



Programa Juegotecas Barrial

**MI ESCUELA
SALUDABLE**

MANUAL DE JUEGOS

“Propuestas lúdicas para recreos escolares en movimiento”



Buenos Aires Ciudad





**MI ESCUELA
SALUDABLE**

INDICE

Presentación

Introducción

Sección 1:
“El juego y los niños”

Sección 2:
“Juegos y actividades para los recreos escolares”

Sección 3:
“Armado de materiales”

Anexo 1

Bibliografía



PRESENTACIÓN

El Programa Mi Escuela Saludable (PMES) es una iniciativa de la Dirección General de Desarrollo Saludable de la Subsecretaría de Bienestar Ciudadano de Vicejefatura de Gobierno de la CABA, en articulación con el Ministerio de Educación y el Ministerio de Salud. Su propósito es mejorar los hábitos alimentarios y de actividad física de la comunidad educativa a través de la construcción de un ambiente escolar saludable, con el fin de frenar el avance y disminuir la prevalencia de sobrepeso y obesidad de los niños en edad escolar y prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles.

Según datos de la Primera Encuesta Alimentaria y Nutricional realizada en CABA en 2011, los niños en edad escolar de la Ciudad de Buenos Aires realizan poca actividad física en relación a las recomendaciones actuales para ese grupo etario. De acuerdo a esta encuesta, el 70% de los niños no practica deportes fuera de la escuela, el 57% no hace actividad física estructurada entendida por la práctica de deporte regular, sistemática y dirigida; y 1 de cada 4 niños no realiza juegos activos.

Además, según datos de encuestas de elaboración del PMES realizadas en el período 2013-2016, sólo el 34% de los niños realiza actividades con movimiento todos los días y el 32%, no practica deporte extraescolar con una frecuencia semanal.

En cuanto a los docentes, el 54% considera que la falta de realización de actividad física extraescolar es una problemática.

Por otro lado, se sabe que la realización periódica de actividad física constituye un factor clave para la prevención del sobrepeso y obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles en general.

El Proyecto Recreos en Movimiento

El Proyecto **Recreos en Movimiento** (REM) se enmarca en el PMES, en articulación con el Programa Juegotecas Barriales del Ministerio de Desarrollo Humano y Hábitat de la CABA, con el objetivo de promover las actividades con movimiento en los recreos escolares.

REM se lleva a cabo desde 2013 en escuelas primarias que participan del PMES y consiste en el despliegue de juegos y propuestas recreativas con movimiento en los recreos, con un conjunto de materiales que luego pasan a ser patrimonio de la escuela. El fin último es que la institución adopte la iniciativa y continúe promoviendo el juego y el movimiento en los recreos más allá del período de implementación del Proyecto.

Para facilitar la continuidad, se llevan a cabo capacitaciones para

docentes y para niños de grados superiores, con el propósito de motivarlos a liderar la puesta en práctica y de que sean actores clave para el sostenimiento de las actividades.

Este proyecto también se fundamenta en la Ley de Educación Nacional (26.206), que establece como objetivo para la educación primaria la necesidad de promover “el juego como actividad necesaria para el desarrollo cognitivo, afectivo, ético, estético, motor y social”. De esta manera, REM constituye una propuesta sólida y concreta de promoción de la vida activa en el ambiente escolar y como facilitador del cumplimiento del derecho al juego.

Continuidad de REM en las instituciones

Para el desarrollo de **Recreos en Movimiento** se dispone una propuesta dividida en núcleos o estaciones divididos en tres bloques: área de circuitos de psicomotricidad, área de juegos de habilidad y coordinación y un área de juegos pre-deportivos.

Para lograr sostener la iniciativa, es necesario el acompañamiento de un equipo docente dispuesto y comprometido en generar continuidad en la propuesta lúdica. Es necesario aclarar que la frecuencia y la forma de llevarla adelante es determinada por las necesidades de cada establecimiento y su comunidad educativa. Desde el PMES se recomienda inicialmente hacer efectiva la actividad REM al menos una vez por semana, y con la rotación de participantes necesaria para que todos disfruten de poder jugar, incluso los adultos.

En el marco de REM se lleva adelante una capacitación a los niños de 6to grado, con el objetivo de que aprendan cómo llevar adelante la propuesta, es decir, que sean los coordinadores de los distintos espacios de juego. Suele proponerse a los niños de 6to grado ya que resultan los más apropiados para generar una continuidad del proyecto, pues aún permanecerán un año más en la institución. Es necesario tener en cuenta que cada escuela designa, a requerimiento del programa, la presencia de docentes referentes, quienes tienen el rol de acompañar a los niños en este desafío que se les propone.

En la capacitación, los niños aprenden cómo se arman los juegos, cómo se desarmen y se guardan los materiales, sus reglas, variantes para contar los puntos del juego por partidas – en caso de los juegos pre deportivos – sin necesidad de medir los tiempos con un reloj, y muchos consejos útiles para poder coordinar los distintos juegos. Los niños se distribuyen según los juegos que quieren coordinar (Anexo 1). La propuesta es

que ellos, además de coordinar, puedan rotarse para también poder jugar. Estamos convencidos que de esta manera se fomenta la autonomía, el poder de organización, y se fortalece la comunicación entre los niños. Además, en esta instancia se les propone pensar cuál es el rol de los facilitadores de los juegos, que implica un desafío lúdico, porque luego serán los promotores para los demás niños de la escuela. En este punto es necesario aclarar que la responsabilidad nunca es de los niños, sino que es de los adultos y de la escuela. Los maestros que están a cargo del patio de recreo mantienen la responsabilidad y cuidado de ese espacio, y el rol de los docentes referentes, que recibirán una capacitación específica, es central para que la propuesta se lleve adelante y tenga continuidad en cada escuela. Son estos maestros los encargados de acompañar y facilitar el nuevo rol de los niños de 6to grado.

