

Entre 4 y 8 años

# TIEMPO DE JUEGO

# AL AIRE LIBRE

En el contexto actual se conjugan factores que han puesto en jaque el espacio público como central en la infancia.

- La **tecnología**, que impactó en una disminución del tiempo dedicado al juego, sobre todo en el exterior.
- La **urbanización** y la percepción de inseguridad que genera la calle y los espacios públicos.
- La **falta de tiempo** para la supervisión de adultos responsables.
- También ciertas tendencias de la **sobreprotección** y los temores por golpes, caídas o lastimaduras.
- Y ni qué decir de la **pandemia** que impuso cambios en las rutinas, la suspensión de la mayoría de las actividades y la clausura de los espacios públicos por ser posibles focos de contagio.

Así, es preocupante cómo en los últimos años fue disminuyendo el tiempo de juego al aire libre en niñas y niños de 0 a 12 años, por debajo de lo recomendado.

El juego al aire libre es muy importante para el desarrollo intelectual, motor emocional y social. Cambiar de aire, explorar, moverse, compartir y experimentar son beneficios únicos de salir a jugar al exterior, dejar por un momento computadoras y celulares y vivir experiencias con otros afuera.

El juego al aire libre:

- **Moviliza.** Jugar en la naturaleza o en el exterior favorece el ejercicio físico, lo que previene la obesidad y promueve el bienestar físico y psicológico.
- **Conecta,** con la familia y con los pares. Salir significa socializar y compartir tiempo de calidad y de atención, momentos que generan experiencias especiales que se guardan en la memoria.
- **Estimula la creatividad.** Jugar en libertad y con elementos diversos involucra los intereses personales y la imaginación donde cada uno es creador de su aventura.
- **Emancipa.** En el exterior no todo está definido o controlado, lo que fomenta la iniciativa, la independencia y la responsabilidad en niñas y niños.
- **Armoniza** los aprendizajes intelectuales y los motores, integrando estas habilidades de manera coherente en la conducta del niño.

Como coletazo de la pandemia, el tiempo que vivimos en condiciones de encierro durante la cuarentena disparó una revalorización de los espacios abiertos y los encuentros al aire libre en medio de la naturaleza. Sin embargo, esos eventos no llegan a compensar el tiempo que los chicos destinan a estar encerrados en su habitación mirando atentamente una pantalla, limitados a su espacio individual, sedentario y estructurado.

Los niños y niñas necesitan tiempo para jugar, para jugar en casa pero, sobre todo, para jugar al aire libre y libremente. En líneas generales, según el último estudio del Instituto Tecnológico de Producto Infantil y de Ocio de España (AIJU) el tiempo mínimo recomendado de juego al aire libre es de:

- 120 minutos diarios para los bebés y niños menores de tres años.
- 90 minutos diarios entre los 4 y 6 años.
- 75 minutos diarios entre los 7 y 9 años.
- Y 60 minutos diarios entre los 10 y 12 años.

A modo de contexto, la misma investigación comprobó que antes de la pandemia, entre los más pequeños, apenas el 30% cumplían estas recomendaciones; en la franja de 4 a 6 el 20%; entre 7 y 9 solo el 11%, y a partir de los 10 años, únicamente el 6% disfrutaba de una hora de juego al aire libre.

De aquí el rol muy valioso de las instituciones educativas en recuperar plazas, patios y espacios públicos para que los niños y niñas puedan jugar y desarrollarse de manera segura; y promover situaciones de juego al aire libre, fundamental por su carácter integrador y porque favorece el equilibrio entre el desarrollo físico e intelectual de las niñas y los niños, ofrece un buen contexto para el desarrollo de habilidades motoras, incentiva la capacidad de exploración, el conocimiento y cuidado de la naturaleza, el desarrollo de la autonomía, entre muchas otras cosas, además de ser un buen antídoto contra la depresión y la ansiedad infantil.

