

JUEGOS: TIPOS Y CARACTERÍSTICAS

Carmen Grace Salazar Salas

El juego es un comportamiento universal, vital para la existencia del ser humano; a veces es descrito como una forma infantil de pensamiento. Algunos psicólogos y antropólogos consideran el juego como un elemento esencial en el desarrollo humano sano (Kraus, 1990).

Se dice que sólo los niños juegan, pero la evidencia empírica niega ese decir, pues algunas actividades de los adultos que pueden no ser consideradas por muchos como juego, en realidad sí son actividades lúdicas, aunque más sofisticadas. Esta sofisticación es el resultado de la madurez del individuo y la complejidad de las sociedades modernas. Varios estudios muestran que las actividades de los adultos en algunas sociedades primitivas eran muy similares a los juegos de los niños (Ibrahim y Cordes, 1993).

A causa de que los juegos son utilizados en diferentes ambientes educativos y recreativos, este artículo tiene como objetivo el ofrecer información acerca de los juegos espontáneos, los juegos organizados y los juegos predeportivos y algunas de sus características, para que las personas que los utilicen tengan mayor base de apoyo al seleccionarlos.

Escribá Fernández-Marcote (1998) manifiesta que el juego es un conjunto de actividades motrices por medio de las cuales el niño se expresa, comunica, aprende y configura el mundo que lo rodea mediante sus relaciones con los objetos, el espacio, y las demás personas. García-Fogeda (1987) indica

Resumen: *Generalmente, las personas asocian la palabra "jugar" con los niños. Sin embargo, no sólo los pequeños pueden disfrutar de esta actividad, también lo pueden hacer los jóvenes y adultos de cualquier edad, durante su tiempo libre. La finalidad de este artículo es ofrecer información acerca de los juegos espontáneos, los juegos organizados y los juegos predeportivos y algunas de sus características. De esta manera, tanto educadores físicos como líderes en diversas actividades recreativas podrán tener más criterio y variedad para seleccionar el tipo de juego que más conviene para la población de niños, jóvenes o adultos que participará en él.*

que el juego es una actividad motriz lúdica de corta duración, con reglas simples, y que moviliza las capacidades del practicante sin grandes exigencias físicas ni complejidades técnicas.

La mayoría de la bibliografía referente al tema, hace énfasis en que el juego es una actividad de los niños, y menciona cuánto aprenden los pequeños con él. Algunas de las fuentes usadas en este artículo se refieren sólo a la relación entre el juego y los niños; pero si se cree firmemente en que los juegos benefician a sus participantes, se debe tener la mente abierta a que tales beneficios y características son aplicables a otras poblaciones, sin importar su edad, tales como los jóvenes y los adultos.

Para el niño, el juego es su vida, su trabajo, un instrumento para desarrollarse plenamente. "La mayoría de las personas estima que el juego es propio de los niños como el trabajo lo es para los adultos ... Trabajo y juego parecen venir juntos en la niñez. De hecho se considera que para los niños el juego es su trabajo y mientras más se les motive a jugar más se reforzará un recurso para toda la vida" (Naranjo, 1995, p. 18). Por medio del juego, el niño aprende a divertirse, a comunicarse con otros, a defenderse, a respetar, a ser creativo, a sentirse seguro, a perder y a ganar. Él juega por placer, porque le gusta y lo disfruta (Barrantes y Quesada, 1992; Jiménez Aguilar y Navarro Sáenz, 1993). Según Lavega Burgués (citado por Baroja y Sebastiani, 1996), el juego implica voluntariedad para participar, querer ser protagonista en él, espontaneidad, compromiso con lo que se decida hacer, fantasía, y seriedad en lo que ocurra.

Algunos de los beneficios que reciben los participantes de los juegos son: disfrute, expresión de sentimientos, confianza en sí mismos, establecimiento de contactos sociales, transmisión de ideas, respeto a reglas, el hacer amigos, mejoramiento de la comunicación, desarrollo de creatividad, mejoramiento en el aspecto físico (Barrantes y Quesada, 1992). Por ello, se insiste en que, en el juego deberían participar niños, jóvenes, adultos jó-

venes, y adultos mayores que puedan beneficiarse con él, pues como reitera Baroja y Sebastiani (1996), el juego no tiene edad.

