



Aprendo Jugando

**Corporalidad
y movimiento:
Experiencias de juegos**



DEG

**División
Educación
General**

Recuperando la corporalidad perdida



El juego es un poderoso proceso de simbolización contra la angustia y el miedo, el juego está pues al servicio del ser en devenir. El juego espontáneo es la forma privilegiada de la expresión del niño; es vital, pues jugar es vivir. Jugar es representarse, jugar es afirmar su existencia en el mundo.

Bernard Aucouturier

El conocimiento de niñas y niños sobre sí mismos, es decir, sobre su cuerpo, es muy importante para promover procesos donde cada niño/a pueda autorregularse y avance a crecientes niveles de autonomía, desarrolle habilidades socioemocionales y logre una identidad personal, tan fundamentales para la vida escolar y ciudadana.

Las experiencias que se viven con la corporalidad, con ciertos niveles de atención y estados de alerta, facilitan la posibilidad en cada niño/a de sentirse cada vez más cercanos y dueños del cuerpo: a eso lo llamaremos "capacidad de apropiación del cuerpo y de sus movimientos". ¿Cómo ocurre esto? a través de darse cuenta de lo que sienten y experimentan en su cuerpo con los movimientos que realizan.

¿Qué es jugar para los niños y niñas?



- Todos los niños del mundo juegan, y esta actividad es tan importante en sus vidas, que se podría decir que es la razón de ser de la infancia (UNESCO).
- Jugar es una actividad de mucha importancia para los niños. Hoy, a partir del confinamiento que nos ha tocado vivir, se vuelve aún más importante, ya que a través del juego, y junto con moverse, explorar, descubrir, conocer y crear, los niños y niñas podrán expresar las emociones que están viviendo.
- El juego favorece en los niños procesos de aseguramiento frente a las angustias, a través del placer de la actividad motriz.
- Frecuentemente, en los juegos los niños y niñas imitan la realidad, representando lo que han vivido o desean vivir. Esto les permite exteriorizar sus emociones como alegrías, tristezas, miedos, frustraciones y otras.
- Los niños invierten gran parte de su tiempo en jugar. Para ellos los juegos más que un medio de diversión, son una actividad que les enseña y los motiva a aprender y experimentar con su cuerpo, con sus posibilidades de movimientos. Así, el juego es “una actividad muy seria” en la infancia.



qué benefician estas experiencias de juego a niñas y niños?



- El juego ayuda a los niños a mantenerse saludables, con energías, tranquilos y creativos.
- El juego produce en los niños y niñas diferentes aprendizajes de manera libre y espontánea y fortalece los procesos de madurez y de desarrollo que deben realizar todos los niños durante la infancia.
- El juego alimenta el sistema nervioso y nutre el desarrollo de funciones cerebrales necesarias para pensar y fortalecer las capacidades para aprender.
- El juego es indispensable en la infancia para que los niños organicen su corporalidad, su manera de ser y de estar en el mundo. Los ayuda a desarrollar su autonomía y su identidad.



¿Qué aprenderán los niños y niñas con estas experiencias de juego?



Las experiencias de juego promueven en los niños una progresiva "apropiación de su cuerpo y de sus movimientos", a través del sentir y el experimentar con diferentes movimientos.

- Aprenden sobre su cuerpo, es decir sobre sí mismos, descubren y conocen sus características y cualidades.
- Aprenden a cuidar y a manejar su cuerpo.
- Aprenden a sentir su cuerpo.
- Aprenden a focalizar su atención y a estar alertas y atentos corporalmente.
- Aprenden a expresar sus emociones, a manifestar sus sentimientos a través del cuerpo y sus movimientos.
- Aprenden a aliviar tensiones y ansiedades.
- Aprenden a ubicarse y orientarse en el espacio donde se encuentren.
- Aprenden a ejercitar la capacidad de observación, de atención y concentración.
- Aprenden a relacionarse consigo mismo.



