

# Juegos y actividades de aventura en el gimnasio, patio o instalaciones al aire libre



José Palacios Aguilar

Licenciado en Educación Física - Profesor de Juegos en el INEF de Galicia

Arturo Abraldes Valeiras

Licenciado en Educación Física - Grupo de Juegos del INEF de Galicia

**“Salvo excepciones, no es difícil constatar la tristeza y la pobreza de los espacios exteriores en nuestras escuelas. Los acondicionamientos que podemos encontrar en ellas en muchos patios escolares suelen consistir en una pista polideportiva pavimentada (con sus porterías), un foso de arena, aparatos tubulares (tobogán, columpios, laberinto, etc.), tierra, árboles y poco más. Deseamos una mejora de las prácticas educativas pero, a su vez, debe existir una mejora de los espacios escolares, edificados y no edificados. La mejora de los patios de recreo puede ofrecer al niño unos soportes importantes para la actividad lúdica.**

**Si entendemos que la escuela debe ser abierta, el acondicionamiento de un patio de recreo es una buena ocasión para abrirla al barrio, a la localidad, a la sociedad a la que sirve. «Una escuela abierta a la vida, es una escuela que abre sus espacios a los niños del barrio» (A. Danancher, 1982). Larraz y Figuerola, 1988.**

## INTRODUCCIÓN

Cualquier forma de juego necesita de un espacio para su desarrollo y es éste el que, normalmente, condiciona la mayor parte de sus reglas. Pierre Parlebas (1988) afirma que el espacio material representa el soporte irrecusable de todo juego deportivo y añade que definir un juego es, en parte, establecer las características de los lugares donde se realiza: dimensiones y normas, eventual compartimentación, naturaleza y consistencia.

Parlebas teoriza sobre el espacio de juego señalando que posee una dimensión “domesticado-salvaje”, en una escala que tiene en cuenta el grado de codificación y de estabilización que la persona hace sufrir al medio, con vistas a instituir y realizar sus prácticas ludodeportivas. Esta dimensión posee dos polos claramente diferenciados y un tercero intermedio:

a) El polo “domesticado”, en el que el medio es estable y estandarizado (estadios, gimnasios, piscinas, etc). Es un espacio normalizado y predefinido; no ofrece ninguna información útil al jugador, al atleta, al gimnasta o al nadador. Es un espacio tan domesticado que, según Parlebas, el deportista puede preprogramar sus secuencias comportamentales en forma de estereotipos motores altamente eficaces. Ejemplos de utilización de estos tipos de espacio los tenemos en deportes como el atletismo, la halterofilia, la natación, la gimnasia de aparatos.

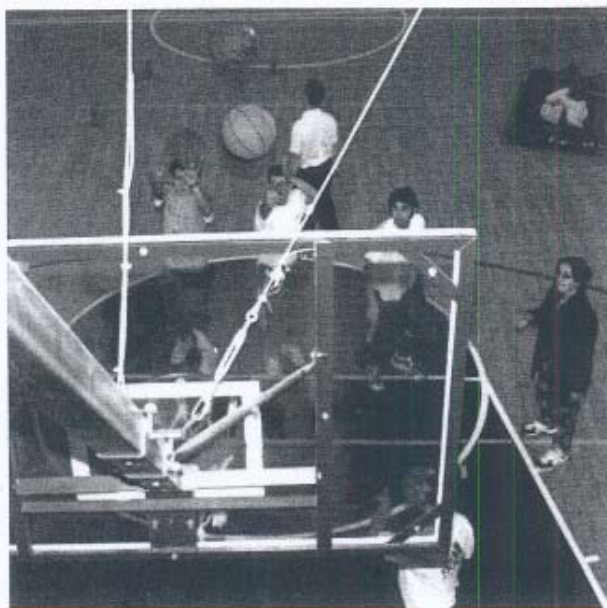


b) El polo “salvaje”, en el que el medio es incierto e inestable, requiere constantemente una toma de información y de decisión, con los riesgos de la improvisación. Es el espacio en plena naturaleza, que da lugar a excursiones y a expediciones vividas por sus adeptos como aventuras extraordinarias. Es el caso de la escalada, la espeleología, la vela de altura, los descensos en rápidos, el ala delta, etc.

c) El polo "semi-domesticado", que no es ni totalmente estabilizado, ni salvaje, sino que está parcialmente acondicionado. Es un espacio que está jalonado por banderines, "puertas", "calles", boyas, etc. Es difícil cuantificar el grado de domesticación, pero podríamos encuadrar en este grupo a especialidades deportivas como el esquí, el descenso en aguas bravas, etc. En el espacio semidomesticado, el practicante debe tomar decisiones sobre la marcha; sin embargo, al estar limitado el grado de imprevisible y ser abundantes las señales, el deportista puede poner en juego numerosas secuencias cercanas a los comportamientos automatizados.

