

Juegos tradicionales y alternativos para mejorar el desarrollo de recreos y tiempos muertos en la etapa Primaria

Colegio Europeo de Madrid

Autores:

<i>RUBEN BARAKAT CARBALLO</i>	<i>(INEF MADRID)</i>
<i>CESAR IGLESIAS DE MIGUEL</i>	<i>(COLEGIO EUROPEO DE MADRID)</i>
<i>ELENA TALAVERA CUBELLS</i>	<i>(COLEGIO EUROPEO DE MADRID)</i>
<i>ENMA PEREZ MARUGAN</i>	<i>(COLEGIO EUROPEO DE MADRID)</i>
<i>MARTINE MARSÁ</i>	<i>(COLEGIO EUROPEO DE MADRID)</i>

INTRODUCCIÓN

Diagnóstico y situación de partida:

Los docentes integrados en un Claustro de profesores de un Centro educativo, y, por ende, de una microsociedad, con su propia problemática; pueden observar que en el desarrollo de los llamados tiempos muertos de la actividad lectiva diaria de los alumnos/as (entradas, salidas y sobre todo, recreos), se producen, a nivel comportamental, una serie de fenómenos de variado origen que se exteriorizan en el alumnado, en la gran mayoría de los casos, en forma de juegos y actitudes de carácter agresivo o muy agresivo.

Estos fenómenos de variado origen, que desembocan siempre o, casi siempre, en actitudes de carácter agresivo, tienen un móvil de ejecución que es, a la vez su causa: la clara y palpable violencia a la que el alumnado está sometido en su entorno habitual ; de tal forma que esa violencia cotidiana con la que estos niños y niñas prácticamente conviven (películas, medios de comunicación, relaciones interpersonales) llega a formar parte de su propia vida como una forma más de relacionarse y de la cuál terminan, o empiezan, haciendo uso habitual en la vida y medio escolar.

La manifestación de este tipo de actitudes y conductas pone, sin lugar a dudas, a los alumnos y alumnas ante un indudable riesgo de accidentes de todo tipo ; además de no contribuir, en ningún caso a crear en el recinto escolar el necesario clima de convivencia y cordialidad, básico para inculcar ciertos contenidos de carácter social y democrático que, un centro educativo debe transmitir .

Dada de tal forma la situación, la justificación de esta propuesta es clara, se hace necesario implementar los medios adecuados para encontrar las actividades de carácter educativo, que llenen esos tiempos muertos con propuestas atractivas para el alumnado.

A nuestro entender esas actividades deben tener un perfil recreativo-deportivo, por ser éstas de gran aceptación entre nuestros alumnos y alumnas .

OBJETIVOS

- Lograr una sana y agradable convivencia en los momentos en que todo el conjunto del alumnado debe compartir lugares comunes .
- Evitar y/o suprimir las actitudes agresivas como móvil de relación interpersonal .
- Desarrollar en nuestros alumnos y alumnas el hábito del uso creativo del ocio y el tiempo libre .
- Lograr que el tiempo destinado al recreo sea un momento de disfrute de la convivencia, tanto para alumnos, como para profesores .
- Reducir, en la medida de lo posible el riesgo de accidentes.

MATERIAL Y MÉTODO

A partir de un trabajo publicado en el servidor del MEC en internet (2), una serie de docentes del COLEGIO EUROPEO DE MADRID han puesto en práctica esos contenidos durante el trabajo escolar diario. Alguna de las características de las actividades son : no existe, en lo posible, la figura del árbitro, sencillas en su desarrollo, mixtas . De forma paralela se lleva un registro y control diario de las incidencias (conflictos entre alumnos/as, accidentes) y se compara con cursos anteriores.

Fueron necesarias una serie de actuaciones a nivel material y espacial con el objeto de acondicionar los lugares existentes para el desarrollo de los mencionados deportes, la más importante y básica para llevar este plan adelante es, sin lugar a dudas, la preparación del terreno para la realización de algunos juegos populares y/o tradicionales (petanca , tejo ,etc.), así como la provisión del correspondiente material deportivo de cada una de las disciplinas .