En la capacitación docente se trabaja, además del armado y el desarmado del material, sobre las distintas reglas de cada juego y sus variantes, de qué forma pueden acompañar o facilitar estos espacios lúdicos, proponiendo que quienes asuman la coordinación sean los mismos niños. Se insiste sobre este punto porque resulta fundamental para la continuidad de REM dentro de cada escuela y porque creemos – y hemos podido comprobar – que es un desafío que puede resultar muy enriquecedor para ellos.

La instancia de monitoreo de acciones en las escuelas nos permite visualizar y escuchar aportes valorativos sobre la incidencia de REM respecto a mayor organización y autonomía de parte de los niños y niñas y menor índice de accidentes en los recreos. Vale destacar que las escuelas sostienen la continuidad de REM en los recreos y actividades especiales por ejemplo en Día del Patrono, Día del Derecho a Jugar, Día del Niño, Día de la Familia, etc.

Los Recreos en Movimiento sólo pueden ser vivenciados por los niños y niñas entre clase y clase si cuentan con la mirada contenedora de los adultos, que son los docentes referentes de cada escuela. Ellos son los encargados de acompañar y facilitar una actividad lúdica que se propone que sea autogestionada por la comunidad educativa en los recreos.

MI ESCUELA SALUDABLE

INTRODUCCIÓN

El presente Manual es un aporte del Programa **Mi Escuela Saludable** para la promoción de la vida activa en el ambiente escolar. Concretamente, constituye un insumo relevante para la implementación y continuidad del Proyecto REM en las escuelas participantes. En este sentido, este Manual de Juegos “Propuestas lúdicas para los recreos escolares en movimiento” intenta ser guía de la propuesta lúdica.

En primer lugar, se desarrolla una justificación teórica sobre la importancia del juego durante la infancia. Se profundiza sobre el concepto de juego como un derecho vital durante la niñez y como facilitador de prácticas saludables a partir del movimiento. También se hace hincapié en el valor del recreo dentro del sistema escolar, ya que es un espacio clave dentro de la escuela donde poder desplegar dinámicas lúdicas que apunten a garantizar este derecho al juego y la recreación.

En segundo término, se plantean diversas propuestas de juegos y actividades recreativas con el fin que las escuelas puedan implementar el proyecto, basándose en los materiales seleccionados para desarrollar REM.

Por último, se presenta un apartado centrado en la creación y reposición de materiales a partir de elementos reciclables de desecho. En este sentido, resulta importante acercar a cada institución un conjunto de herramientas y recursos para garantizar la sustentabilidad de la iniciativa.

EL JUEGO Y LOS NIÑOS

En el presente apartado, se hace hincapié en conceptos clave de distintos autores e investigaciones que desarrollan la centralidad del juego en la infancia, el jugar como un derecho durante la niñez, los marcos legales que lo amparan y su relación con prácticas saludables. Es necesario aclarar que estos lineamientos teóricos se ven reflejados en el desarrollo escrito del proyecto REM y en su implementación práctica en las escuelas.

Durante la infancia, el juego toma un carácter central: es un medio de expresión y aprendizaje tanto verbal como corporal, una forma de construir vínculos, de desarrollar el lenguaje y la actividad física. A partir del juego, los niños elaboran aquello que les sucede y es un facilitador para la comprensión de la realidad. Es así como, desde la perspectiva psicoanalítica, se ha señalado el papel fundamental del juego en la vida de un niño. Por otro lado, desde una mirada centrada en el aspecto social y cultural, la importancia del juego infantil radica en que acompaña el desarrollo integral del niño favoreciendo el aprendizaje y la transmisión cultural.

Según Johan Huizinga, el juego puede entenderse como una acción enmarcada dentro de ciertos parámetros temporales y espaciales, con reglas específicas que son obligatorias y deben ser aceptadas libremente. El autor hace hincapié en un concepto que nos parece fundamental cuando pensamos en experiencias lúdicas en la infancia: el juego es un quehacer que tiene su fin en sí mismo y es una actividad libre, que se realiza por libre elección (Huizinga, 1968).

Siguiendo esta línea, Graciela Scheines remarca que mientras se juega, se crea un mundo paralelo, cargado de elementos que entrecruzan la realidad y la fantasía, con reglas propias que provocan la cancelación temporal de la vida cotidiana e introducen un nuevo orden que una vez fundado requiere someterse voluntariamente y con placer a él (Scheines, 1998).

Resulta interesante destacar la relación que existe entre el juego y el desarrollo de la creatividad en los niños. Esto es considerado por el filósofo francés Frederic Munné en su marco teórico, donde desarrolla la idea de que todo el tiempo del hombre está condicionado socialmente y se encuentra en una constante dialéctica entre heterocondicionamiento y autocondicionamiento. Mientras que el primer tipo de condicionamiento refleja una obligación que viene desde afuera y se impone como una necesidad, el segun-

do consiste en un tiempo de condicionarse a sí mismo, que refleja una elección. Munné habla de este tiempo como de una libertad consciente (Munné, 1980). Puede pensarse al tiempo libre, entonces, como el tiempo de las obligaciones y los compromisos autocondicionados. En este sentido, pueden incluirse las más diversas actividades humanas, desde deportes, actividades artísticas, domésticas, trabajos, etc. No importa qué actividad sea concretamente, sino que el punto que las une a todas es la libre elección y la alegría que genera realizarlas. Desde esta concepción teórica es que se piensa aquí al juego, las dinámicas lúdicas y a la recreación en general.

Al jugar, el niño experimenta una sensación placentera y de libertad. Este sentimiento de libertad se vivencia en el juego ya que por definición el jugar es una actividad que se elige, no se puede jugar por obligación. Sin embargo, retomando los aportes de Scheines, es necesario tener presente que esa libertad se debe acomodar a las reglas y al orden que imprime cada juego en cuestión, es decir: en todos los juegos, incluso los simbólicos, hay un orden lúdico a respetar (Scheines, 1998).