Como vemos, esta teoría de Parlebas sobre el espacio de juego se orienta, principalmente, al mundo del deporte, pero tiene también una gran utilidad en el mundo de la educación y, particularmente, en el de los juegos, puesto que el empleo de uno u otro espacio y la práctica jugada en uno u otro puede orientarse en función de los objetivos que interese conseguir en la programación o actividad. Nosotros intentaremos aportar algunas ideas para acondicionar gimnasio, patio o instalación deportiva al aire libre de una forma "más salvaje" y "menos domesticada", buscando ofrecer alternativas prácticas de interés en el mundo de la educación física.

Lo verdaderamente importante en la consideración del espacio de juego es que el profesor que posea conocimientos y experiencias sobre el mismo, puede adaptar programaciones y sesiones según sean sus "espacios" disponibles. Hay que tener en cuenta que casi todos los juegos se pueden realizar en todos los lugares y, aunque el espacio de los mismos pueda ser en algunos casos determinante, no tiene por qué ser limitante, ya que la voluntad de los jugadores, su imaginación y su motivación pueden suplir las carencias de aquél. Ejemplos los encontramos de una forma constante en los juegos de los niños.



## ESPACIOS ALTERNATIVOS

En algunas ocasiones los profesores nos quejamos de la falta de espacio para un desarrollo adecuado de la asignatura. Esta queja, que es la mayor parte de las veces totalmente justificada, no debería influir negativamente en nuestro trabajo, de tal forma que, mientras tramitamos convenientemente la denuncia de nuestras limitaciones espaciales para solucionar el problema, busquemos posibilidades de llevar a cabo nuestra programación y contenidos sin perjuicio de los alumnos.

Por este motivo hablamos de espacios alternativos, todos ellos con posibilidades reales para la práctica de juegos diversos. A continuación se aporta una relación de espacios que pueden ser considerados como alternativos, si la utilización que de ellos se hace es la adecuada:

- Gimnasio.
- Aula.
- Salón de actos.
- Patio (interior o exterior).
- Polideportivo (cubierto o descubierto).
- Campos de deporte.
- Plaza.
- Calle.
- Jardín.
- Parque.
- Caminos.
- Bosque.
- Monte.
- Playa.
- Piscina.
- Otros.

Ante cada uno de estos espacios y como paso previo a la organización del juego o actividad, el profesor debería analizar los siguientes puntos:

1. Posibilidades que ofrece el espacio elegido para el desarrollo de los contenidos de la educación física y su adecuación a los juegos que se desean realizar.

2. Materiales que oferta el espacio elegido.

3. Juegos y actividades más apropiados en el espacio elegido.

5. Limitaciones y dificultades que presenta el espacio elegido.

6. Ventajas que ofrece el espacio elegido.

7. Precauciones que deben tomarse en el espacio elegido para evitar al máximo los riesgos de accidentes.

## SITUACIÓN ACTUAL DEL ESPACIO DE JUEGO

La trascendencia del espacio de juego es mayor de lo que se puede pensar en un principio. Si se realiza una observación de nuestras ciudades, encontramos entre sus muchas realidades negativas la reducción constante del espacio de juego para los niños, la escasez de lugares en los que poder jugar y lo inadecuado e inadaptado de la mayor parte de los parques de juego. Las ciudades, sobre todo las grandes urbes, han ido limitando día a día el espacio destinado al juego de los niños, para sustituirlo por grandes edificios, por anchas carreteras, por calles enor-



memente transitadas, por jardines en los que no se permite casi nada, por parques en los que se puede mirar, pero no tocar o jugar, por espacios en los que, de una u otra forma, todo, o casi todo, está prohibido. En esta situación, los niños de las ciudades se encuentran con deficiencias claras en la experiencia de sus vidas, con problemas de espacio, con dificultades para jugar libremente. Algo que deberíamos suplir, entre otros, los educadores.

