

VOLVER A ENCONTRARNOS EN LA ESCUELA

EL RECREO EN TIEMPOS DE COVID-19

P V A T V I O O
FUNDACIÓN

ORIENTACIONES PARA EL RECREO Y LA CONTENCIÓN EMOCIONAL A TRAVÉS DEL JUEGO

VOLVER A ENCONTRARNOS EN LA ESCUELA

Llegó el momento de compartir físicamente, de mirarnos y observarnos. Escuchemos como el patio se va llenando de risas, alegría y movimiento. Tras una larga espera, al fin podemos reencontrarnos con los amigos y también hacer nuevas amistades.

El 2020, junto con transformar de manera radical la rutina escolar, nos ha abierto posibilidades y oportunidades pedagógicas para la formación integral de niños, niñas y adolescentes. La experiencia de la cuarentena vino a reafirmar la importancia del bienestar emocional, tanto de los estudiantes como de los equipos educativos, para la adquisición de aprendizajes. Lo cual desde hace años venía planteando la investigación. Los invitamos, tomando las medidas de seguridad, a promover instancias positivas de socialización y actividades diversas para el movimiento y el juego al aire libre.

Aprovechemos y disfrutemos la experiencia de compartir el mismo espacio físico, de mirarnos a los ojos, de preguntar por cada quién y escucharnos.

EL PATIO, EL LUGAR MÁS SEGURO

En los espacios al aire libre, como plantea la Academia Norteamericana de Pediatría, el riesgo de contagios es menor. Para estar más seguros y tranquilos en el patio proponemos planificar juegos y actividades lúdicas para el recreo. Asimismo, incorporar estrategias metodológicas para hacer clases afuera y fortalecer los aprendizajes de los estudiantes. Muchos niños y niñas durante casi todo el año no han podido jugar en contacto con la naturaleza, hagamos del recreo un momento de interacciones positivas y bienestar emocional.

UNA ESCUELA MÁS CERCANA, UN NUEVO RECREO

Recibamos a los niños, niñas y adolescentes en una escuela más cercana, más acogedora y que se preocupa por su bienestar emocional. Los invitamos a abordar el distanciamiento físico como un juego.

Enseñemos a tomar conciencia de nuestro cuerpo. El autocuidado es también una forma de cuidar a todos los miembros de la comunidad educativa. Lo que cada uno hace repercute en los otros.

Este reencuentro nos da la posibilidad de hacer del recreo un momento de juego y amistad, donde aprendamos a convivir y a cuidarnos entre todos.



En lugares al aire libre la transmisión del virus es mucho menor que en espacios cerrados.

Academia Norteamericana de Pediatría

¿CÓMO NOS CUIDAMOS EN EL PATIO?



ORGANIZA TU RECREO



1 Establecer un espacio específico para comer la colación, en el cual los estudiantes puedan sacarse la mascarilla para hacerlo y estar a una distancia de 1,5 metros.

2 Grupo cerrado y permanente, que se constituye con previa autorización de los apoderados y donde los estudiantes pueden interactuar y jugar a una distancia física menor a 1,5 mts. Este grupo corresponde al mismo grupo de estudiantes que interactúa en horario de clases.

JUGAR EN EL RECREO

VOLVER A ENCONTRARNOS

Los primeros días del retorno son muy importantes para identificar las dinámicas que ocurren en el patio y las necesidades de interacción de los estudiantes. Sólo de esta manera se podrán desarrollar actividades y juegos que sean atractivos para los estudiantes. Además, se recomienda considerar este retorno gradual como una oportunidad para potenciar la cultura de juego, probando cosas nuevas con un grupo acotado de estudiantes. Esta es también una experiencia de aprendizaje para los equipos educativos.

EL JUEGO ES APRENDIZAJE

Cuando jugamos toda nuestra atención está puesta en el presente, en lograr un objetivo, resolver algo o compartir. La alegría, el relax y la vitalidad son emociones que experimentamos al jugar. Les compartimos juegos y actividades lúdicas que promueven la contención y el desarrollo socioemocional.