En base a los aportes de los diferentes autores mencionados, podemos afirmar que el juego tiene un valor fundamental en el desarrollo del sujeto; en la infancia el jugar es una actividad “vital e indispensable” (Guardia y Kuiyan, 2016).

En la mayoría de los casos, en el recreo escolar los niños tienen la libertad de elegir a qué jugar, con qué y con quiénes, y por este motivo, es tan esperado y valorado por ellos dentro de la jornada escolar. Tomando algunas investigaciones académicas referidas a esta temática, el recreo es concebido como un “momento de descanso, esparcimiento y disfrute que se desprende de la rutina áulica, un tiempo en el cual los niños y niñas eligen de forma espontánea qué actividades realizar” (Pérez y Collazos, 2007).

Siguiendo en esta línea, nos parece importante mencionar que existe un marco legal y normativo en el que está anclado el derecho al juego durante la infancia. En el ámbito internacional, la Convención Internacional de los Derechos del Niño, con jerarquía Constitucional de acuerdo al artículo 75 inc. 22, establece que “los Estados que son parte adoptarán todas las medidas administrativas, legislativas y de otra índole para dar efectividad a los derechos allí reconocidos”.

La Ley Nacional N° 26.061 de Protección Integral de Niñas, Niños y Adolescentes, en consonancia con la normativa internacional, reconoce a estos como sujetos de derecho y establece en su artículo Derecho al deporte y al juego recreativo que “los Organismos del Estado con activa participación de la sociedad deben establecer programas que garanticen el derecho de todas las niñas, niños y adolescentes a la recreación, esparcimiento, juegos recreativos y deportes”. Manifiesta además en las familias, la sociedad y el Estado la obligación de

garantizar el pleno goce y efectivización de los derechos reconocidos. Por otro lado, el artículo 30 de la Ley N° 114 establece como derecho de los niños, niñas y adolescentes el juego, la recreación, el deporte y el descanso. Desde el Programa Mi Escuela Saludable (PMES), a través de Recreos en Movimiento, se intenta contribuir a la organización de la comunidad educativa en pos de garantizar el derecho al juego en los recreos escolares.

JUEGOS Y ACTIVIDADES PARA LOS RECREOS ESCOLARES

El objetivo de este apartado es brindar una caja de herramientas con juegos y actividades recreativas específicas que cada escuela puede realizar, basándose en los materiales que se entregan a través de REM o que pudieran tenerse o crearse con la propuesta del tercer capítulo de este manual. Estas propuestas de actividades se organizan en tres áreas, diferenciadas según el período evolutivo de los niños y tal como se delimitan en REM.

Asimismo, y en consonancia con estas áreas diferenciadas, se recomienda dividir el espacio de recreo en tres sectores para facilitar el desarrollo de las actividades.

Es importante aclarar que se trata de sugerencias que cada escuela podrá adaptar según sus necesidades, realidades e intereses, teniendo en cuenta la disponibilidad espacial, cantidad de niños y características de su población. En cada escuela las dinámicas institucionales son diferentes y, contemplando esta cuestión, es indispensable reafirmar que todas las propuestas lúdicas, los juegos y los materiales tienen capacidad de adaptación y variantes que pueden ajustarse a los diversos contextos escolares.

A continuación, se presenta un cuadro donde se detallan los sectores propuestos con las actividades comprendidas en cada uno:

Área de psicomotricidad	Área de Coordinación y habilidades	Área de Juegos pre-deportivos Círculo de psicomotricidad
Círculo de psicomotricidad Juegos de emboque Rayuelas Juegos con sogas	Juegos con esquies Juegos con Sogas Juegos con elásticos Juegos con pelotas	Juegos con telas y con telas con círculo de emboque Hockey Voley Básquet

Área de psicomotricidad

El área de psicomotricidad está pensada – inicialmente para el grupo más pequeño de niños, pero de forma organizada, todos podrían atravesar la propuesta – y tiene como propósito que los niños desarrollen un sinfín de posibilidades motrices a través del juego.

Los distintos obstáculos que ofrece el circuito de psicomotricidad pueden proponer, por ejemplo, la posibilidad de saltar vallas, correr, esquivar conos, agacharse para pasar por debajo de puentes, o atravesar aros como se ve en la ilustración, etc. Es necesario aclarar que ponemos el énfasis en la experiencia lúdica y recreativa que estos materiales pueden ofrecer a los niños, a partir de los cuales se despliegan los distintos tipos de movimientos mencionados.

1. Circuito de psicomotricidad:



El circuito de psicomotricidad puede presentarse de una, dos y/o tres entradas en simultáneo, dependiendo de la cantidad de niños que elijan este sector, se arma con bases, palos y ganchos. Además, se pueden sumar elementos tales como aros, conos y distintas señalizaciones con tizas ya sea para presentar obstáculos durante el recorrido o aumentar su dificultad.

Para mayor estabilidad del circuito todas las bases tienen la posibilidad de incorporarles relleno de arena, cemento o material similar, en un volumen tal que su peso sea manejable por los niños y niñas. Como ya se ha dicho, el circuito puede disponerse de diferentes maneras y presentar diversos obstáculos que los niños deben sortear.

A modo de ejemplo, el armado del circuito puede ser lineal, en forma de “U” o circular. Se puede trazar con tizas un camino por el cual los niños y niñas deban transitar para recorrerlo, colaborando a aclarar el recorrido. En cuanto a los bastones (palos) y bases se recomienda disponerlos para ser saltados y/o traspasados por abajo. Teniendo en cuenta el cuidado de los niños y niñas, y del cuidado del material, se recomienda que la altura del vallado sea lo más baja posible si la propuesta es saltar por encima, o encastrarlas lo más alto posible si la alternativa es el pasaje por debajo. Se pueden ubicar conos para saltar, esquivar (zigzag) o dar una vuelta alrededor.