En otro orden de cosas, pero no menos importante, no se puede dejar de lado que todos estos contenidos exigen un mínimo proceso de enseñanza-aprendizaje para su desarrollo y control, en el cuál los docentes comprometidos con el presente Plan estuvieron implicados en la puesta en práctica del programa.

Cabe aclarar que en este último punto la asignatura de Educación Física y sus responsables fueron los impulsores del proceso (lo que no quiere decir únicos protagonistas) por lo que fue imprescindible que parte del claustro de profesores se haya implicado decididamente en este proyecto y haya colaborado con el /la profesor/a de Educación Física .

El procedimiento metodológico de actuación se basó en la presentación de las diferentes actividades durante las sesiones de Educación Física u otras en las que el docente encargado estuvo de acuerdo y dispuso del tiempo lectivo necesario ; posteriormente se creó y supervisaron los mecanismos para que el alumnado pudiese desarrollar las diferentes actividades de forma autónoma y armónica en sus tiempos libres (turnos, miniliguillas , etc.), sin la necesidad del permanente control docente.

Contenidos

Conceptos:

- Juegos populares y/o tradicionales. (1)
- Juegos alternativos. (3)
- Juegos de ingenio y/o interior.

Procedimientos:

- Utilización de las reglas para la organización de situaciones colectivas de juego.
- Utilización de las reglas básicas de juego (cooperación, oposición, cooperación-oposición).
- Aplicación de habilidades básicas en situaciones de juego.
- Práctica de actividades deportivas alternativas, flexibilizando las reglas de juego.
- Recopilación de informaciones sobre juegos tradicionales y populares.
- Práctica de juegos tradicionales y populares.

Actitudes :

- Participación en diferentes tipos de juegos considerando su valor funcional y recreativo.
- Valorar el aspecto socializador de los juegos a realizar.
- Utilizar los juegos y las actividades recreativas como una forma de ocupar el tiempo libre.
- Actitud de respeto hacia las reglas de juego y los participantes.
- Asumir una actitud de autonomía para poder jugar sin necesidad constante de un árbitro.

Desarrollo de algunos juegos

Juegos Populares y/o Tradicionales

Petanca

El juego consiste en lanzar unas bolas metálicas de 7 u 8 cm. de diámetro intentándolas aproximar más que el contrario a un "bolín" o "boliche" (bola pequeña de madera) que se encuentra a una distancia aproximada de 6 o 7 metros .

Para empezar se lanza una moneda al aire para decidir que equipo tira el boliche y la primera bola; un jugador/a del equipo acertante será quién lanzará , partiendo desde la posición de pies juntos ,dentro de un círculo de 50 cm. de diámetro pero teniendo en cuenta que el boliche no puede caer más cerca de 6 metros ni más lejos que 10 .

Seguidamente al boliche ,este/a primer participante lanza una bola (arrimadora) intentando que quede lo más cerca posible del boliche; luego lanza el equipo contrario tantas veces como sea necesario para que una de las bolas quede más cerca del boliche que la del arrimador/a contrario/a .

A continuación el equipo arrimador actuará nuevamente hasta que todas las bolas hayan sido lanzadas.

Cuando dos bolas de equipos contrarios están a la misma distancia del boliche, el equipo que ha jugado en último lugar le toca jugar nuevamente.

Puntuación y resultado:

Puntuará un punto toda bola de un equipo que quede más cercana al boliche. Para la siguiente jugada se vuelve a hacer un círculo para tirar donde haya quedado el boliche, siendo el primer jugador/a del equipo ganador quién lo arroje y así se continuará hasta el final de la partida, que suele ser de 15,16 o 18 puntos.

El juego se realiza a tres partidas.

Instalaciones: Campo arenoso de 3 x 13 (como mínimo)

Materiales: las bolas pueden ser de diversos materiales (plástico, madera, metal, etc.)