Las experiencias de juego les facilita:



- Aprender desde su cuerpo a experimentar temores y frustraciones, triunfos y fracasos.
- Aprender desde su cuerpo a conocer su entorno y su mundo.
- Aprender desde su cuerpo a enriquecer su imaginación, su fantasía, su creatividad.
- Aprender desde su cuerpo a ser más autónomos y a resolver problemas.
- Aprender desde su cuerpo a organizar y desarrollar el pensamiento .
- Aprender desde su cuerpo a colocarse en el lugar del otro, desarrollando actitudes de empatía.

¿Qué puede hacer la madre o el padre?

- En tiempos difíciles como los que estamos viviendo, es importante jugar con los hijos o acompañarlos y orientarlos en sus juegos si es necesario, permitiéndoles también experimentar y actuar libremente.
- El juego es una actividad natural a través de la cual los niños se adaptan a la vida, aprenden, se divierten, exploran, descubren, conocen, piensan y se relacionan.
- Es importante que los padres refuercen la imaginación y la fantasía de sus hijos, valorando lo que hacen, lo que descubren y lo que crean.
- Se debe intentar no descalificar a los hijos mientras juegan, ya que las críticas pueden inhibir su imaginación, su creatividad y su espontaneidad.
- Para que cada niño o niña se dé cuenta de lo que siente su cuerpo, se sugiere hacer algunas preguntas; estas les permitirán poner atención en su cuerpo y expresar lo que sintieron durante el juego y lo que sienten al finalizar la actividad de juego.
- El juego ayuda en la convivencia familiar y a que los padres conozcan mejor a sus hijos e hijas.

"A continuación, sugerimos una serie de juegos o experiencias que se pueden realizar en casa, para que niños y niñas avancen progresivamente en la "apropiación de su cuerpo y de sus movimientos", a través del sentir y el experimentar con diferentes juegos y movimientos.



Reconociendo emociones



¿Qué aprenden los niños y niñas con esta experiencia?

Aprenden a reconocer y nombrar algunas emociones vividas en su cuerpo y pueden reconocerlas en otras personas.

¿Cómo lo aprenden?

A partir de lo que sienten en su cuerpo o de lo que sienten al mirar imágenes de láminas, de cuentos o fotografías.

Experiencia:

- Tenga a mano fotos de la familia, láminas de revistas, papel y lápiz. También pueden utilizar imágenes de películas o noticias.
- Acompañe y pregunte qué emoción reconocen en estas imágenes y ayude a ponerles nombres, ya sean positivas o negativas.
- Invítelos a decir cómo reconocen en ellos o en los amigos y / o personas de la familia, padres y madres, hermanos, cuando están emocionados: tristes, alegres, enojados.
- Pida que imiten estas emociones expresándolas con todo su cuerpo. Luego pida que muestren qué postura o gestos corporales toman cuando tienen alguna de las emociones mencionadas y en qué parte la sienten en su cuerpo. Por ejemplo, pueden sentir la rabia en su mandíbula o en sus manos apretadas; pregunte también en qué ocasiones sienten esas emociones.



Para finalizar

Pregunte: ¿Cuál fue la emoción que más te gusta?

Rasgando papeles



¿Qué aprenden los niños y niñas con esta experiencia?

A reconocer y expresar la sensación que les producen algunas emociones.

¿Cómo lo aprenden?

A través de la manipulación de un objeto, rasgando papeles.

Experiencia:

- Tenga a mano papel de diario, o cualquiera que sea blando y posible de rasgar por los niños/as.
- Invítelos a tener en sus manos 4 pedazos de ese papel grande.
- Pregunte al niño o niña qué siente cuando tiene pena, en qué parte del cuerpo la siente, y que la muestre. Pregunte lo mismo con otras emociones.
- Invítelos a jugar con ese papel, pensando o imaginando 4 emociones. Por ejemplo, pida que jueguen rompiendo el papel con la sensación de alegría, luego de miedo, de pena y, al final, de enojo.
- Permita que se expresen libremente rompiendo los papeles.