Los aros se pueden saltar o pasar por el medio (si alguno los sostiene o bien armando estructuras de pasaje con dos o tres aros, con los encastres de aros provistos).

Se puede enriquecer la propuesta introduciendo rayuelas en diferentes trayectos del circuito.

Otra idea es dar la consigna de pasar el circuito proponiendo distintas situaciones que hagan que tomen posturas corporales y usen la imaginación para poder pasarlo. Por ejemplo, atravesar el circuito como astronautas, como bailarines clásicos, etc.

Otras propuestas podrían consistir en:

- Simular dentro del circuito un juego de persecución, haciendo que haya un “cazador”. Este es un recurso muy habitual para implementar con los más pequeños.
- Agregar un emboque al final.
- Armar dos circuitos paralelos en los que dos equipos compitan:
 - Al final del recorrido los dos niños que se encuentren jueguen “piedra, papel o tijera”. Quien gane podrá permanecer del otro lado y el que pierda deba volver a la fila inicial. Gana el equipo que logre pasar primero.

2. Juegos de emboque:

Estos juegos pueden llevarse a cabo de manera aislada o ser incorporados en circuitos de psicomotricidad, tal como se desarrolló anteriormente.

Las pelotitas de pelotero presentan diversas posibilidades de juego, proponiendo desafíos tales como:

- Embocar pelotitas por color.
- Embocar pelotitas por tiempo.
- Embocar pelotitas desde diferentes distancias.
- Desparramar las pelotitas en todo el espacio, embocando luego las mismas en un canasto en un lapso de tiempo determinado previamente.

También existe un juego llamado “¡A Limpiar la Casa!”, que consiste en armar un sector de juego dividiendo dos zonas con una soga larga. Se conforman dos equipos y se distribuye la misma cantidad de pelotas de pelotero para cada uno. La meta de cada uno es lanzar pelotas a la zona del otro equipo. Gana aquel equipo que al terminar el tiempo de juego haya quedado con menos cantidad de pelotas en su cancha.

3. Rayuelas:

Dibujando con tizas o bien demarcando con cinta de papel o cinta adhesiva en el piso, se pueden trazar distintos tipos de rayuela, con diversas propuestas, además de la rayuela tradicional:

- ABC: Se escriben todas las letras del abecedario en una cuadrícula; se puede jugar salteando de letra en letra con la consigna de formar palabras, nombres, etc.
- Salteada: Se arma una cuadrícula de forma lineal, ubicando los números de manera salteada, por ejemplo: 1, 3, 2, 4, 6, 5...



Área de Coordinación y habilidades

Esta área apunta a desplegar distintos tipos de movimientos de coordinación, tanto de forma individual como en conjunto con uno o más compañeros. Estos movimientos se irán complejizando en la medida en que los niños van adquiriendo otros estadios evolutivos y otras habilidades psicomotoras. Se busca desarrollar en los niños las experiencias mencionadas siempre considerando a cada una de las propuestas como prácticas lúdicas y recreativas, donde el juego y el disfrute son componentes esenciales.

1. Juegos con esquíes:

La propuesta básica de los juegos con esquíes consiste en presentar traslados con distintas alternativas. Una variante muy recomendada inicialmente hasta lograr confianza con el material es que en un mismo par de esquíes se coloque una pareja de jugadores enfrentados y tomados de los hombros, que vayan avanzando de modo lateral hasta una meta y regresen del mismo modo hasta la zona de partida.

Otras alternativas pueden ser:

- Traslados en esquíes para adelante y para atrás.
- Traslados con obstáculos (conos, aros).
- Traslados llevando una pelotita para embocarla en un embudo o cesto.
- Traslados hasta un punto donde se debe recoger un objeto y traerlo de regreso.
- Traslados con relevos.
- Dos perros para dos huesos: es una carrera de esquíes de a parejas (dos en cada par de esquíes). Se colocan las parejas competidoras de un lado y dos pelotitas del otro y cada pareja tiene que buscar una pelotita. El primero que la agarre y vuelva al punto de partida, gana.



2. Juegos con sogas:

La soga, es un material dúctil, económico y accesible, sencillo de conseguir, con los que habitualmente cuentan las escuelas. A la vez, ofrecen múltiples alternativas, como:

- Hacer limbo.
- Pasar de un lado al otro sin ser tocado por la soga, mientras con esta se realizan distintos tipos de movimientos: vborita, circular, arriba y abajo, colocarla a distintas alturas.
- Saltar de a uno, de a dos o más personas.
- Saltar mientras se van cumpliendo consignas fáciles, por ejemplo: tocarse la cabeza, la nariz, el pie, girar, tocar el piso. Se pueden ir sumando consignas hasta que alguno pise la soga.
- Cinchada.
- Cielo, tierra y mar: Consiste en dejar la soga en línea en el piso y utilizar los nombres “cielo, tierra y mar” a los lados de la soga para indicar dónde hay que saltar. Cielo, adelante; tierra, sobre la soga y mar, atrás. Un participante será el encargado de dar la consigna, tratando de confundir al resto de los participantes.



3. Juegos con elásticos:

Además del juego tradicional del elástico, que consiste en realizar una serie de saltos rítmicos sobre una cinta elástica unida en sus extremos y sostenida por dos niños, se propone el siguiente juego grupal:

- Ubicándose todos en ronda dentro del elástico, el juego consiste en ir arrojando consignas variadas al grupo. Por ejemplo: “el último que sale pierde” o “sale del elástico el que tenga pantalones azules”, “el que tenga zapatillas fluor”.