Otro problema añadido es el deseo de los padres, sobre todo en las grandes ciudades, que prefieren ver a sus hijos sentados frente al televisor que en la calle moviéndose y "corriendo peligro". Por otra parte, en el sistema educativo, cuando se planifica el espacio escolar, se piensa más en la edificación, en la arquitectura y en la funcionalidad de las aulas, y poco o nada en los espacios no edificados, en los patios, en los lugares libres, que son los que más intensa y entusiastamente utilizan los niños, al menos cuando su voluntad es la que interviene.

Es preciso recordar en este apartado las palabras de Jean Le Boulch (1983), que afirma "*En el piso, en la ciudad, en la escuela, el niño tiene cada vez más limitaciones para sus movimientos; le resulta difícil encontrar un lugar para jugar. El primer imperativo es, por lo tanto, crear espacios más amplios para el juego de nuestros niños*".

También las afirmaciones de Lapierre (1984) son significativas en el estudio de este tema: "*El niño tiene unas*



*pulsiones vitales que son indispensables a su desarrollo, tales como el movimiento, el ruido, la agresividad, el placer corporal del contacto con el suelo, con la materia y con el prójimo. Todo ello resulta altamente molesto en un local por lo general pequeño en donde se amontonan cincuenta niños*".

Para la satisfacción de estas "pulsiones vitales" el niño precisa de lugares adecuados, donde no sienta una represión constante, donde no experimente una gran limitación espacial y donde el movimiento pueda y sea disfrutado en toda su amplitud. Pero también necesita de actividades adecuadas que le hagan experimentar dicho espacio, entre las que los juegos ocupan un lugar preferente. Las prohibiciones generalizadas, según Lapierre, llevan el riesgo de que el niño integre las mismas en su superego, con graves consecuencias para su futuro. Las prohibiciones y limitaciones espaciales llevan el riesgo de problemas en la percepción espacial y posibles sensaciones negativas en la misma (claustrofobias, vértigos, etc.).

Todas estas consideraciones nos hacen ver como razonables y necesarias experiencias educativas abiertas a nuevos espacios y a una forma diferente de utilizar los espacios habituales, tema sobre el que versará nuestra propuesta práctica.

## PROPUESTA PRÁCTICA

### La senda de la aventura

Esta actividad se fundamenta en un recorrido por el gimnasio, a través del cual los alumnos irán recorriendo toda una "senda" en la que tendrán que ir pasando por diferentes situaciones. Todo el recorrido implica un trabajo global de las distintas cualidades y capacidades.

Si nuestra intención es trabajar en una sesión características más específicas, montaremos el circuito de acorde a nuestros propósitos u objetivos.



Material utilizado para la actividad de "La senda de la aventura":

- Colchonetas.
- Conos.
- Cuerdas.
- Aros.
- Bancos suecos.
- Balones.
- Globos.
- Mobiliario de la instalación.

¿Qué trabajo existe en el recorrido de la senda?

*Equilibrios diversos: (1)*

Se realizan equilibrios de varios tipos, principalmente cuando se recorren los bancos suecos por encima y se efectúa el recorrido con zancos. Se pueden modificar los equilibrios en función de los objetivos planteados o de las características de los alumnos.