Para finalizar

Pregunte: ¿en cuál emoción rompieron con más fuerza y en cuál de manera más suave?
¿Qué descubrieron?



Los sonidos de mi cuerpo



¿Qué aprenden los niños y niñas con esta experiencia?

Descubren y conocen los movimientos y sonidos internos del cuerpo.

¿Cómo lo aprenden?

Poniendo atención a lo que escuchan de los movimientos y sonidos del cuerpo.

Experiencia:

- Tenga a mano cilindros de cartón de papel de baño, para que pueden jugar a los investigadores. Pida que se pongan uno en cada oído de manera cuidadosa, tapando sus oídos para escuchar los sonidos que se sienten. A ese sonido que escuchan, lo llamaremos "sonido del silencio". Pida que se queden por un momento escuchándolo, porque es un sonido muy tranquilizador.
- Luego, invite a poner un cilindro como lo hacen los médicos en varias partes del cuerpo y pídale que cuenten qué escuchan. También pueden buscar y ubicar las pulsaciones en la muñeca. Pida que pongan el cilindro en el lugar en que está el corazón y que lo escuchen.

Invítelos a correr y a escuchar los sonidos luego que corran, de manera que puedan darse cuenta si los sonidos descubiertos se han modificado.

Para finalizar

Pregunte:

- ¿Cuál fue el sonido que más les gusto?
- ¿Pueden imitar el sonido del silencio? ¿A qué se parece?
- ¿Por qué, luego de correr, cambiaron los sonidos?



Yo soy así



¿Qué aprenden los niños y niñas con esta experiencia?

A observar y conocer la forma y el tamaño de su cuerpo y algunas características corporales.

¿Cómo lo aprenden?

A través de la observación de su silueta.

Experiencia:

- Tenga a mano papel de diario u otro papel que se pueda dibujar.
- Ponga en el suelo el papel que le permita al niño estar tendido para que le dibujen la silueta de todo su cuerpo.
- Invítelo a tenderse sobre el papel y marque el contorno de su cuerpo con un plumón o tiza.
- Ese dibujo de la silueta es una base para que el niño o niña, observe sus formas y su tamaño. Luego el niño o niña puede completarlo dibujando sobre él, pintarlo, ponerle ropa, recortarlo o pegarle las cosas que quiera, pensando en sus características.
- Ojalá puedan colgar la silueta en alguna muralla de la casa, para que tengan tiempo de mirarla, y pensar qué les gustaría hacer con ella: pintarla, vestirla, cortarla, dibujarle las partes de la cara u otras intervenciones.
- Pueden jugar con la silueta cuando lo deseen.

Para finalizar

Pregunta:

- ¿Encuentras que la silueta de tu cuerpo se parece a ti?
- ¿Te gusta ver tu cuerpo dibujado?
- ¿Qué te gustaría hacerle?



Jugando a desequilibrarse y equilibrarse



¿Qué aprenden los niños y niñas con esta experiencia?

A realizar movimientos de desequilibrio para lograr equilibrarse.

¿Cómo lo aprenden?

Experimentando y ensayando con diferentes movimientos.

Experiencia:

Ten a mano una tabla o tablón de madera; si no tienes, puedes marcar en el suelo una o dos líneas con huincha adhesiva o tiza.

Muestre el material que tengas y cuénteles que van a jugar a desequilibrarse y a equilibrarse.

Invítelos a jugar caminando sobre la barra o sobre lo que tengas dibujado en el suelo, de diferentes maneras: hacia adelante y hacia atrás, haciendo movimientos de desequilibrio y de equilibrio con pasos largos y con pasos cortos.

La mejor manera de aprender la armonía del cuerpo en equilibrio es experimentando movimientos de desequilibrio. Este es un juego entre el desequilibrio y el equilibrio corporal, y para poder equilibrarse, hay que saber desequilibrarse.