4. Juegos con telas de emboque y pelota:

Son telas que tienen un círculo en el medio, que se utiliza como emboque. También las telas pueden presentarse con uno o dos emboques, las de dos emboques permiten jugar de a dos equipos diferenciando cada campo de la tela de colores diferentes, pudiendo realizar goles por equipos.



- Se arman dos equipos, que sostendrán la tela con sus manos. La pelota se moverá cuando la tela es agitada por los diferentes equipos que intentarán meter un gol en el campo contrario.

5. Juegos con telas de colores:

Las actividades con telas suelen ser receptionadas por los niños y niñas con gran ansiedad, por lo que se recomienda contar con un mando de consignas cortas, claras y concretas, por ejemplo: “a la voz de YA, subimos todos juntos la tela”, “a la voz de CHAU, bajamos todos la tela”. Las consignas deben plantearse con voz clara y en tono claro para que sean escuchadas por todos. A fin de reorganizar los grupos, se recomienda bajar las telas al piso para una vuelta a la calma o seguir proponiendo consignas.

- Se disponen los alumnos alrededor de una gran tela, sujetándola con ambas manos. Se propone subir y bajar la tela, haciendo “viento” de diferentes maneras. Mientras los alumnos hacen “viento” se van lanzando las pelotas de pelotero, armando una gran lluvia de pelotas.
- **Vóley de telas:** dos grupos de alumnos se disponen alrededor de ambas telas, tomándolas con las dos manos; los niños en cada tela conforman un equipo. Ambos equipos se ubican enfrentados, soga o red mediante. El desafío consiste en pasar la pelota a través de la soga o red a diferentes alturas, sin que la pelota toque el piso. Cada vez que la pelota cae al piso, se contabiliza un punto para el equipo contrario.
- **Cartero:** los alumnos se disponen alrededor de la tela, agarrándola con las dos manos. El coordinador del juego propondrá: “iTraigo una carta!” Los alumnos deberán responder “¿Para quién?” A lo que el coordinador responderá con distintas cualidades y características del receptor, por ejemplo: “para el que tenga zapatillas blancas”. Los que tienen esas características deberán intercambiarse el lugar por debajo de la tela.

Para los niños más pequeños:

- Realizar un tren debajo de la tela.
- Hacer caballito arriba de la tela.
- Esconderse debajo de la tela.

Área de juegos pre-deportivos

El objetivo específico de esta área de juegos pre deportivos es poder acercar a los niños distintas variantes recreativas de algunos deportes como el básquet, el vóley y el hockey. Desde nuestro enfoque lúdico creemos que estas propuestas, son facilitadores para generar cooperación entre los niños, trabajo en equipo y la posibilidad de una competencia sana y divertida entre ellos.

1. Mini Voley:

Se puede jugar utilizando el juego de Voley de plástico (Serabot) que se provee en el kit inicial de materiales para llevar adelante el proyecto REM o también puede cruzarse un elástico o soga de una punta a la otra del patio, entre columnas en algún sector específico del patio de recreo. Cuanto más larga sea la “red”, más canchas se podrán armar.

Se recomienda armar varios equipos que no superen los 5 integrantes; se pueden organizar partidos de a un solo tanto para garantizar la rotación.

- Ejemplos de consignas a tener en cuenta al momento de jugar:
- Hacer como máximo tres pases entre los jugadores antes de pasarla al otro lado de la cancha.
- Los toques de pelota tienen que ser siempre con las manos en alto, por arriba de la cabeza.
- En los partidos de 4-4 y 5-5 tiene que haber un saque con golpe de abajo.
- Siempre que se haga un tanto, termina el partido y dos equipos nuevos entran a jugar.



2. Mini Básquet

Se recomienda organizar partidos de hasta 5-5 dependiendo el espacio que haya para el armado de la cancha.