El juego es una actividad que contribuye a lograr el desarrollo integral de quien participa en él al reforzar los cuatro canales de desarrollo de las personas. El canal social es fortalecido al propiciarse el respeto a las reglas, el compartir, la formación de hábitos de orden, y el sometimiento de los intereses personales a los grupales. El canal físico se ve favorecido al ejecutarse diversos patrones de movimiento, destrezas deportivas y componentes de las aptitudes física y motriz. El canal emocional se fortalece al vencerse miedos, superar retos, liberar emociones, valorar el trabajo propio y a sí mismo, aprender a escoger, desarrollar la responsabilidad, y al ser más independiente de los demás. En el canal intelectual, los procesos mentales de explorar, experimentar, investigar y organizar se refuerzan con el repaso, aprendizaje y puesta en práctica de diversos contenidos de educación física, de otras asignaturas, o temas de la vida cotidiana (Baroja y Sebastiani, 1996; Hendy, 2000; Jiménez Aguilar y Navarro Sáenz, 1993).

Todo juego es recreativo porque es divertido, pero, al mismo tiempo, es educativo. Según el énfasis que le dé el profesor/líder o los participantes, el juego puede ser más educativo (al enfocarse en el aprendizaje o refuerzo de alguna destreza o movimiento básico), o más recreativo (al enfocarse en el goce y el disfrute del juego como actividad). La diferencia primordial radica en el objetivo que tenga el juego y la motivación que se le dé durante el desarrollo del mismo (Pacheco López, 1983; Salazar Salas, 1995). La educación física trabaja en pro de los cuatro canales de desarrollo; pero enfatiza en el canal físico. El juego usado en ella tiene más orientación educativa. Este tipo de *juego educativo* refuerza las aptitudes motriz y física, los contenidos de educación física, el canal intelectual de desarrollo, a la vez que proporciona diversión. La recreación trabaja *también* para fortalecer los cuatro canales de desarrollo de las personas;

pero hace énfasis en los canales social y psicológico. El juego empleado en la recreación se orienta más hacia la diversión. Este tipo de *juego recreativo*, aunque tenga alguna enseñanza implícita, refuerza los canales social y psicológico de los participantes, mediante el goce de participar y disfrutar con y junto a otros (Salazar Salas, 1995).

Con respecto a la dicotomía de esta característica del juego, Baroja y Sebastiani (1996) expresan:

Jugar por jugar era nuestra premisa cuando éramos jóvenes. Nuestro juego era placentero y alejado de connotaciones educativas, y eso nos hacía disfrutar aún más, si era posible. En el contexto escolar en que nos movemos es imposible eliminar los aspectos pedagógicos del juego, el hecho de practicarlo en el recinto y en el horario escolar ya hacen que sea imposible esta desconexión. Pero si nos proponemos que nuestras sesiones se parezcan lo más posible a estos momentos lúdicos de la calle, adaptados claro está a la realidad escolar, si los alumnos y alumnas perciben que en los juegos se pueden obtener satisfacciones personales y grupales muy ricas, sin duda habremos mejorado, entre otras muchas cosas, la salud mental de todos. (Pp. 137-138).

Clasificación y características de los distintos tipos de juegos

Existe una serie de clasificaciones de los juegos que, como afirma Baroja y Sebastiani (1996), no son definitivas. La clasificación que se usará en este artículo es la que categoriza a los juegos en tres grandes grupos: 1. Juegos espontáneos, 2. Juegos organizados, y 3. Juegos predeportivos (Salazar Salas, 1999).

A continuación se dará una breve explicación de cada grupo, y algunas características de varios tipos de juegos que pertenecen a la categoría de los juegos organizados, que es la más usada en diferentes situaciones, aparte de las clases de educación física. También se incluye algunos aspectos relevantes de los juegos predeportivos.

I. Juegos espontáneos

El juego espontáneo es aquel que inventa el niño o la persona en el momento. Algunos podrían involucrar los juguetes o materiales que se tienen a disposición (Ramírez, 1991). Se caracterizan por el poco control y la programación; sus reglas son muy sencillas (Baroja y Sebastiani, 1996).