Para finalizar:

Para finalizar valora todos los movimientos que realizaron durante el juego.

Pregunte: ¿Cómo sienten el cuerpo después de jugar a equilibrarse?, ¿cansado, más activo, más grande, más seguro?

¿Qué movimientos hicieron con sus brazos para equilibrarse?, ¿cómo se equilibraban mejor, mirando la barra o mirando hacia adelante poniendo su atención en el espacio?

¿En qué otra parte de la casa pueden jugar a hacer equilibrio?



Conociendo mis manos y mis pies



¿Qué aprenden los niños y niñas con esta experiencia?

A explorar, conocer y sentir sus manos y pies.

¿Cómo lo aprenden?

Mirando, observando y explorando sus manos, sus dedos y realizando distintos movimientos.

Experiencia:

- Cuénteles que van a realizar un juego para explorar sus manos, podrán inventar y descubrir nuevos movimientos que pueden realizar con sus dedos o manos.
- Invítelos a mirarse sus manos y sus dedos, tocando todas sus partes, investigando sus pliegues y sus líneas. Proponga que vayan realizando distintos movimientos.

Invítelos a:

- Aplaudir de diferentes formas.
- Inventar conversaciones entre los dedos.
- inventar ejercicios para cada dedo.
- Tocar con los dedos diferentes partes del cuerpo y escuchar los diferentes sonidos; imitar los sonidos.
- Jugar con la sombra de manos y dedos, creando figuras y animalitos
- Golpear una superficie con los dedos imitando la lluvia, el galope de caballos, una gotera, pasos u otros.

- Realizar movimientos para que los dedos salten, corran o caminen sobre una superficie, y luego descansen, haciéndoles cariño.
- Crear movimientos con las manos para imitar, por ejemplo, el vuelo de las aves, o el desplazamiento de un caracol que mueve sus cachitos, el movimiento de una araña, u otros que inventen.

Para finalizar:

- Pregunte: ¿Cómo sienten el cuerpo ahora?, ¿sintieron que sus cuerpo eran flexibles?, ¿cómo se imaginan que lo harían la próxima vez?
- Propóngales sacudir las manos realizando distintos movimientos a diferentes velocidades.
- Cuando los niños han descansado sus manos, pregunte: ¿Recuerdan todos los movimientos que realizaron durante el juego?
- ¿Qué movimiento les resultó más complicado o fácil de realizar? ¿Qué otros movimientos imaginan que pueden hacer con los dedos?
- ¿Todos los dedos tienen el mismo tamaño? ¿Cuál es el más grande, el más pequeño y el más gordo?

Nota: Este juego se puede realizar también con los dedos de los pies.



Yo puedo a relajarme



¿Qué aprenden los niños y niñas con esta experiencia?

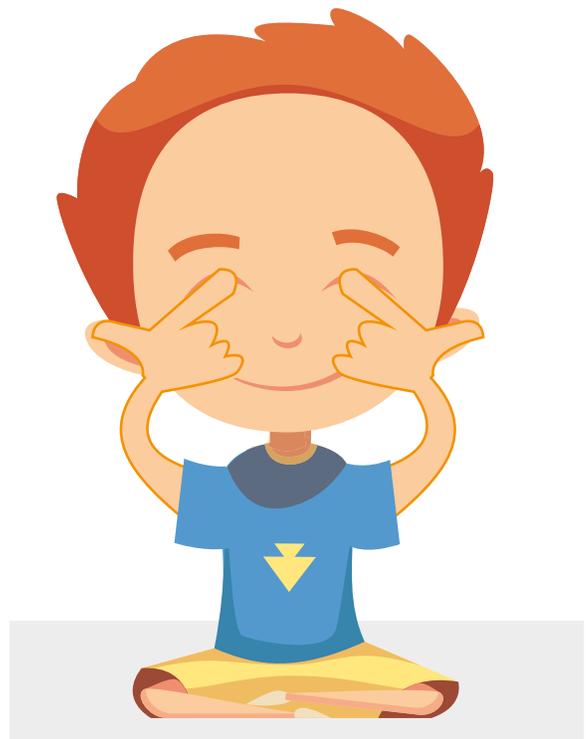
Una técnica para relajar su cuerpo y descansar sus sentidos.

