistema nervioso central, las interacciones con otros y con los objetos.

Al hablar de juego activo hacemos referencia a un tipo de clasificación en la que se pondera la capacidad que fundamentalmente desarrolla. Las capacidades motoras a través del movimiento y la acción corporal son las que predominan en este tipo de juego, lo que favorece la percepción sensorial, el conocimiento del esquema corporal, el dominio del cuerpo, la coordinación y expresión corporal, la motricidad, el dominio e incorporación de los objetos cotidianos, entre otras.



De todos modos, el juego activo no solo estimula aspectos físicos, sino que también requiere del compromiso con la actividad que se desarrolla, la exploración de elementos que puedan incorporarse y su uso creativo; la colaboración, el diálogo y la resolución de problemas si se pone en práctica con otros. Es decir, también reviste aspectos cognitivos, sociales, creativos. En particular, en el juego activo se ponen en marcha una serie de componentes como el despliegue de un conjunto de reglas a seguir, ya sea que se juegue espontáneamente o sea dirigido, o el compartir el tiempo con otros interactuando físicamente y muscularmente.

iLos beneficios del juego!

Lo juegos activos son innumerables y variados, algunos de ellos contribuyen a desarrollar la coordinación de movimientos, como los juegos de destreza o agilidad, como los llamados juegos de mano, con pelota, aquellos que requieren de la coordinación y equilibrio entre jugadores, también los juegos de fuerza o resistencia y de velocidad como las carreras, los saltos, etcétera.



A nivel físico, posibilita el desarrollo y perfeccionamiento de funciones primordiales como la coordinación, el equilibrio, las habilidades motoras gruesas y -posteriormente- las habilidades motoras finas. También promueve el desarrollo de destrezas cognitivas como la concentración y la atención, la toma de decisiones y la planificación. A la vez permite el desarrollo de un aspecto central del pensamiento como lo es el lenguaje. A través del juego aprendemos los mecanismos de la comunicación, en un principio mediante las expresiones corporales y faciales y luego por medio de la palabra.

En resumen, el juego en general y el juego activo en particular es importante y necesario en nuestro desarrollo integral. Es tan amplio y variado que puede incorporarse a nuestra vida de diferentes formas. Nosotros podemos aplicarlo en la educación de niños y niñas independientemente del contenido en sí, facilitando el proceso de aprendizaje.



SUGERENCIA DIDÁCTICA

El juego físico no es simplemente sinónimo de movimiento, sino aquel que permite el desarrollo saludable en general, incluidos el cerebro y las habilidades cognitivas.

Como propuesta aplicamos el juego activo para la fijación de conceptos del área de matemáticas, pero el mismo puede ser utilizado en otras materias o temas, y así desarrollar estas habilidades.

El educador invita a jugar "Identidad Secreta" a los niños y niñas. Para hacerlo reparte notas adhesivas con un número (según los contenidos trabajados en el grupo), y cada niño o niña debe pegar una en su frente, sin verla.

Para descubrir su identidad todos deberán moverse por el salón y realizar preguntas por sí o no relacionadas con las matemáticas a sus compañeros. Por ejemplo, ¿soy menor a 10?, ¿soy un número par?, ¿soy divisible por 3?, ¿soy un número de 3 cifras?, ¿soy un número entero?

El juego finaliza cuando todos descubren su identidad secreta, con un fuerte aplauso general.



CONTENIDOS **RELACIONADOS**

También podés encontrar otras ideas de juego activo en www.fundacionarcor.org

Por ejemplo:

https://fundacionarcor.org/wp-content/uploads/2021/ 06/DESCARGABLE_Letras-en-movimiento.pdf