II. Juegos organizados

El juego organizado, como su nombre lo indica, es aquél que requiere una organización más elaborada, por medio de reglas un poco más complejas que las de los juegos espontáneos (Ramírez, 1991). Algunos de los tipos de juegos que pueden considerarse dentro de esta categoría y sus principales características son:

- A. *Juegos académicos*. 1. Ponen a prueba los conocimientos de materias académicas. 2. La competencia puede ser individual, en parejas o en grupos. 3. Algunos requieren material específico. 4. Son útiles con personas discapacitadas y adultos mayores (Vargas Zumbado, 1995).
- B. *Juegos adaptados*. 1. Estos juegos son adaptados para poblaciones con necesidades especiales. 2. La participación entre los jugadores se debe equiparar al modificar las normas del juego, o las ejecuciones de las personas no discapacitadas. Por ejemplo, que se tenga que brincar o saltar, en vez de correr. 3. Las personas sin discapacidad pueden usar campanas o colores brillantes para facilitar la participación de las personas con problemas de audición o visión. 4. Las bolas deberían tener campanas o algún sonido por dentro que ayude a la persona con discapacidad auditiva. 5. Se pueden modificar las reglas del juego (disminuir el área de juego, adaptar la altura de algunos

implementos deportivos o materiales para que las personas en sillas de ruedas los puedan alcanzar, los materiales pueden tener tamaños más grandes al reglamentario, o color diferente, o ser más livianos, asignar posiciones específicas en los juegos de conjunto, limitar la movilidad de los participantes sin discapacidad, entre otros). 6. Ciertos juegos son mejores en superficies duras cuando se usan sillas de ruedas. 7. Las sillas de ruedas motorizadas se deberían permitir cuando hay que desplazarse rápidamente en el juego. 8. Se puede asignar guías o ayudantes a las personas con alguna discapacidad.

- C. *Juegos cooperativos*. 1. La filosofía de estos juegos es jugar con la otra persona, no contra ella. Se juega para superar retos, no a los demás. Se disfruta el juego al participar en él. 2. Durante el juego se aprende, de una forma divertida, a ser más considerado con el otro, a tener en cuenta los sentimientos de los demás y a trabajar por los intereses de las otras personas. 3. Se aprende el trabajo en equipo, la sinceridad, la unidad de grupo; se hace énfasis en la participación total, la espontaneidad, el compartir, la alegría del juego, la aceptación de todos los jugadores, el dar lo máximo y lo mejor, el cambiar reglas y límites, el reconocer que cada jugador es importante. 4. Estos juegos ofrecen la libertad para crear y fomentar la curiosidad, la creatividad, y la originalidad de pensamiento. El crear implica construir y la cooperación creativa es la base de la comunidad pacífica. 5. No excluyen a nadie. La exclusión del juego provoca sentimientos de rechazo e incompetencia, e impide la oportunidad de obtener experiencia adicional y mejorar destrezas. Además, al no haber exclusión, los jugadores no son clasificados como ganadores o perdedores, ellos no se tienen que preocupar por el fracaso, la crítica, el rechazo; en cam-

bio, sí por compartir con los amigos, lograr los retos personales, y sobre todo, por divertirse. Las sonrisas y risas son un indicio de alegría y en los juegos competitivos no hay ninguna de ellas. 6. Los juegos competitivos aíslan jugadores; en cambio, los cooperativos evitan el esperar turnos, el uso de destrezas especializadas, las reglas estrictas, los entrenadores, y el tener que elegir un equipo para jugar en él. 7. Hay un único equipo que se divide. Los jugadores cambian constantemente de bando y no pertenecen a uno en especial. El cambiar de equipo evita que los jugadores se enojen entre sí. 8. En muchos juegos cooperativos hay competencia, pero no la que fomenta odios. Este tipo de competencia es la que genera que se haga lo mejor sin pensar en quien gane. Lo que se juzga es el esfuerzo que se hizo durante el juego, no si se ganó o no. 9. Sugerencias al realizar juegos cooperativos: a. estructurarlos con base en objetivos cooperativos, b. eliminar o reducir el contacto físico, y c. realizar juegos sin marcador, puntaje o ganador (Orlick, 1982; Sobel, 1983).