*Lanzamientos de precisión y fuerza: (2)*

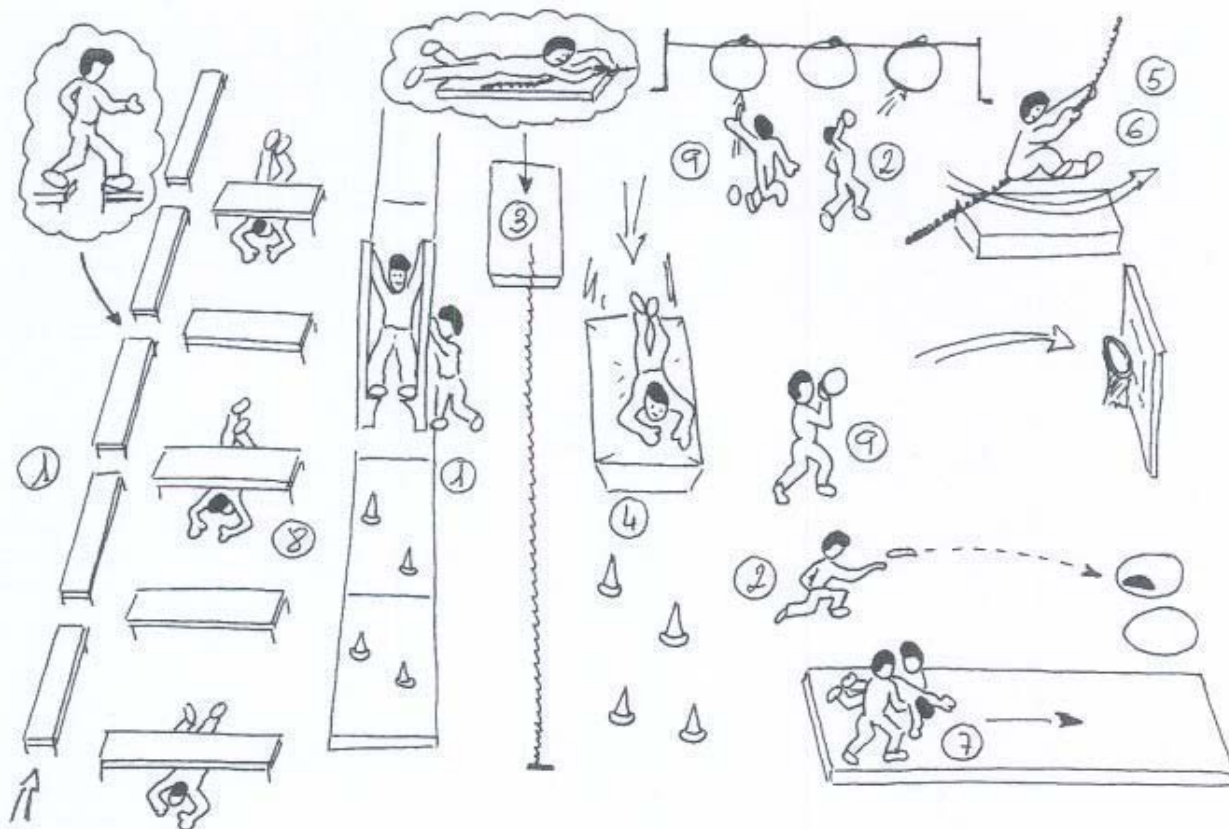
Los lanzamientos se pueden trabajar con pelotas y/o balones medicinales, que son materiales que nos podemos encontrar en cualquier gimnasio. Los lanzamientos los podemos enfocar en dos direcciones: de precisión y de fuerza. Para trabajar la fuerza emplearemos los balones medicinales.

*Tracciones: (3)*

Este apartado también se trabajará en el circuito ya que, con un poco de imaginación, se pueden promover ejercicios para trabajar esta actividad. Tumbados en una colchoneta, un compañero, con ayuda de una cuerda, tiene que acercarnos a él o traccionando de la cuerda atada a un palo fijo, nos deslizamos sobre la colchoneta.

*Deslizamientos: (4)*

De la misma forma que se trabajan las tracciones también trabajamos los deslizamientos, ya que se realizan, en el ejemplo anterior, encima de la colchoneta, lanzándose sobre ella, individualmente o por parejas y dejándose deslizar.





**Trepas: (5)**

Las espalderas y las cuerdas colgadas del techo, comunes en los gimnasios de los colegios, se puede y deben aprovechar, exprimiendo todo el jugo que nos dan este tipo de ejercicios, en trepas y balanceos.

**Salto: (6)**

Los saltos los podemos plantear en cualquier momento de un circuito, teniendo en cuenta su peligrosidad y las características de los alumnos.

**Transportes: (7)**

Los ejercicios de transportes son de lo más completo que podemos encontrar, ya que se trabaja en gran medida los equilibrios, la fuerza, los desplazamientos, etc.

**Desplazamientos diversos: (8)**

Los desplazamientos son fundamentales desde el momento que indican movimiento; por tanto, hay que trabajarlos en gran medida. Además de trabajar con ellos, se deben realizar al máximo explotando todas las posibilidades del mismo, variando el sentido, la dirección, el movimiento, el número de apoyos, etc.

**Habilidades básicas y específicas: (9)**

Tanto las habilidades básicas como las específicas han de contemplarse dentro de las sesiones de Educación Física, trabajando las primeras en mayor medida. En los circuitos pueden integrarse algunas habilidades específicas, en función de los objetivos que nos planteemos; tiros de precisión, botes, etc.