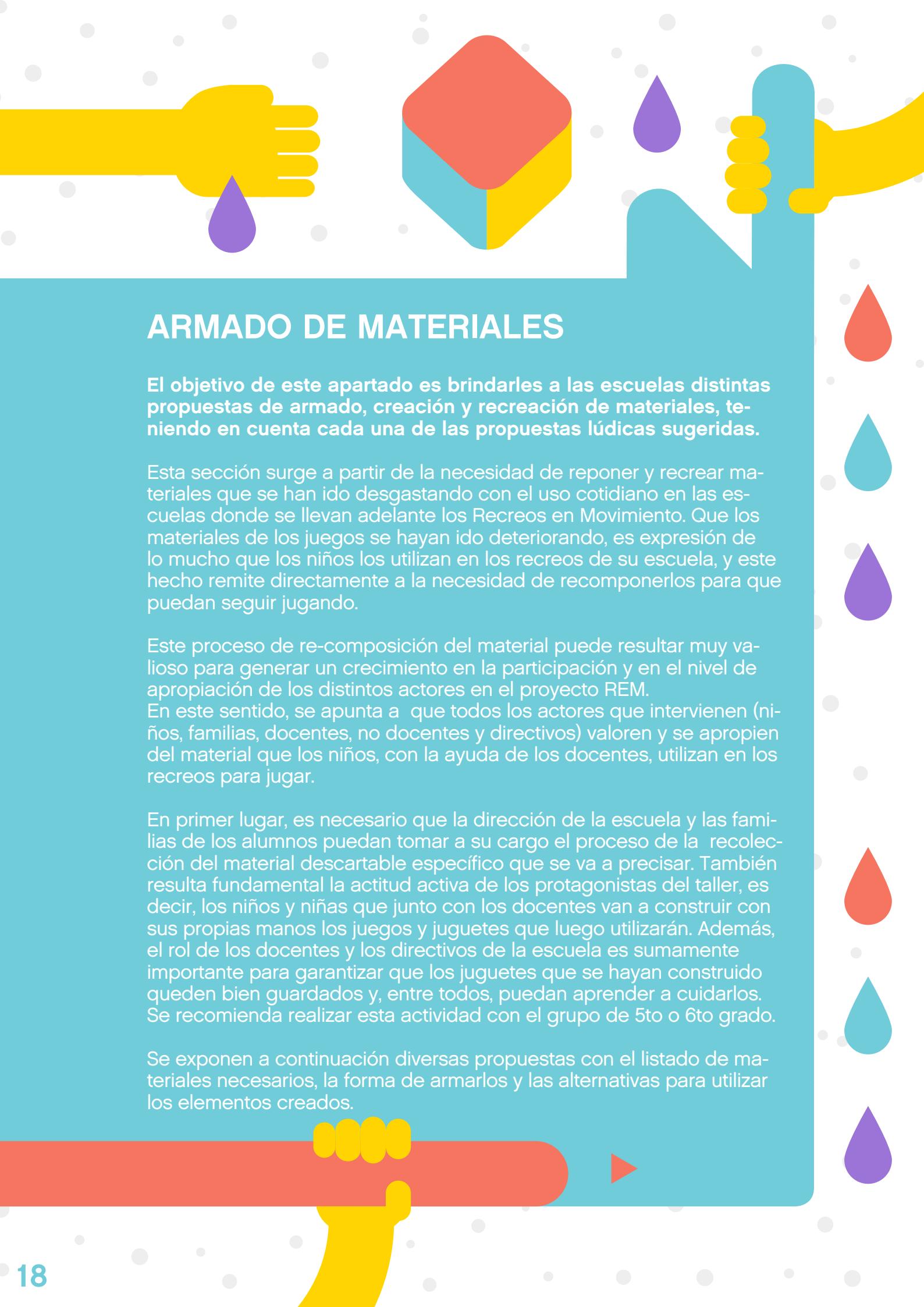
- Ejemplos de consignas a tener en cuenta al momento de jugar.
- Siempre realizar como mínimo tres pases para poder encestar en el aro.
- Cuando se encesta, salen los dos equipos y entran otros dos equipos nuevos a jugar.
- Se puede jugar picando la pelota o sin pique.
- Variantes para jugar con los aros de básquet:
 - Armar circuitos de básquet con aros, atravesando un recorrido en zigzag esquivando conos o por sobre el demarcado de líneas realizadas con tizas en el piso que determinen un recorrido a transitar y al final encestar. Esta opción puede realizarse con relevos.
 - Jugar con un “Jugador Comodín” donde sus tantos valen doble.
 - Que el “Jugador Comodín” juegue para ambos equipos, según quién le pase la pelota.
 - Suma de pases y embocar.
 - Lanzamientos en competencia.

3. Hockey reducido:

Este juego pre deportivo llega adaptado en sus elementos para los niños y niñas con la intención de poder ser utilizado en la escuela. Consiste en un palo o sticks de plástico resistente y una pelota blanda. Teniendo en cuenta que la pelota no debe rebotar y el palo no debe elevarse más allá de la cintura de los jugadores.

- Partido 1-1 y 2-2 a un solo gol. Al terminar, salen ambos equipos y entran dos diferentes.
- “Metegol-entra”: el equipo que mete el gol permanece en la cancha y entra otro nuevo en lugar de quien recibió el gol.
- Armar circuitos con conos:
 - o hacer zigzag y tirar a un arquito.
 - o ir esquivando los conos y al llegar al último cono, pasársela al primero de la fila.
 - o Ir avanzando de a dos haciendo pases hasta el final y tirar al arco.





ARMADO DE MATERIALES

El objetivo de este apartado es brindarles a las escuelas distintas propuestas de armado, creación y recreación de materiales, teniendo en cuenta cada una de las propuestas lúdicas sugeridas.

Esta sección surge a partir de la necesidad de reponer y recrear materiales que se han ido desgastando con el uso cotidiano en las escuelas donde se llevan adelante los Recreos en Movimiento. Que los materiales de los juegos se hayan ido deteriorando, es expresión de lo mucho que los niños los utilizan en los recreos de su escuela, y este hecho remite directamente a la necesidad de recomponerlos para que puedan seguir jugando.

Este proceso de re-composición del material puede resultar muy valioso para generar un crecimiento en la participación y en el nivel de apropiación de los distintos actores en el proyecto REM.

En este sentido, se apunta a que todos los actores que intervienen (niños, familias, docentes, no docentes y directivos) valoren y se apropien del material que los niños, con la ayuda de los docentes, utilizan en los recreos para jugar.

En primer lugar, es necesario que la dirección de la escuela y las familias de los alumnos puedan tomar a su cargo el proceso de la recolección del material descartable específico que se va a precisar. También resulta fundamental la actitud activa de los protagonistas del taller, es decir, los niños y niñas que junto con los docentes van a construir con sus propias manos los juegos y juguetes que luego utilizarán. Además, el rol de los docentes y los directivos de la escuela es sumamente importante para garantizar que los juguetes que se hayan construido queden bien guardados y, entre todos, puedan aprender a cuidarlos. Se recomienda realizar esta actividad con el grupo de 5to o 6to grado.

Se exponen a continuación diversas propuestas con el listado de materiales necesarios, la forma de armarlos y las alternativas para utilizar los elementos creados.





PELOTA DE TRAPO

Materiales:

Tela de algodón: gajos de 32cm x 12 cm.
Hilo de coser.
Tijeras.
Agujas de coser.
Algodón, papel u otro material para llenar.

Armado:

Se necesitará cortar, aproximadamente, 5 ó 6 gajos de tela, utilizando un molde.

Luego, se cosen los gajos de la tela, dejando un hueco libre en el centro. Por este hueco se rellena con algodón o papel hasta que tome forma y la tela esté tensa. Por último, coser para cerrar.