## Fuentes consultadas

Calmels, D. (2016). "El juego corporal". Revista Lúdicamente, Vol. 5, N° 10, Año 2016 Octubre, Buenos Aires.

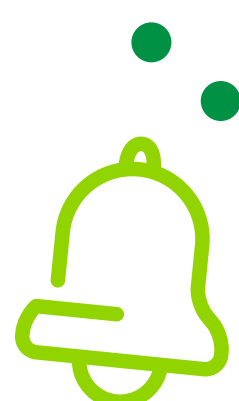
Instituto Tecnológico de Producto Infantil y Ocio (2020). "Guía AIJU 3.0: Juego y juguete". España.

Sarlé, P. (2010). "Lo importante es jugar". Buenos Aires: Homo Sapiens.

Unesco (1980). "El Niño y el juego: planteamientos teóricos y aplicaciones pedagógicas". París.

UNICEF; Fundación Mi Parque (2021). "Volvamos a jugar, Guía de aprendizaje al aire libre". Santiago, Chile.





Entre 4 y 8 años

## SUGERENCIA DIDÁCTICA

### Objetivos

- Debatir sobre el lugar de las infancias en el espacio público.
- Intercambiar nociones y argumentaciones en relación con la importancia del juego al aire libre.
- Reconocer las posibilidades del juego y movimiento libre en la escuela.

### Actividad

Ante la denominada "cultura de habitación", por el espacio donde actualmente los niños pasan la mayor parte del tiempo de ocio, y sumado a que este tiempo está generalmente mediado por una pantalla, es importante recordar que los niños tienen las mismas necesidades de juego libre que en cualquier otra época.

Se propone a las niñas y niños hacer un breve relevamiento sobre cuáles son sus juegos más habituales, cuáles desarrolla en la escuela o en espacios institucionalizados y cuáles en lugares públicos.

Para debatir pueden tener algunas preguntas que orienten la conversación:

- ¿Te gusta jugar al aire libre? ¿Al aire libre jugás algunos de tus juegos favoritos?
- ¿Pensás que ahora se juega al aire libre más, igual o menos que cuando tus abuelos eran chicos?

Entre todos **armen un listado de juegos al aire libre** atendiendo los localismos, juegos típicos del lugar o la denominación con que allí se los reconoce, muchas veces juegos de mecánicas internacionales adquieren nombres distintos según el país o región. Algunos ejemplos son: la rayuela, la mancha, las escondidas, la búsqueda de insectos, trepar árboles, saltar la cuerda, dibujar con hojas y ramas. Incluyan todos los juegos que ustedes juegan y los juguetes que prefieren usar al aire libre.

También pueden consultar con compañeros de otros grados, con docentes o en sus casas. Pregunten a sus abuelos para conocer juegos que quizás ya no se juegan más y ellos jugaban de chicos.

Tomen algunos días para hacer la lista, así puede ser lo más completa posible. Cuando la tengan, subrayen en la lista todos los que pueden jugarse y usarse en la escuela.

Primero marquen todos aquellos que ya juegan o que en la escuela cuentan con los elementos o juguetes necesarios para jugarlos.

Luego, marquen aquellos con los que podrían intervenir el patio escolar o algún espacio común, si es público, con la autorización que corresponda.

De esa segunda selección pueden votar por 2 o 3 juegos que puedan intervenir en el piso, se los invita a usar su imaginación y proponer un nuevo diseño original que llene de color el piso gris.

Algunos consejos:

- Piensen en juegos que se puedan jugar entre varios.
- Analicen cómo introducir un cambio personalizado en el juego.
- Cambien el formato en el que ya están acostumbrados a verlos.
- Piensen en el lugar y materiales que van a tener disponibles.
- Primero dibujen un boceto cuidando todos los detalles a atender: medidas anatómicas, colores, trazos, elementos del dibujo.
- ¡Manos a la obra!