**La interpretación del puzzle**

Esta actividad consiste en un juego por grupos. Éstos deben conseguir, dentro de un tiempo determinado previamente, el mayor número de piezas que se encuentran dentro del patio, y que vienen a ser las piezas de diferentes puzzles. Durante ese tiempo los participantes en el juego recorrerán el patio cogiendo el mayor número de piezas. Seguidamente se estipulará un tiempo para que los diferentes grupos construyan todos los puzzles que puedan.

Una vez contruidos todos los puzzles posibles dentro de cada uno de los grupos, se puede "comerciar" con los otros grupos cambiando las diferentes piezas de los mismos (bien pieza por pieza o bien una pieza por varias) para que se construyan el mayor número de puzzles dentro de un mismo grupo. Ganaría el equipo o grupo que más puntos consiguiese, dándose un punto por cada pieza de un puzzle. Como nuestros objetivos son educativos, además añadimos que para que el puzzle puntúe debe ser correctamente interpretada la frase o dibujo que en él aparece.

La construcción por parte de los puzzles ha de ser previa a la ejecución del juego, así como la colocación de las piezas por el espacio determinado. Los puzzles pueden ser frases que traten sobre algún tema o motivo, incidiendo así en otros aspectos.

Un ejemplo de puzzles y frases que se pueden emplear para propuesta práctica son las siguientes:

<p>El mejor juego es utilizar la imaginación</p>		<p>Jugar es fácil, sólo se precisan dos cosas: Ganas y tiempo</p>	
	<p>Respetar y cuidar nuestro entorno natural es asegurar un futuro más digno, sano y bello</p>		
	<p>La aventura de jugar es apasionante</p>		
<p>Aventurarse en la naturaleza mediante vehículos o materiales que lo destrazan, no es jugar, es "dañar"</p>		<p>La vida enseña que educar es difícil, pero también que no hay nada imposible</p>	
<p>Con los juegos se pueden conseguir todos los objetivos que se pretenden en la educación</p>			
<p>Es mejor jugar y compartir el juego, que jugar y competir solos en el juego</p>			

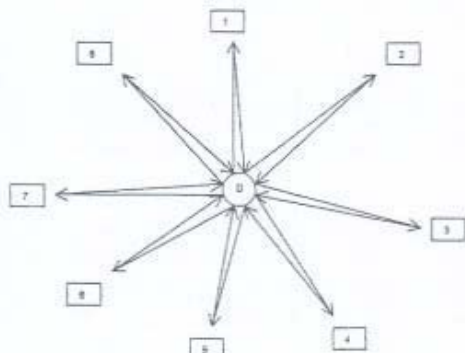
### En busca de la prueba perdida

Para la actividad de aventura al aire libre, se desarrollará un juego que consiste en realizar un conjunto de pruebas cada uno de los equipos participantes. Estas pruebas están ubicadas en forma de "estrella", de tal forma que podemos tener controlados a todos los participantes; es decir, cada grupo ha de buscar por el espacio, atendiendo a alguna consigna que le diga el director de juego, la prueba que le toca realizar. Una vez que se encuentra la prueba, se tiene que realizar y, obviamente, ser aprobada por el director del juego, para poder pasar a buscar la siguiente prueba.

Para encontrar cada una de las pruebas se aportan entre una y tres pistas, que se entregan consecutivamente, si la pista anterior no ha sido suficiente. Por ejemplo: 1ª pista: columna. 2ª pista: debajo de escaleras. 3ª pista: forma de "y".

Ejemplos de pruebas a realizar en la actividad "En busca de la prueba perdida":

- Cantar entre todo el grupo una canción, bailándola y representando sus movimientos fundamentales.
- Uno de los componentes del grupo se vendará los ojos y, con la ayuda de su tacto, tratará de identificar a todos los componentes de su grupo. En esta prueba no se podrá hablar ni hacer algún ruido.
- Adivinar mediante preguntas al director de juego la cuestión planteada por él. Ante las preguntas del grupo, el director sólo responderá "sí" o "no". El grupo ha de resolver el problema planteado.
- Representar entre todo el grupo un chiste.
- Dibujar en un papel la caricatura de uno de los componentes del grupo, de la forma más detallada posible, para que el director de juego adivine de quién se trata.
- Escribir en una hoja cinco mensajes llamativos que estén relacionados con el juego, la naturaleza, la aventura y la educación.
- Realizar entre todo el grupo una poesía en la que se refleje el mundo del juego y su entorno, destacando alguna de sus cualidades.