- D. *Juegos y actividades intergeneracionales*. Beneficios. *Para los niños*: 1. Desarrollan actitudes y comportamientos positivos hacia los adultos mayores al obtener información exacta acerca del proceso de envejecimiento. 2. Aprenden las adaptaciones que se tienen que hacer para resolver problemas y continuar con la vida. 3. Obtienen una mejor calidad de cuidado al incrementarse el número de adultos mayores que los cuidan, quienes les dan apoyo emocional y atención individualizada. 4. Mejoran en las materias académicas, con la ayuda de los adultos mayores, como producto de los desarrollos físico, social, intelectual y emocional. *Para los adultos mayores*: 1. Obtienen contribuciones significativas al estimularse su

creatividad y utilizar talentos “escondidos” y conocimientos poco usados. 2. Proporcionan oportunidades en las que transmiten conocimientos y tradiciones. 3. Mantienen los más altos niveles de funcionamiento en todas las dimensiones de la vida: física, intelectual, psicológica, social y espiritual. *Para ambos (niños y adultos mayores)*: 1. Establecen relaciones mutuas, significantes y gratificantes al fomentarse una amistad especial entre ambos. 2. Mejoran los sentimientos de auto-estima al tener oportunidades para tomar decisiones y realizar tareas interesantes en conjunto. 3. Mejoran la comprensión del proceso de envejecimiento como parte del proceso de la vida y, por lo tanto, la calidad de vida de las futuras generaciones de adultos mayores (Anderson, 1987; Swedburg y Ostiguy, 1994).

E. *Juegos pasivos (poco movimiento)*. 1. La mayoría requiere poco material. 2. Son fáciles de organizar. 3. Se pueden realizar en un aula o salón. 4. No requieren calentamiento previo. 5. Favorecen la agilidad mental y la concentración. 6. Algunos sirven como rompe-hielo. 7. Refuerzan mucho los componentes sociales y emocionales. 8. Sirven en días lluviosos, muy calurosos, o como forma de relajamiento. 9. Incluyen juegos de salón, juegos para los sentidos, entre otros. 10. No son tan atractivos para los niños como los juegos activos (Salazar Salas, 1995).

F. *Juegos de perseguir*. 1. Se pueden realizar en áreas abiertas, cerradas, demarcadas o no. 2. Ayudan a reconocer los espacios general y propio. 3. Promueven las relaciones sociales entre los participantes. 4. Desarrollan las coordinaciones motriz gruesa y la visomotora, la agilidad, la velocidad de reacción, la velocidad de desplazamiento y refuerzan habilidades y destrezas deportivas. 5. Son fatigantes. 6. Los niños de primero y segundo grados deberían

caminar y los de tercero a sexto grados podrían correr. Se debe limitar la distancia por correr, según la edad. 7. La mayoría requiere estiramiento previo. 8. Se pueden usar como parte final del calentamiento. 9. Son de rápida y sencilla organización. 10. Las formaciones son libres. 11. En todo juego de quedó (uno de los tipos de juegos de perseguir) existe un “ten”. 12. El éxito en los juegos de quedó depende de “quien la lleva”. 13. La bola u objeto usado en el juego no debe ser tirado contra los participantes (Vargas Zumbado, 1995).

G. *Juegos de rayuelas*. 1. Se pueden correlacionar con materias académicas. 2. Se juegan individualmente o en parejas. 3. Aumentan la fuerza y la potencia de las piernas. 4. Mejoran los equilibrios dinámico y estático. 5. Desarrollan la coordinación visomotora. 6. Se realizan en cualquier lugar plano. 7. Requieren poco material. 8. Son económicas por la fácil adquisición de material. 9. La calidad del material que se usa para pintarlas determina su tiempo de duración (Vargas Zumbado, 1995).

