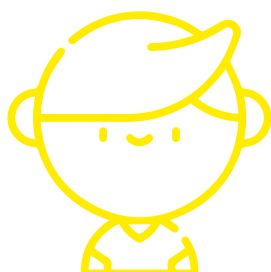


Entre 9 y 13 años

¿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.

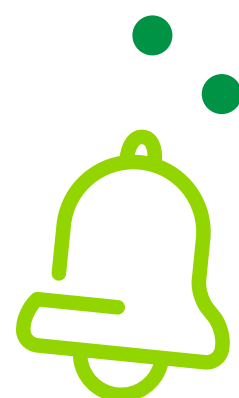
El juego comparte numerosas características con el deporte: hay una meta u objetivo, un conjunto de reglas, herramientas o componentes, un reto o desafío, cierta rutina a seguir y contiene interactividad. Tanto el juego como el deporte se organizan en base a un conjunto de situaciones motrices e intelectuales 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 practicarlos.

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 9 y 13 años

SUGERENCIA DIDÁCTICA

Objetivos

- Elaborar alternativas para incrementar los momentos dedicados al movimiento en el espacio educativo.
- Combinar el movimiento y el contenido curricular a través del juego.
- Proponer un momento lúdico incorporando el juego en situaciones no tradicionales, fuera del horario de educación física.

Actividad

Conforme el grupo de estudiantes crecen, el juego suele ir dejando de estar presente en el aula. Sin embargo, es necesario pensar que jugar no es simplemente sinónimo de movimiento, dispersión e hiperactividad, e integrarlo permite el desarrollo saludable en general, incluido el cerebro y las habilidades cognitivas.

Para recuperar estas dinámicas y el contacto con estas habilidades se propone el juego de: **“¡La Posta del Tutti Frutti!”**.

Cada alumno debe tener ya preparado un papel con la grilla de categorías y algo para escribir en él. Las categorías pueden corresponder a áreas curriculares o ser más lúdicas, por ejemplo:

- Nombres de próceres.
- Países o ciudades.
- Frutas y verduras.
- Animales.
- Colores.
- Ríos, lagos o montañas.

Ahora todos los estudiantes deben ubicarse al fondo y a la señal de la persona dinamizadora deben correr al frente y tomar del escritorio un papel donde previamente repartieron las letras y ubicaron dados vuelta.

Los estudiantes tienen entre 5-10 minutos, según lo que se considere según el nivel dificultad o la edad, para escribir todas las palabras que puedan.

Lo interesante de esta actividad es que permite integrar el movimiento en el trabajo sobre áreas curriculares tradicionales como historia, ciencias naturales, geografía, o lo que se les ocurra.