El Herrón o "Herradura"

El juego consiste en lanzar los herrones o herraduras , objetos de metal en forma de rodaja con una perforación en el centro, desde una distancia determinada (el Reglamento editado por la Consejería de Educación y Cultura de la Junta de Castilla y León, en 1985, indica que la distancia será de 12 metros), sobre un clavo o barra clavada en el suelo con el objeto de insertarlas dentro (el mencionado reglamento indica que la barra clavada debe tener 1.20 mtrs.).

El juego puede ser individual o por equipos, y gana quién logre introducir mayor número de herrones o herraduras o, en su defecto, quién los aproxime más a la barra. Cada jugador lanzará la pieza 10 veces.

"Toka" o "Tuka"

Modalidad vasco-navarra de juegos y deportes de lanzamiento de precisión de discos.

El juego de la Toka consiste en lanzar desde una distancia de 11.20 metros una serie de fichas de hierro (cantidad a determinar, generalmente 8) de 60 mm. de diámetro y 14-16 mm. de espesor, para golpear una barra de hierro clavada en el suelo de 45cm. de longitud y 2.5 cm. de anchura.

Cada jugador debe lanzar sus 8 fichas, si se juega de manera individual, sin pisar o sobrepasar con el pie una raya marcada en el suelo. La peculiaridad más notable de esta modalidad es la obligatoriedad de realizar los lanzamientos con una y otra mano alternativamente.

Cuando se juega por equipos, éstos se componen de 6 "tokalaris" o lanzadores de toka, de los cuáles puntúan los tres que más aciertos consiguen.

"El palo arrastrao"

Es un juego de aproximación, en el que cada jugador lanzará la *gayata* (bastón de madera similar a la garrota de los pastores) lo más cerca posible de una línea , paralela a la del lanzamiento y distante de ella unos diez metros. Las dos líneas tendrán la misma longitud, 3 metros.

Para efectuar el lanzamiento se apoya el extremo inferior de la gayata en la punta del pie y, sosteniendo el otro extremo con la mano, se extiende la pierna en la que se apoya la gayata propulsando éste hacia adelante.

El que deje la gayata más lejos de raya o se pase quedará eliminado, así hasta que quede un único ganador.

"Los tres saltos"

De pie, con el único impulso de la flexión de las piernas y el balanceo de los brazos, el jugador dará tres saltos consecutivos intentando llegar lo más lejos posible. Entre los saltadores es costumbre coger dos piedras, una en cada mano, para cobrar mayor impulso.

Ganará el que consiga saltar mayor distancia, que se medirá desde la línea de salida hasta los talones del último salto.

Se considera salto nulo si:

- El jugador, en su salida, no parte con
- los pies juntos y desde una posición estática.
- El jugador se detiene en el transcurso de los tres saltos.
- El jugador pierde el equilibrio en cualquiera de los tres saltos, y cayéndose realiza más pasos de los previstos.

Juegos y deportes alternativos

"Botebol"

Es un juego colectivo que necesita de una gran colaboración y compenetración entre sus participantes para su desarrollo .

El objetivo del juego es pasar la pelota por encima de la red y que dé más de un bote seguido después de caer sobre el terreno de juego contrario.

Como podemos apreciar, tiene una gran similitud con el Voleybol.

Aspectos básicos del Reglamento:

- El terreno de juego es el de Voleybol, aunque las medidas del campo, así como la altura de la red se pueden modificar, dependiendo el nivel y la edad del grupo (no olvidemos que es un deporte alternativo, es decir que se pueden flexibilizar las reglas).
- Cada equipo estará formado por tres chicos y tres chicas, dispuestos en el campo de forma alternada.
- El saque se realizará golpeando la pelota con cualquier parte del cuerpo y lo efectuará el jugador/a situado/a como zaguero derecho. Para sacar podrá acercarse lo que quiera a la red, pero situado/a detrás de la línea de ataque (3 metros, paralela a la red) y teniendo, como mínimo, en el momento del saque un pie en contacto con el suelo, se dispone de dos intentos.
- Para conseguir puntuar debemos haber sacado, en caso contrario recuperaremos el saque, produciéndose una rotación en el equipo que lo recupera, en el sentido de las agujas del reloj.