Que el distanciamiento físico también sea un juego.

MATERIALES PARA EL RECREO

Tizas para marcar el piso

Cuerda larga para saltar o dividir espacios

Cuerdas cortas para saltar individualmente, no intercambiables

Conos y aros para demarcar espacios

Parlante o equipo de música

Lápices y papel individual, no intercambiables

Trompo, Yoyo, Diabolo, Golo u otros juegos individuales, no intercambiables



JUEGOS ACTIVOS PARA MOVER EL CUERPO

SILLA MUSICAL ADAPTADA

Los estudiantes bailan al ritmo de la música, cada uno en un espacio delimitado. Al apagar la música, en vez de sentarse, los estudiantes se agachan en el lugar o se quedan congelados. El último en agacharse o el que se mueve pierde. La misma dinámica se repite varias veces.

“1, 2, 3 MOMIA ES”

Todos los estudiantes menos uno que “guía” se paran a un extremo del patio a una distancia de 1,5 metros entre ellos, mientras que el estudiante “guía” se para al otro extremo, marcando la línea de meta. Cuando el estudiante guía le da la espalda a los demás, estos se acercan a la línea de meta. De espaldas, el guía canta “1, 2, 3, momia es” y al terminar se voltea a mirarlos. En ese momento, todos deben quedarse congelados en su lugar y el estudiante guía observa a los demás congelados, y decide si alguno se movió. El que se mueve pierde y debe volver a la línea de inicio para comenzar nuevamente. Luego el guía les vuelve a dar la espalda y se repite la misma dinámica. El primero que llega a la meta gana y se convierte en el guía para la próxima ronda.

SIMÓN MANDA

Un estudiante guía va dando órdenes a los demás sobre las acciones que se deben realizar. Por ejemplo: “Simón manda que todos salten en un pie 10 veces”; “Simón manda que ladren como un perro”; “Simón manda que bailen la macarena”, etc. Luego de 4 instrucciones, el estudiante guía debe intercambiar su turno con otro.



EL PISO ES LAVA

Todos los estudiantes comienzan de pie en el piso, caminando libremente por el espacio delimitado. Espontáneamente, quien guía dice “el piso es lava” y todos tienen 5 segundos para dejar de tocar el piso para no “quemarse” (subir o treparse a una mesa, banca, silla, árbol, etc.). El que no lo logra en los 5 segundos pierde.

CACHIPÚN ALEMÁN

En dos equipos ubicados a cada costado del patio, por turnos, un estudiante de cada equipo corre por un recorrido delimitado para encontrarse con el contrincante y hacer un cachipún. Quien gana sigue corriendo hacia la base del equipo contrario, y quien pierde se devuelve a la fila de su equipo. El equipo que pierde el cachipún, debe enviar a otro participante para enfrentar al contrincante que viene en camino. Gana el equipo que más veces logre llegar a la base del otro.

PINTA CACHIPÚN

Pinta común que en vez de tocarse juegan al cachipún. Si el que la lleva gana el cachipún, el otro es quien continúa llevando la pinta. Si pierde, debe continuar buscando a otro jugador.

JUEGOS ACTIVOS PARA MOVER EL CUERPO

ACADEMIA DE EXPERTOS

Imaginar que estamos en una academia en donde nos visitan algunos expertos que darán clases de 1 minuto de su disciplina. Quien guía indica las disciplinas que cada experto realizará, y le indica al próximo que se prepare. El grupo sigue al "experto". Algunos ejemplos de clases son: zumba, yoga, danza árabe, hip hop, karate, patinaje sobre hielo, surf, etc.

EL MUNDO AL REVÉS

Una persona guía e indica hacia dónde moverse (dar un paso o saltar en la dirección): derecha, izquierda, adelante, atrás, arriba (saltar) y abajo (agacharse). Después de un tiempo, se invierten las instrucciones (derecha-izquierda, adelante-atrás, arriba-abajo). A medida que avanza el juego, aumentar la velocidad de las indicaciones.