H. *Juegos de relevos*. 1. Los grupos no deberían ser mayores de ocho personas. 2. Las formaciones más usadas son hileras y filas. 3. Se puede reforzar conceptos académicos. 4. Se debe marcar la salida, el punto de viraje y la meta. 5. Se puede usar o no material. 6. Promocionan la coordinación y la cooperación entre los integrantes del grupo. 7. Refuerzan habilidades y destrezas deportivas. 8. Desarrollan la agilidad, la velocidad de reacción y la velocidad de desplazamiento. 9. Se debe asignar puntos a todos los grupos. 10. Podrían requerir un intento de práctica. 11. Se recomienda que quienes hayan terminado, se sienten al final de la hilera o fila. 12. Se recomiendan para niños de tercer grado en adelante. 13. La mayoría requieren calentamiento previo (Vargas Zumbado, 1995).

- I. *Juegos de tiro al Blanco*. 1. Desarrollan la precisión y las coordinaciones óculo-manual y óculo-pédica. 2. Requieren material, que puede ser de desecho. 3. Se puede usar una o dos manos, los pies, la cabeza u otra parte del cuerpo. 4. Sirven de preparación para deportes que utilizan balones. 5. Existen diferentes tipos de lanzamiento. 6. El objeto no se debe lanzar si hay alguien en la trayectoria. 7. Se puede variar la forma y el peso de los objetos por lanzar, así como la distancia del blanco. 8. Si hay grupos, velar porque sean homogéneos en la destreza o contextura física (Vargas Zumbado, 1995).
- J. *Juegos tradicionales*. 1. Se han mantenido a lo largo del tiempo en forma escrita u oral. 2. Se transmiten de generación en generación. 3. Representan la cultura de una región. 4. Se practican por temporadas. 5. Son anónimos. 6. Los adultos, en especial los adultos mayores, son la fuente de información. 7. La mayoría requieren poco material y el que se necesita es de fácil adquisición. 8. Son de fácil organización. 9. La mayoría no requieren calentamiento. 10. Algunos juegos pueden tener carácter universal (Vargas Zumbado, 1995).

III. Juegos predeportivos

El juego predeportivo, como lo menciona su nombre, es un juego previo a la práctica de un deporte en situación real de juego o competencia. Implica la modificación de alguna(s) de las reglas del deporte.

Algunas de sus características son: 1. Son juegos de introducción al deporte. 2. Se trabaja con los fundamentos de los deportes. 3. Implican la modificación de una o varias reglas del juego. Se puede modificar el área de juego, las dimensiones de los implementos deportivos, la ejecución de los fundamentos, el número de jugadores, entre otros. 4. Es el puente entre el juego simple (el espontáneo

y el organizado) y el deporte. 5. Tiene reglas más complejas que las de los juegos simples, pero más sencillas que las de los deportes. 6. Su duración no es tan corta como la del juego simple, ni tan larga como la del deporte. 7. Su esfuerzo es medio: ni espontáneo ni natural como el del juego simple, ni agonístico como el del deporte. 8. Los juegos predeportivos incluyen juegos de: a) "situación de juego/competencia", b) práctica de los fundamentos, y c) sensibilización de los materiales/equipos que se utilizan en el deporte. 9. Los juegos de sensibilización son los primeros en presentarse a los aprendices. Los últimos son los de "situación de juego/competencia", pues los estudiantes deben dominar lo básico de los fundamentos y el reglamento, para desempeñarse plenamente en ellos. Aunque los juegos de situación de juego/competencia son los más emocionantes y significativos para las personas que dominan los fundamentos, los otros no se pueden excluir, ni menospreciar. Esta secuencia es relevante de considerar en la enseñanza de deportes a personas que no han tenido experiencia previa en ellos. Se debe tratar de incluir juegos de situación de juego o competencia cada vez que sea posible, para que cada fundamento se practique como si se estuviera en partido o en competencia. 10. En la enseñanza de un deporte, se pueden realizar otros juegos organizados para mejorar los componentes de las aptitudes física y motriz. Estos juegos podrían utilizar material o equipo del deporte, pero no por ello son juegos predeportivos. 11. *No se deben realizar juegos con transferencia negativa* para el deporte. Si un juego tiene transferencia negativa para el deporte, NO es un juego predeportivo. 12. Los juegos deben ir de lo simple a lo complejo. 13. Estos juegos NO son formaciones, DEBEN tener sentido LÚDICO (García-Fogeda, 1989; Salazar Salas, 1995).