- Se tienen que dar tres toques por equipo (de forma obligatoria) antes de pasar a campo contrario el balón, pero no dos veces seguidas el mismo jugador/a, además los tres toques no pueden efectuarse por participantes del mismo sexo.
- Antes del primer toque, la pelota TIENE QUE DAR UN BOTE (obligatorio), antes del segundo y del tercer toque, la pelota PUEDE DAR UN BOTE O NO. Todos los botes deben producirse dentro del campo de juego.
- Los jugadores no pueden tocar la red.
- La pelota puede tocar la red, excepto en el saque.
- Si la pelota bota sobre las líneas del terreno, se considera que ha botado dentro.
- Cada set se juega a 15 puntos, al llegar a 8 se cambia de campo, ocupando las mismas posiciones en el campo de juego. Si hay empate a 14, ganará el equipo que obtenga 2 puntos de ventaja. Se juega, al mejor de 3 sets.

Instalaciones y material: lo correspondiente a Voleybol.

"Ultimate" (Disco volador)

Es un juego colectivo en el que compiten dos equipos de 10 jugadores/as cada uno.

Su característica fundamental (y su gran aportación) radica en que el arbitraje lo realizan los propios jugadores, está prohibido el contacto físico de dos miembros de distintos equipos y es muy apropiado para la construcción de equipos mixtos.

El objetivo fundamental (y el concepto de consecución de punto o gol) es la recepción del disco (frisbee) en la zona de gol del equipo contrario.

Se juega en un campo rectangular de 100 metros de largo por 35 metros de ancho y dividido en tres zonas, dos externas de 25 metros al final de cada extremo del campo (zonas de ensayo) y una interna de 50 metros. Evidentemente se hace relación a estas medidas sólo con un carácter orientativo, pues al desarrollar este deporte alternativo en un centro escolar, debemos adaptarnos a las medidas del campo existente.

Inicio del juego:

Cada equipo se sitúa en su zona de ensayo y el equipo que va a defender lanza el disco a campo contrario. A partir de allí se inician los lanzamientos y recepciones entre jugadores/as de un mismo equipo para conseguir el tanto, o intercepciones por parte del otro equipo, para evitarlo.

El tiempo de juego puede ser variable, por lo general se juegan dos tiempos de 20 minutos.

Reglas del juego:

- Está prohibido andar o correr con el disco en la mano, aunque es posible pivotar.
- No se puede retener el disco sin lanzarlo más de 15 segundos.
- Si se realiza un lanzamiento y el disco sale fuera o cae al suelo, es falta del equipo cuyo lanzador lo haya tocado por última vez.
- Las faltas se sacan en la zona donde se producen, salvo que se hayan cometido en la zona de ensayo, en cuyo caso se sacará del punto más próximo fuera de ella.

- Si un disco es lanzado y lo cogen dos jugadores/as de equipos contrarios, su posesión es para el equipo que realizó el lanzamiento.
- Está prohibido tocar a un contrario y en caso de que sea el jugador que tiene en su poder el disco, la distancia mínima de acercamiento es de 1 metro.
- Cuando un equipo consigue un ensayo (gol, punto ,etc.) se cambia de campo y saca realizando un lanzamiento al equipo contrario para que se comience una posesión.
- El disco (frisbee) solo puede ser interceptado en el aire.
- Las faltas las sanciona el jugador/a que las comete.
- Instalaciones y material:
- Campo de balonmano, futbol sala o baloncesto; en su defecto patio grande . Disco volador de plástico (existen una gran gama de calidades).

Juegos tradicionales de interior:

Se debe entender que la explicación de alguno de estos juegos no resulta necesaria, nos limitaremos simplemente a nombrarlos, para introducirme en otros, a mi entender, más novedoso . Alguno de estos juegos tradicionales que todos conocemos pueden ser:

- Ajedrez.
- Parchís.
- Las damas.

Juegos con cartones:

"Sopa acartonada":

El objetivo del juego es formar palabras con significado usando cartones .

Cada alumno/a posee un cartón con una letra, y el capitán de equipo les va mandando cambiar de posición para construir palabras. Por último, cuando construyen una palabra tienen que escenificarla.