FÚTBOL TIPO TACA-TACA

La cancha se divide en sectores, de manera que cada jugador ocupe uno de los sectores. Dentro de su sector, el jugador puede moverse libremente, pero no puede salir de él. Es una modalidad que evita el contacto físico y promueve las jugadas por medio de pases.

LUCHE

Dibujarlo con las tizas en el pavimento, cada estudiante puede tener uno propio en su espacio.

CARRERAS

Con variantes y distanciamiento (saltando en un pie, hacia atrás, con ojos cerrados, etc).

SALTAR LA CUERDA

Se recomienda amarrar un extremo a un árbol y que un adulto haga girar la cuerda y los niños salten por turnos.

ESCONDIDAS

Se sugiere delimitar un espacio apto para que los estudiantes puedan esconderse y jugar manteniendo el distanciamiento físico.

MALABARISMO CON CALCETINES

Se requieren 3 pares de calcetines por estudiante. Comenzar con uno, lanzándolo hacia arriba hasta la altura de los ojos y agarrándolo con la otra mano. Luego incorporar un segundo par de calcetines, lanzar uno primero, y mientras este está arriba, lanzar el segundo desde la mano contraria.

ELÁSTICO

Dos estudiantes se colocan el elástico a la altura de los tobillos y lo sostienen desde los extremos, manteniendo una distancia de 1,5 metros aproximadamente. Los estudiantes abren los pies al ancho de las caderas, de manera que quede un espacio entre los costados del elástico. Los demás estudiantes comienzan a jugar por turnos, saltando dentro y fuera del elástico, respetando las variaciones determinadas previamente (por ejemplo: ambos pies adentro, ambos pies a un costado, ambos pies en un elástico, un pie dentro y el otro fuera, media vuelta en el aire, etc.). Se sugiere ir variando las formas para desarrollar un patrón. Si el estudiante que salta se equivoca o toca el elástico cuando no debe su turno finaliza y debe rotar con otro jugador.

JUEGOS CORPORALES PARA DESPERTAR LA MENTE Y VINCULARSE CON OTROS

MÍMICAS

Entre todos se decide una temática para actuar (películas, canciones, personajes, animales, etc). Se divide al grupo en dos equipos. Un equipo le dice a un participante del otro equipo qué cosa debe actuar, sin hablar, para que su equipo lo adivine. Cada quien tiene 1 minuto para actuar y adivinar. Cuando se acaba el minuto o el equipo adivina, es el turno del otro equipo. El grupo que adivine más veces gana.

JUEGO DEL ESPEJO

En duplas y mirándose de frente, los estudiantes imitan los movimientos del cuerpo del otro. Se sugiere comenzar de manera lenta para que realmente parezca un espejo.

AEROBICCIÓNARIO

Un estudiante imita las letras de una palabra con su cuerpo, mientras los demás adivinan la palabra.

ESCRIBIR EL NOMBRE CON EL CUERPO

Cada quien escribe su nombre en el aire con las distintas partes del cuerpo. Se sugiere pensar en un color específico e imaginarlo en el aire.

JUEGOS RÍTMICOS-CORPORALES

Inventen ritmos y que el grupo siga e improvise.



ACTIVIDADES LÚDICAS PARA EL REENCUENTRO

LA HISTORIA DE LAS COSAS

Cada persona elige un objeto de la casa y cuenta qué es y cómo lo obtuvo.

DIBUJAR EXPERIENCIAS

De la pandemia, de lo que quieren hacer en el recreo.

COLLAGE COLABORATIVO

Dibujo libre o temático en papel lustre y luego hacer collage con todos.

CAMINO DE LAS EMOCIONES

Permite comunicar cómo se sienten sin la necesidad de exponerse o revivir situaciones difíciles. Se demarca una línea en el piso con una cuerda o maskin tape, y se entrega a cada estudiante pequeños papeles amarillos y azules. Los estudiantes van caminando al costado de la línea recordando las vivencias recientes y esparcen, a cada costado de la línea, papeles amarillos si son recuerdos positivos y azules si son negativos.