Posibles partes que puede incluir la redacción de cualquier tipo de juego

La redacción de cualquier tipo de juego requiere una serie de partes que contribuyen

a que el lector comprenda el juego con sólo leerlo. La siguiente es una guía de cómo redactar un juego. Debe tenerse presente que muchas de las partes que componen la guía que se propone a continuación podrían modificarse, obviarse o simplificarse en algunos casos.

1. *Nombre del juego*
2. *Objetivo.* Indica lo que se quiere lograr con la ejecución de ese juego en particular; es decir, en qué consiste el juego. Se redacta con base en la descripción del juego. Es específico para cada juego.
3. *Población.* Se debe indicar: 3.1 edad mínima, 3.2 edad máxima, 3.3 número mínimo necesario de participantes para el juego, 3.4 número máximo necesario de participantes para el área establecida.
4. *Organización*
Se debe incluir: 4.1 cantidad de grupos, 4.2 formación inicial del grupo (hileras, círculo, filas, ...), 4.3 posición inicial del grupo (sentados, de pie, abrazados...), 4.4 ubicación de grupo en el espacio disponible (en línea de fondo, en las esquinas, en todo el espacio, en media cancha, ...).
5. *Descripción del juego*
Debe ser: 5.1 precisa, 5.2 concisa, 5.3 detalles (indicar: ubicación de línea de salida, línea de meta, cómo inicia, cómo termina, señal de inicio/término, reanudación del juego, qué hace cada integrante durante el juego, qué hace el integrante que ya participó, tipo de relevo, tiempo duración, quién indica el ganador, entre otros).
6. *Puntaje*
Indicar sólo lo que corresponda al juego: 6.1 quién gana y cómo/cuándo, 6.2 cuántos puntos gana cada equipo/persona, 6.3 puntos ganados por posición al final del juego, 6.4 si no hubiera puntaje.
7. *Instalación/área*
7.1 Instalación: indicar lugar donde se puede realizar el juego: gimnasio, cancha al aire libre o bajo techo, 7.2 Área: tamaño mínimo de área de juego: # m x # m, 7.3 Características: plana, ...
8. *Recursos humanos y materiales*
8.1 Recursos humanos: número mínimo necesario de líder/profesor, jueces /salvavidas, asistentes, 8.2 Recursos materiales: cantidad mínima necesaria por persona/grupo/equipo.
9. *Reglas*
9.1 qué se puede y qué no se puede hacer, 9.2 enumerar todas las posibles reglas.
10. *Normas de seguridad* (medidas para evitar accidentes)
10.1 Enumerar todas las posibles acerca de: 10.1 instalación/área, 10.2 material, 10.3 juego en sí (antes y durante, aún en juegos pasivos), 10.4 participantes.
11. *Funciones de los jueces*
Separar las funciones del líder y de cada tipo de juez. Algunas pueden ser:
Funciones del líder/profesor/juez principal
11.1.1 Explicar juego, 11.1.2 demostrar juego, 11.1.3 indicar las reglas del juego, 11.1.4 indicar las normas de seguridad del juego, 11.1.5 ubicar y presentar los jueces, 11.1.6 controlar realización juego, 11.1.7 indicar al ganador, 11.1.8 otras funciones específicas del juego.
Funciones de los jueces (separarlas si hay diferentes tipos de jueces y con funciones distintas)
11.2.1 Recordarle a los participantes las normas de seguridad, 11.2.2 velar porque las normas de seguridad se cumplan, 11.2.3 recordarle a los participantes las reglas del juego, 11.2.4 otras funciones específicas por juez.

12. *Variantes*
12.1 Enumerar todas las posibles, pero sin dejar de lograr el objetivo del juego
13. *Diagrama/simbología*
13.1 Diagrama: hacer diferencia entre equipos, incluir líder, jueces/salvavidas, grupos, hacer diferencia entre participantes que están ejecutando, los que esperan y los que ya ejecutaron. Dibujar silueta de instalación y ubicar el juego dentro de ella.
13.2 Simbología: indicar claramente el significado de cada símbolo usado en el diagrama.
14. *Bibliografía/fuente de información*
SIEMPRE se debe indicar: 14.1 Bibliografía completa. 14.2 Si el juego fue inventado, indicar por quién, cuándo y dónde. 14.3 Si el juego es adaptado, indicar: Juego adaptado por ..., de ... (anotar la bibliografía completa).