D.- Director del juego. 1,2,3,4,5,6,7,8.- Diferentes pruebas.

### BIBLIOGRAFÍA

- CARO BAROJA, J. (1990): "Mineralicemos". BLANCO Y NEGRO, n.º 3680, año XCVIII, 7 de enero de 1990.
- CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA (1992): "Currículo da Educación Primaria na Comunidade Autónoma de Galicia", *DIARIO OFICIAL DE GALICIA*, n.º 158, 14 de agosto de 1992. Págs. 6.642-6.661.
- DEFONTAINE, J. (1982): *Manual de reeducación psicomotriz*. Barcelona: médico-técnica.
- IMERONI, A., y MARGAIRA, R. (1980): *Érase una vez la gimnasia. Una experiencia de actividad lúdico-motora en la escuela primaria*. Barcelona: Gedisa.
- LAPIERRE, A. (1984): *Educación psicomotriz en la escuela maternal*. Barcelona: científico-médica.
- LARRAZ, B.A. (1988): "El acondicionamiento de zonas de juego para niños". *APUNTS-EDUCACIÓ FÍSICA*, n.º 13, septiembre de 1988. Págs. 3-6.
- LARRAZ, B.A., y FIGUEROLA, J. (1988): "El acondicionamiento de los patios de recreo". *CUADERNOS DE PEDAGOGÍA*, n.º 159, mayo de 1988. Págs. 24-29.
- LE BOULCH, J. (1983): *El desarrollo psicomotor desde el nacimiento a los seis años*. Madrid: Doñate.
- LEIFY BRUNELLE (1978): *La verdadera naturaleza del juego*. Buenos Aires: Kapelusz.
- NEWSON, J., y NEWSON, E. (1984): *Juguetes y objetos para jugar*. Barcelona: CEAC.
- PALACIOS, J.; FRAGUELA, R., y VARELA, L. (1996): *Xogos competitivos: educar na competición no ámbito da Educación Física*. Santiago: Edicións LEA.
- PALACIOS, J.; FRAGUELA, R. y VARELA, L. (1996): *Xogos cooperativos e actividades infantís: educar na cooperación no ámbito escolar*. Santiago: Edicións LEA.
- PALACIOS, J. (1995): *Xogos motores*. Santiago: Edicións LEA.
- PALACIOS, J.; FRAGUELA, R. y VARELA, L. (1996): *Juegos cooperativos y competitivos para la Educación Física*. CADERNOS TÉCNICO PEDAGÓXICOS DO INEF DE GALICIA, n.º 21, enero de 1996. A Coruña: Centro Galego de Documentación e edicións deportivas.
- PALACIOS, J. (1995): *Juegos motores*. CADERNOS TÉCNICO PEDAGÓXICOS DO INEF-GALICIA, n.º 16. A Coruña: Centro Galego de Documentación e edicións deportivas.
- PALACIOS, J.; COUSO, J. M.; DÍEZ, R. y MOURIÑO, G. (1994): "El juego en Educación Física: Consideraciones sobre su utilización". *REVISTA DE EDUCACIÓN FÍSICA*, n.º 56. Págs. 25-31.
- PALACIOS, J., y TOJA, B. (1994): "Juegos y Material Alternativo en Educación Física" La Coruña: CEFOCOP (documentación del curso "Xogos, deportes e materiais alternativos no ensino da Educación Física").
- PARLEBAS, P. (1988): *Elementos de sociología del deporte*. Málaga: U.I.D.A.
- RUIZ PÉREZ, L. M. (1988): "Espacios, equipamientos, materiales y desarrollo de las conductas motrices". *APUNTS-EDUCACIÓ FÍSICA*, n.º 13, septiembre de 1988. Págs. 7-8.
- SEBASTIANI, E. (1992): "Factores determinants del procés d'ensenyament-aprenentatge: mitjans y temps disponible". *QUADERNS DIDÁCTICS*, n.º 4, Diciembre de 1992. Barcelona. Escola Catalana de l'Esport.
- VÁZQUEZ, B. (1989): *La Educación Física en la Educación Básica*. Madrid: Gymnos.