POEMA COLECTIVO

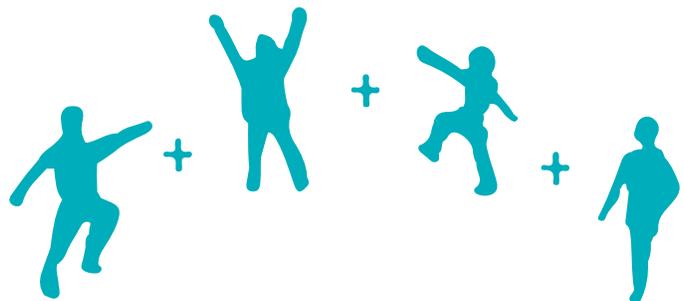
Construir una imagen grupal acerca de la experiencia vivida, a través de un poema escrito de forma colectiva. Un estudiante escribe en un papel un verso del poema y se lo muestra al compañero ubicado a la derecha, luego ese compañero escribe un segundo verso inspirado en el de su compañero y se lo muestra al estudiante a su derecha, y así repiten la dinámica en la cual cada quien sólo ve el verso de su compañero ubicado a la izquierda (no ve los anteriores). Al finalizar, cada uno lee su verso, comenzando desde el que comenzó hasta el último.

EL CUERPO RESUENA

El cuerpo asimila nuestras vivencias y puede generarnos dolores musculares. Una forma de cambiar el estado de ánimo es liberar las tensiones que hay en el cuerpo. En un círculo todos pueden mirarse y encontrarse.

CANTAR, BAILAR Y JUEGOS RÍTMICOS

Todos participan y se conocen por medio del juego.



VOLVER A ENCONTRARNOS EN LA ESCUELA CURSO DE FORMACIÓN PARA ACOMPAÑANTES DE PATIO

El propósito del curso consiste en adquirir estrategias concretas para planificar el recreo, tomando las medidas de seguridad pertinentes al contexto de pandemia y promoviendo instancias positivas de socialización y actividades diversas de juego y movimiento. Asimismo, se abordan los beneficios del juego al aire libre para el desarrollo socioemocional de niños, niñas, jóvenes y adultos.

Más información: info@patiovivo.cl



BIBLIOGRAFÍA

·Academia Norteamericana de Pediatría. COVID-19 Planning Considerations: Guidance for School Re-entry: <https://services.aap.org/en/pages/2019-novel-coronavirus-covid-19-infections/clinical-guidance/covid-19-planning-considerations-return-to-in-person-education-in-schools/>

·Becker et al. Physical activity, self-regulation, and early academic achievement in preschool children. *Early Educ Dev.* 2014.

·Bingley A, Milligan C. Climbing trees and building dens: Mental health and well-being in young adults and the long-term experience of childhood play experience. London, U.K.: Lancaster University, Institute for Health Research. 2004.

·Bebé y más. 11 juegos seguros y recomendaciones para disfrutar del recreo en tiempos de COVID: <https://www.bebesymas.com/actividades-bebes-ninos/11-juegos-seguros-recomendaciones-para-disfrutar-recreo-tiempos-covid>

·Green School Yards: Covid 19 guidance: <https://www.greenschoolyards.org/covid-19-guidance>

·Gray, Peter. *Free to learn*. New York, Basic Books: 2015.

·Gill, Tim. *No Fear. Growing up in a risk averse society*. London, Calouste Gulbenkian Foundation: 2007.

·Hanscom, Angela. *Balanced and Barefoot*. Estados Unidos, New Harbinger Publications, Inc, 2016.

·Learning through Landscape https://www.ltl.org.uk/wp-content/uploads/2020/06/covid-school-grounds-poster_landscapesinschools.pdf

·McNamara, Lauren, Paige Colley y Nicole Franklin. *School recess, social connectedness and health: a Canadian perspective*. Health Promotion International: 2015.

·Playworks. *Re-Opening Book*: <https://www.playworks.org/wp-content/uploads/2020/08/Re-Opening-Book-Complete-v2.pdf>

P V A T V I O O
F U N D A C I Ó N

Proyecto apoyado por

