



Entre 4 y 8 años

¿CÓMO SE RELACIONA

EL JUEGO Y EL MOVIMIENTO?

La actividad física suele estar muy asociada a la práctica de un deporte o al entrenamiento regular y pautado. Sin embargo, todo movimiento consume cierta energía a diario y por lo tanto contribuye a alcanzar el equilibrio energético y el control del peso necesario y beneficioso para la salud.

Estar en movimiento, es fundamental porque:

- **Reduce el riesgo de padecer algunas de las principales enfermedades crónicas como las cardiovasculares** o enfermedades metabólicas como la obesidad y la diabetes.
- **Repercute en el estado de ánimo**, ya que contribuye a estar en contacto con el ambiente y con otras personas.

En este marco, el juego cumple un rol clave ya que contribuye en la paulatina incorporación de habilidades, destrezas y capacidades desde la infancia: es una actividad formal y seria pero que no reviste graves consecuencias y no genera frustraciones, por lo que su práctica es un buen medio de exploración de sí y del entorno. La vinculación entre medios y fines no es lo central porque va cambiando de acuerdo a cómo se va desarrollando y de la mano de esto, los resultados no se convierten en lo crucial o en el objetivo final; a la vez, pese a que adquiere diversas características y se transforma mientras está en ejecución, no es algo casual o aleatorio, tiene reglas y se ajusta a un plan.

A nivel físico, el juego 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.

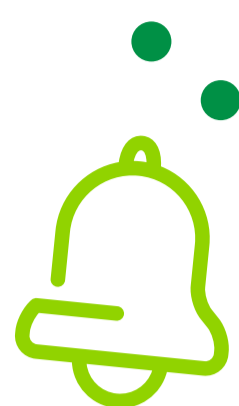
El juego comparte numerosas características con el deporte: hay una meta u objetivo, un conjunto de reglas, herramientas o componentes, un reto o desafío, cierta rutina a seguir y contiene interactividad. Tanto el juego como el deporte se organizan en base a un conjunto de situaciones motrices e intelectuales pero que se diferencian en tanto que el deporte está mediado por la competición con los demás o consigo mismo y se encuentra institucionalizado, aún en sus formatos amateur hay reglas concretas que es necesario seguir para practicarlo.

Existen diversos tipos de juegos: de mesa, de dramatización, juegos populares y tradicionales, de construcción y de mesa. Hay variados modos y múltiples clasificaciones. Entre ellos, el juego activo es el que más posibilidades brinda en relación al movimiento y a la actividad física.

Fuentes consultadas

Calmels, D. (2016). "El juego corporal". Revista Lúdicamente, Vol. 5, No. 10. Octubre 2016. Buenos Aires.

Omañeca Cilla, R.; Ruiz Omañeca, J. (2005). "Juegos cooperativos y educación física." Editorial Paidotribo. Barcelona.



Entre 4 y 8 años

SUGERENCIA DIDÁCTICA

Objetivos

- Elaborar alternativas para incrementar los momentos dedicados al movimiento en el espacio educativo.
- Aprender sobre control y dominio del propio cuerpo.
- Proponer un ejercicio motor en un espacio determinado y controlado.
- Crear un entorno imaginario donde desarrollar la actividad.

Actividad

El jugar es una acción placentera, provoca diversión y alegría y a la vez funciona como una herramienta de diversos aprendizajes en el plano cognitivo, sensitivo, motriz, emocional, comunicativo y social. También, es una actividad clave para incentivar la actividad física en la infancia y para mantenerse saludables.

El juego de cooperación **“Cruzando el río”** es un juego sencillo que les permite desarrollar habilidades motrices como el equilibrio, la orientación espacial y medir distancias, mientras su cabeza sólo piensa en divertirse.

Se sugiere dividirse en grupos de 3 o 4 alumnos e imaginen que deben cruzar un río lleno de cocodrilos, por lo que no pueden tocar el agua. Deben cruzar de una orilla a otra con la única ayuda de 5 ladrillos que pueden pisar (los ladrillos pueden construirlos con cartulina, cartón o algún otro objeto que tengan a disposición).

Todos los miembros del grupo deben cruzar de una orilla a otra del río (deben ponerse de acuerdo acerca de cuál es la distancia entre las márgenes y marcarlas con una soga).

Eso sí, ¡si alguien toca con los dos pies el agua, todo el grupo debe comenzar nuevamente!

El juego se puede repetir imaginando diferentes contextos propuestos por el mismo grupo:

- Cruzar un río peligroso saltando por las piedras.
- Sortear la lava de un volcán brincando por las rocas.
- Llegar al mar sin quemarse con la arena siguiendo huellas de pisadas.
- Pasar un puente peligroso pisando sólo los maderos sanos.
- Saltar nubes para llegar al Sol, o lo que se les ocurra para hacer los caminos más desafiantes y divertidos.

Dependiendo del tiempo disponible para plantear la actividad, pueden decorar el juego con más elementos, por ejemplo pintar peces o insectos, dibujar en una lámina un tablero de puntos, trazar un mapa, etc. Sumado, para diferentes edades se pueden incorporar complicaciones como variar las distancias entre los puntos de apoyo, incorporar un paso agachado o cruzar saltando en un pié.