Normas de seguridad por considerarse al planear y dirigir juegos

Para disfrutar los juegos y deportes, no se debe sufrir lesiones. Las lesiones en las actividades deportivas o recreativas son el resultado de accidentes. Las lesiones pueden ser reducidas con el uso apropiado de controles, efectivo liderazgo en la seguridad, áreas seguras de juego, instalaciones y equipo adecuados, adecuada supervisión, y concientización acerca de la seguridad de los participantes (Grafftey, 1991).

La frecuencia y la severidad de los accidentes pueden reducirse al ponerle atención a los siguientes consejos: 1. proporcionar educación acerca de la seguridad de las actividades y el equipo de protección; 2. prohibir equipos o actividades peligrosas, o modificarlos sustancialmente (por ej.: trampolines de las piscinas); 3. modificar equipos para reducir accidentes; 4. limitar el uso de equipo o la participación en actividades a

una duración o a un lugar en los que las lesiones tengan menos posibilidades de ocurrir; 5. limitar el uso del equipo o la participación en la actividad a las personas con habilidad o que entrenan; 6 tener un buen control de los participantes (por ej.: en la piscina con los salvavidas); 7. cambiar el ambiente en el que se realiza la actividad (por ej. usar arena u otro material que “absorba” el impacto de las caídas en los campos de juego –“playgrounds”– en vez de cemento); y 8. desarrollar y usar equipo personal de protección, por ejemplo cascos (Grafftey, 1991).

Algunas normas de seguridad que deben tomarse en cuenta son, según Grafftey (1991): 1. *antes del juego o actividad física*: calentar apropiadamente; usar ropa, zapatos y equipo adecuados para la actividad y la persona; asegurarse de que la instalación, el equipo o material esté en óptimas condiciones; no usar cemento como base para áreas de juegos de niños, 2. *durante el juego*: conocer y respetar las reglas del juego; conocer y respetar las normas de seguridad del lugar; descansar cuando hace mucho calor; ingerir líquidos para hidratarse; ver el balón en todo momento para evitar ser golpeado por él; no golpear o lanzar implementos deportivos cuando se está molesto; estar consciente de la distancia entre las líneas de la cancha y la de las paredes, muros, o postes alrededor y la ubicación de los compañeros; evitar contacto físico con los compañeros y los oponentes; no lanzar un balón a alguien que no lo está viendo; no esforzarse si no se sabe ejecutar, se está lesionado, o se siente mal; nunca estar en la piscina solo; no entrar a la piscina después de comer; nunca empujar a nadie al agua; no jugar en la piscina cuando hay tormenta, especialmente si hay rayos; aprender bien los fundamentos de los deportes, antes de practicarlos; jugar siempre limpiamente, y 3. *después del juego*: hacer ejercicios de normalización al final de la actividad física.

Existen muchos factores que pueden causar accidentes. Para Grafftey (1991) algunos de ellos son: 1. *relacionados con las instalaciones*: piso de la cancha en mal estado o

resbaloso por no darle mantenimiento; no existir normas de seguridad (deben estar escritas y a la vista), 2. *relacionados con el equipo o material*: equipo de la cancha en mal estado (tableros, red); uso inapropiado del equipo de protección; no darle mantenimiento a los implementos deportivos; no guardar los implementos deportivos donde corresponde, y 3. *relacionados con el juego y los participantes*: no conocer ni respetar las reglas del juego y las normas de seguridad; mal arbitraje; no reglamentar ciertas acciones; descuido de los ejecutantes; deshidratación; calor; hipotermia; hipoglucemia; inexperiencia en la actividad/deporte; no evitar áreas peligrosas; e instrucción inadecuada.

Comentarios

Es motivante ver cuánto disfrutan los niños, jóvenes y adultos los juegos, no importa su edad. Quizá la razón de ello es que muchos de las personas en edad no escolar no recibieron educación física en primaria, o no tuvieron la oportunidad de jugar con sus pares en esa etapa de la vida, y ahora que la tienen, el niño que todos tienen dentro, revive y los hace disfrutar plenamente del juego.