PELOTITAS DE PAPEL

Materiales:

Papel de diario
Cinta adhesiva

Armado:

Si hay algo que los niños saben construir, son pelotitas con papel. En este caso el papel de diario es un material versátil para este tipo de confección.

Partir de armar un bollo de papel compacto y hacerlo crecer en volumen según el tamaño de pelotita que se desea lograr.

Luego, para reforzar su armado, pasar por todo su alrededor, cinta de papel.



RAQUETAS

Materiales:

Percha de alambre
Medias de nylon
Tijeras

Armado:

Para construir raquetas se necesita una percha de alambre que sea maleable y medias de vestir de nylon o lycra.

Para comenzar, se toma la percha y se abre el triángulo hasta darle forma de raqueta (como se muestra en la imagen).



Luego, se introduce la percha por el extremo de la media. Una vez realizado este paso, sobrará una parte de media que se anuda y ubica en el extremo coincidente con el gancho de la percha, formando el mango de la raqueta. Utilizando pelotas o pompones de poco peso se pueden realizar múltiples actividades como: pases entre dos, tres jugadores o más; realizar toques sin que la pelota caiga al piso, etc.



ZANCOS

Materiales:

Latas de tomate o durazno de tamaño mediano
Hilo de nylon o algodón resistente, soga o cuerdas
Destornillador
Martillo
Punzón

Armado:

Tomar las latas y utilizando un destornillador y martillo o un punzón, realizar dos perforaciones enfrentadas a los costados de la lata.

Tomar la cuerda o hilo y atarlo en un extremo de un palo, que servirá de asa.



Luego, el otro extremo de la cuerda introduce por los agujeros realizados en la lata y se ata nuevamente.

Hay que asegurarse de que ambos extremos estén correctamente atados.
Esta actividad puede realizarse como juego en sí e incorporarse en el sector de coordinación y habilidades.





AROS

Materiales:

Manguera de PVC
1 cinta scotch
una sierra pequeña
Cinta adhesiva de colores
Tijeras
Metro

Armado:

Tomar aproximadamente 2 metros de manguera plástica y calcular la medida que se desea dar al aro a construir (puede tomarse como referencia otro aro ya existente y utilizarlo de base para la confección de los aros a realizar). Se marca y se corta con una sierra pequeña.



Luego, unir los extremos y pegar con cinta.

Se puede decorar el aro con cinta adhesiva de diferentes colores.



STICK DE HOCKEY

Materiales:

Palos de escoba

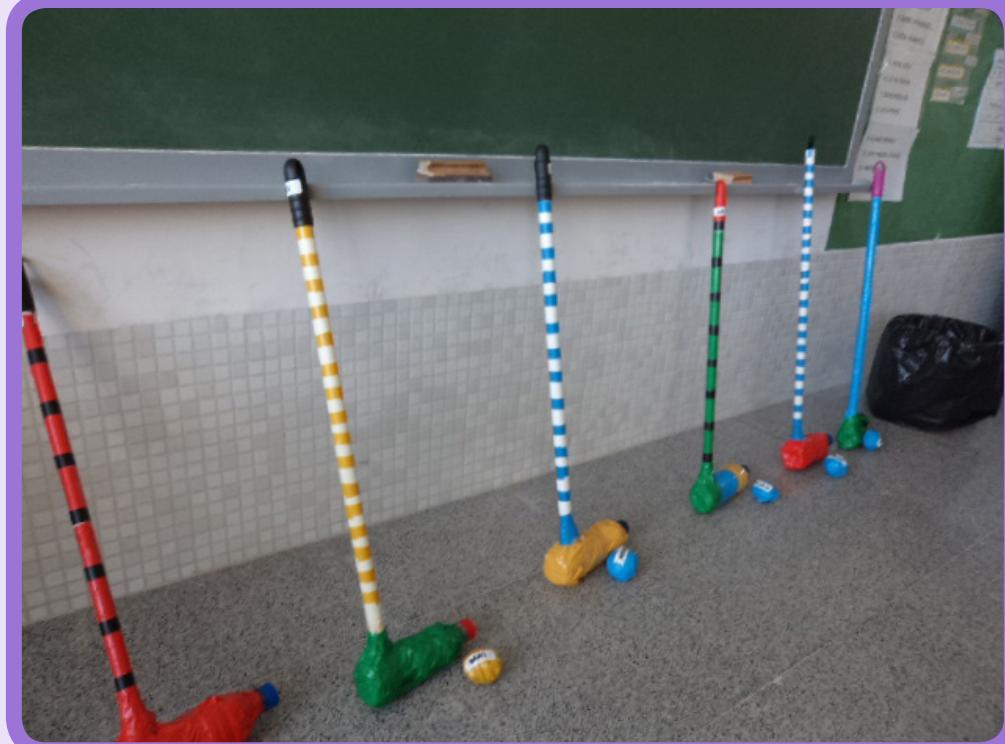
Cinta adhesiva de colores

Recipientes de lavavajillas, shampoo o crema de enjuague para cabellos, medianos o pequeños, o botellas de plástico de no más de 500 cm³

Precintos

Armado:

Para armar un stick de hockey o lo que se suele conocer como “palo” de hockey, se toma uno de los recipientes plásticos y se une al palo de escoba con un precinto para que quede firme. Luego, con cinta adhesiva de colores, se puede decorar el palo.





PELOTA VASCA

Materiales:

Recipientes de suavizantes o lavandina con mango
Tijeras
Cinta
Papel de diario
Pintura

Armado:

Esta es una variante que se propone a un juego tradicional vasco. El mismo consiste en pasarse la pelota entre jugadores sin que se caiga, en una cancha que puede delimitarse con tiza en el piso, en una medida aproximada de 2x3 mts. Suma puntos el jugador al que no se le cae la pelota. Puede jugarse uno contra uno o dos contra dos. Depende de la disponibilidad de espacio físico. Si bien este juego no es de uso y costumbre entre nuestros niños, se ha lo observado en algunas instituciones donde recrean propuestas lúdicas a partir de rediseñar y explorar diversos materiales.

