

Entre 9 y 13 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 9 y 13 años

## SUGERENCIA DIDÁCTICA

### Objetivos

- Comprender el sentido del juego al aire libre, sus beneficios y que los niños sean incluidos en el espacio público.
- Enunciar conclusiones conceptuales construidas colectivamente en relación con temas y problemas vinculados con el juego al aire libre.
- Elaborar alternativas para incrementar los momentos dedicados al movimiento y al juego al aire libre.

### Actividad

Jugar al aire libre es algo que todos las niñas y niños a lo largo de la historia han hecho. En pequeños grupos debatan por qué creen que es así y por qué se considera que jugar al aire libre es importante.

Los denominados juegos tradicionales suelen ser señalados por especialistas como relevantes porque colaboran a transmitir una cultura, valores y formas de vida. A la vez, es el tipo de juego que acerca a las diferentes generaciones, los que suelen primar en la transmisión.

Estos juegos típicos pueden variar según el lugar o muchas veces juegos de mecánicas internacionales adquieren nombres distintos según el país o región, pero algunos ejemplos difundidos pueden ser la mancha, las escondidas, saltar la cuerda, las rondas o la rayuela.

Por su importancia, se invita a realizar una cronología de los juegos favoritos en la familia de cada alumna y alumno a partir recuerdos y de breves entrevistas a familiares y, expresado en alguna forma gráfica, narrarán los juegos en la vereda de sus abuelos, papá y mamá, y los propios, identificando lugares donde se jugaban, en qué edades y qué tipos de juegos.

Sobre esta lista, se los invita a elaborar un **"Fichero Lúdico"** donde a cada juego lo conviertan en una ficha ilustrada. Pueden recabar información sobre sus orígenes, cantidad de jugadores, y reglas básicas. Pero lo más importante es el diseño y los dibujos.

El docente realiza un cierre que resuma las principales ideas, valorando las observaciones de los estudiantes sobre el juego al aire libre y los beneficios que supone su práctica.

De todo el fichero, la propuesta puede evolucionar a votar alguno de los diseños para intervenir el patio escolar y convertirlo en un patio vivo. Es una actividad integradora que a su vez permite reconvertir espacios poco estimulantes en lugares que inspiren, en este caso, dispongan al movimiento, resulten divertidos y estimulantes.

- Involucren a todo el colegio.
- Seleccionen del "Fichero Lúdico" aquellos juegos que puedan trasladar al piso o paredes.
- Hagan una presentación de la propuesta y un póster comunicando la actividad en marcha.
- Voten los diseños preseleccionados.

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!