"Castillos de cartón":

Este juego potencia enormemente la habilidad manual. El objetivo es construir un castillo con cartones.

Utilizando cartones y sus manos, los alumno/as deben formar el castillo más alto posible sin que se derrumbe.

"Pasar el puente":

Este juego contribuye a desarrollar el equilibrio dinámico. El objetivo es andar coordinadamente hacia alguna posición deseada cambiando los cartones de sitio.

Sólo con dos cartones cada alumno/a deben desplazarse en cualquier dirección, poniendo los cartones bajo los pies en cada paso, tratando de alcanzar una meta preestablecida, cruzando en su recorrido un imaginario puente.

Calendario y evaluación :

Se obtuvo información a partir de estas herramientas de evaluación :

- Reflexión de los docentes implicados en el programa.
- Observación continua de las actividades diarias .
- Información aportada por el alumnado en un breve trabajo de clase.
- Registro diario de incidencias (conflictos entre el alumnado, actitudes agresivas, accidentes, etc)

En el lapso comprendido entre tres y cuatro semanas en las cuáles se llevó a cabo un breve desarrollo de los contenidos durante las clases de Educación Física.

Posteriormente se comenzó con la puesta en práctica del programa durante los denominados “tiempos muertos”; una vez transcurridos aproximadamente cuatro meses se procedió a realizar una evaluación exhaustiva, además de la evaluación parcial y continua que hemos ido llevando a cabo durante el proceso ; en la mencionada evaluación exhaustiva se valoró , mediante la reflexión y los datos aportados por docentes y alumnos/as, el éxito obtenido por el plan hasta ese momento y las posibles modificaciones que pudiesen reconducir, en caso de necesidad, el presente plan .

No obstante, la información más objetiva fue aquella aportada por el registro de aquellos incidentes que suponen un riesgo para la salud del alumnado y alteran la sana convivencia del centro.

Registro de incidencias diarias :

Fecha :.....

Horario :.....

Alumnos/as implicados :.....

Tipo de incidencia :

Motivos o causas aparentes :.....

Consecuencias :.....

RESULTADOS

En primer lugar se debe destacar la excelente acogida que ha tenido esta propuesta entre los docentes del centro, la opinión general con relación al tema es que su desarrollo favorece la relación entre los alumnos y alumnas, además de representar un inmejorable instrumento que les ayude a gestionar de manera autónoma su tiempo libre .

Por otra parte, el hecho de que se reduzcan los accidentes y los posibles riesgos que provocan los mismos, representa un motivo de tranquilidad para el profesorado que diariamente está encargado del cuidado de los tiempos muertos.

En relación a la información aportada por el alumnado la respuesta ha sido también muy satisfactoria, destacando principalmente lo agradable que resulta para los

niños y niñas la posibilidad de ser los encargados de la gestión y organización de sus propios juegos .

Ahora bien, los resultados más palpables son aquellos que nos permiten constatar de manera objetiva las mejoras en los aspectos anteriormente citados, en ese sentido mediante el Registro de las incidencias diarias se ha podido comprobar que éstas se han reducido en aproximadamente un 40 % .

Referencias:

1. MORENO PALOS, C. ; MATA VERDEJO, D. y GOMEZ RODRIGUEZ, J. *Aspectos recreativos de los juegos y deportes tradicionales en España*. GIMNOS . 1993
2. BARAKAT CARBALLO RUBEN . *Plan de mejora para recreos y "tiempos muertos" en primaria* . <http://www.pntic.mec.es> Recursos 1998
3. MANUEL HERNANDEZ VAZQUEZ . *Juegos y deportes alternativos* MEC. 1997
4. BARAKAT CARBALLO RUBEN .Trabajo personal aportado en el seminario "Juegos y deportes alternativos" . 5º curso de Licenciatura de Educación Física . Prof. Manuel Hernandez Vazquez . INEF Madrid. 1998 .*Juegos de interior* .

Palabras clave: *Juegos tradicionales y alternativos . Recreos y tiempos muertos .*