Para la construcción de sus instrumentos se requiere tomar un recipiente plástico con mango y dibujar una línea que lo atraviese de manera oblicua, dejando el mango a disposición para luego ser empuñado. Con las tijeras se procede al corte. Luego, se pinta el recipiente.

Por último, se construye una pelota con papel de diario y cinta, tal como se describió anteriormente.

Utilizando pelotas o pompones de poco peso se pueden realizar múltiples actividades como: pases entre dos, tres jugadores o más; realizar toques sin que la pelota caiga al piso, etc.



JUEGO DE BOLOS O BOWLING

Materiales:

Botellas con tapa
Arena
Pintura o témpera
Bolsitas de nylon
Papel de diario
Cinta adhesiva
Cinta de papel

Armado:

Decorar las botellas pintándolas de diferentes colores. Una vez seca la pintura, rellenarlas con una base de arena que no complete su contenido para que la botella no se torne muy pesada y taparlas fijando bien las tapas con cinta adhesiva.

Por último, armar una pequeña bolsa con arena y se la envuelve con diario y cinta realizando pelotas de papel para derribar los bolos. Aquí habrá que calcular la proporcionalidad del peso de las pelotas en relación al peso de las botellas para que estas puedan ser derribadas con facilidad. Para lo cual, asimismo, se debe tener en cuenta el tamaño de las botellas para construir una pelota acorde al juego.

con un precinto para que quede firme. Luego, con cinta adhesiva de colores, se puede decorar el palo.



RED DE VÓLEY, TENIS, FÚTBOL - TENIS

Materiales:

Hilo de nylon, cuerda
de algodón o soguines
Tijeras

Armado:

Se cortan dos hilos de 2 metros de largo o más cada uno, según el ancho que se deba cubrir para disponerla en algún sector del patio. Ambos se dispondrán a lo largo y en paralelo a una distancia de 50 centímetros aproximadamente de altura entre ambos.

Luego, se cortan cuerdas más cortas que se irán ubicando a lo ancho y alto de la red, construyendo una trama de cuadros como se observa en la imagen, hasta completar todo el tejido.



CIRCUITO DE PSICOMOTRICIDAD

Materiales:

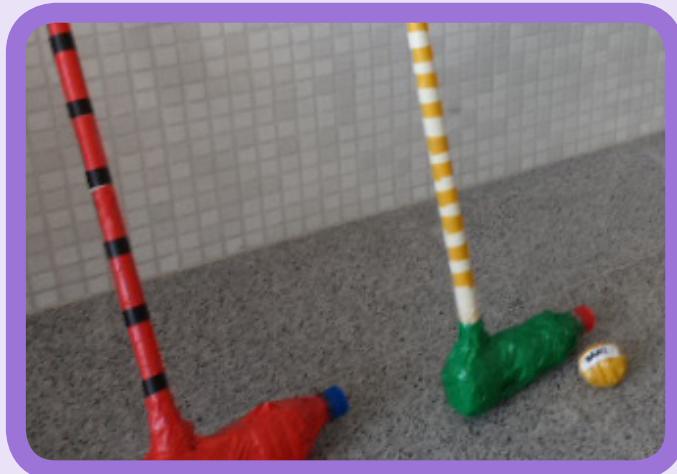
Tubos de cartón
Palos de escoba
Témperas
Bidones
Pintura

Armado:

El circuito de psicomotricidad ofrece diferentes variantes que pueden cubrirse con distintos materiales de fácil obtención. Solo se debe procurar que ofrezcan, en su disposición espacial, alguna posta u obstáculo a traspasar y/o saltar sin que el material de por sí, ofrezca mayores complicaciones. Para ello pueden construirse elementos para saltar, esquivar, correr a su alrededor: con botellas llenas de arena que sostengan palos de escoba, anudando de un palo al otro un elástico grueso de color bien visible, para saltar o pasar por debajo, según la altura que se proponga como se ilustra en la imagen.

En el caso de no contar con conos para los circuitos de recorrido, los mismos se pueden construir con tubos de cartón, los que pueden decorarse pintándolos con témpera o cintas adhesivas de color.

Los materiales que aquí se proponen pueden completar las postas de los circuitos de psicomotricidad o colaborar en cualquier otra de las propuestas a las que se le quiera incorporar mayor complejidad y/o variedad.



Bibliografía

Guardia, V. y Kuiyan, A. (2016). "Juegotecas Barriales: dispositivos lúdicos en la Ciudad de Buenos Aires". Buenos Aires: Ministerio de Desarrollo Humano y Hábitat GCBA.

Huizinga, J. (1968). *Homo ludens* (E. Imaz, trad.). Buenos Aires: Emecé.

Munné, F. (1980). *Psicosociología del tiempo libre: un enfoque crítico*. México: Trillas.

Pérez, L. y Collazos, T. (2007). *Los patios de recreo como espacios para el aprendizaje en las instituciones educativas sedes Pablo Sexto en el municipio de Desquebradas*. Colombia: Universidad Tecnológica de Pereira.

Scheines, G. (1998). *Juegos inocentes, juegos terribles*. Buenos Aires: EUDEBA.



**MI ESCUELA
SALUDABLE**



MI ESCUELA SALUDABLE

ESTACIONES SALUDABLES

Dirección General de Desarrollo Saludable
Subsecretaría de Bienestar Ciudadano
Secretaría de Desarrollo Ciudadano
Vicejefatura de Gobierno

basaludable@buenosaires.gob.ar
buenosaires.gob.ar/desarrollosaludable

[f](#) [t](#) [@](#) / BASaludable



Buenos Aires Ciudad