¿Cómo lo aprenden?

Tocando y sintiendo su cuerpo.

Experiencia:

- Cuénteles que van a practicar una técnica para aprender a relajarse, para que descansen su cuerpo cuando lo necesiten. Explíqueles que hoy el cuerpo se cansa mucho, porque se mueve poco, porque está mucho tiempo conectado a pantallas.
- Pida que se imaginen que la cabeza es como una casa que tiene puertas y ventanas, por donde entra el aire, los sonidos, la luz, las imágenes, la comida y salen las lágrimas, las miradas, las sonrisas, la voz.
- Explique que los ojos, los oídos y la boca serán las ventanas; la nariz será una puerta por donde entra y sale el aire que respiran.
- Pida que imaginen maneras de cerrar algunas de las “ventanas” de la cabeza o la puerta para aprender a descansar. Luego, que den algunas alternativas.



- Diga que ahora les sugerirá alternativas:
 - Para descansar los ojos, se cierran los párpados. Se colocan los dedos índices sobre los párpados, sin presionar.
 - Para descansar la boca, esta se cierra, apretando levemente los labios y soltando la lengua.
 - Para descansar los oídos, se tapan las orejas y por un momento, no se escucha más. Se colocan los dedos pulgares presionando suavemente los orificios de las orejas.
- Cuando tengan las ventanas cerradas van a respirar lentamente y van a escuchar su respiración: es un sonido parecido al de las olas sobre la arena. Pida que disfruten este sonido y que permanezcan unos segundos escuchándolo.
- Luego, dígales "ahora lentamente tomen contacto con su respiración, sientan cómo late su corazón, tomen contacto con su cuerpo, sientan en qué posición se encuentra. Abran lentamente las ventanas y tomen contacto con los sonidos, olores, temperatura del lugar. Suavemente abran los ojos, estírense como lo hacen los gatos". Pregunte: ¿Cómo se sienten?, ¿qué nos dice nuestro cuerpo?, ¿sienten el cuerpo diferente a como estaba antes de la relajación?

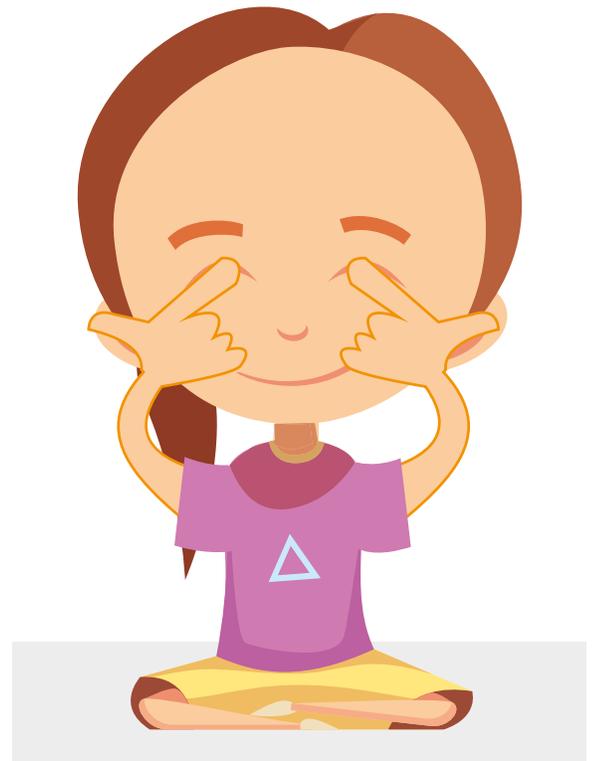
Para finalizar:

Pida que pestañeen varias veces, seguido.

Pregunte si se sienten más tranquilos y descansados.

- Cuando estaban con sus ventanas cerradas, ¿qué sonidos escucharon?, ¿podrían imitarlos?

Nota: Es importante que esta técnica se realice con frecuencia, de tal manera que los niños/as aprendan a utilizar este recurso por sí solos, cuando se den cuenta que están frente a situaciones que los intranquilizan o los ponen tensos. Saber que uno puede relajarse cuando está tenso, refuerza la sensación de seguridad personal.



Girando con mi globo



¿Qué aprenden los niños y niñas con esta experiencia?

A coordinar movimientos con diferentes partes de su cuerpo.

¿Cómo lo aprenden?

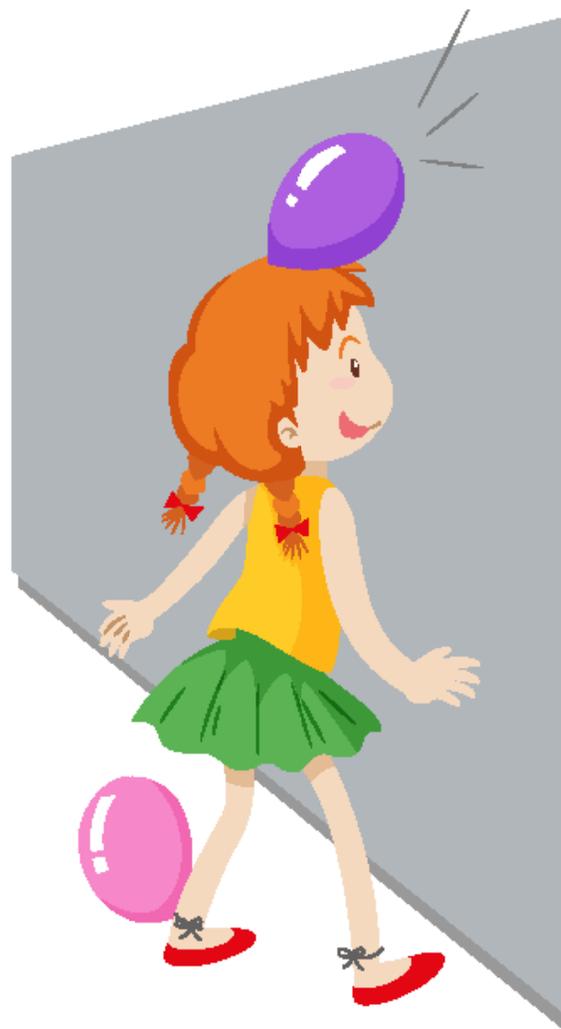
Ensayando diferentes posturas y movimientos con su cuerpo para mantener el globo en movimiento.

Experiencia:

- Tenga a mano globos y elija una pared con superficie lisa para que no se rompan los globos.
- Diga que van a jugar con un globo, para experimentar cómo pueden hacerlo girar con las manos, desplazándolo por la pared. Luego, aumentarán la dificultad, haciendo girar el globo por la pared.
- Pueden utilizar distintas partes del cuerpo: espalda, hombros, brazos, caderas, muslos u otras.
- Pída que coloquen su globo entre su cuerpo y la pared a la altura de los hombros, que comiencen a girarlo, presionando el globo, suavemente de manera que no se caiga y no se reviente.

Para finalizar:

- Pregunte por las sensaciones que sienten en su cuerpo ahora.
- Pregunte: ¿qué sintieron cuando el globo tocaba su cuerpo, ¿les gustó?
- ¿Con qué parte del cuerpo fue más entretenido trasladar el globo? ¿Qué conocieron de su cuerpo y qué aprendieron de él?





DEG

**División
Educación
General**

**Aprendo
Jugando**