Los juegos son actividades que se organizan en la más diversa variedad de ambientes, por eso es importante conocer algunos tipos de juegos y sus características, pues teniendo conocimiento de ellos y las necesidades e intereses de la población para la que se preparan los juegos, se puede elegir los que mejor ayuden a satisfacer esas necesidades. Además, no sólo los educadores físicos utilizan los juegos como una forma de llevar alegría y aprendizaje. Personas relacionadas con actividades recreativas los emplean para que las personas disfruten plenamente del tiempo que dedican al juego; por lo tanto, es relevante que ellas también conozcan algunas características de los juegos para que puedan ofrecer la mejor opción de juego según el lugar, el momento y la población..

Referencias bibliográficas

- Anderson, Claudia. Intergenerational programming. *Employee Services Management*, September, 22-26, (1987).
- Auxter, David y Jran Pyffer. *Adapted physical education education and recreation*. Saint Louis, Missouri: Times Mirror/Mosby College Publishing, (1985).
- Baroja Benlliure, V. y Sebastián i Obrador, E.M^a. *Unidades didácticas para secundaria IV. Jugar, jugar, jugar*. Zaragoza, España: INDE Publicaciones, (1996).
- Barrantes, O. y Quesada, M. *El niño y el juego*. Panfleto. San José, Costa Rica: Ministerio de Salud, Departamento de Salud Mental, (1992).
- Craft, Diane H. Elementary games and activities. In *Adapted physical education and sport*. Joseph P. Winnick (ed.), Champaign, Illinois: Human Kinetics Books, 351-363, (1990).
- Escribá Fernández-Marcote, A. *Los juegos sensoriales y psicomotores en educación física. Propuesta de unidades didácticas y fichas de clase*. Madrid, España: Editorial Gymnos, S.L., (1998).
- Frost, Joe L. Preventing playground injuries and litigation. *Parks and Recreation*, 29(4), 53-60, (1994).
- García-Fogeda, M.A. *El juego predeportivo en la educación física y el deporte*. Madrid: Editorial Augusto Pila, (1987).
- García-Fogeda, Miguel Ángel. *El juego predeportivo en la educación física y el deporte*. 3a. ed. Madrid: Editorial Augusto Pila Teleña, (1989).
- Grafftey, Heward. *Safety sense at play*. Ottawa, Canadá: Safety Sense Enterprises, Inc., (1991).

- Hendy, T. B. Jungle gym or brain gym? Playgrounds can improve academic readiness! *Parks and Recreation*, 35(6), 84-91, (2000).
- Ibrahim, H y Cordes, K.A. *Outdoor recreation*. Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown communications, Inc., (1993).
- Jiménez Aguilar, Y. y Navarro Sáenz, L. Juego-trabajo: Una nueva metodología de educación preescolar en Costa Rica. *Acta Académica*. (13), 82-90, (1993).
- Kraus, R. *Recreation and leisure in modern society*. 4ta. ed. HarperCollins Publishers, (1990).
- Kutsha, Ken. Public playground safety: paradigm or paradox. *Parks and Recreation*, 29(4), 46-52, (1994).
- Naranjo, M.L. El juego en la vida de los niños, su empleo para la orientación del escolar. *Educación* 19(2): 17-26, (1995).
- Orlick, Terry. *The second cooperative sports and games book*. New York: Pantheon Books, (1982).
- Pacheco López, R. *Educación física y recreación infantil*. San José, Costa Rica: UNED, (1983).
- Ramírez González, J.M. y Thomas Harvey, R. E. *Fundamentos de pedagogía Scout*. San José, Costa Rica: EUNED, (1991).
- Salazar Salas, C.G. Folleto curso EF-7054 Juegos Organizados, Recreativos y Adaptados. San José, Costa Rica, Escuela Educación Física y Deportes, Universidad de Costa Rica: la autora, (1999).
- Salazar Salas, C.G. Folleto curso EF-7054 Juegos Organizados, Recreativos y Adaptados. San José, Costa Rica, Escuela Educación Física y Deportes, Universidad de Costa Rica: la autora, (1995).
- Sobel, Jeffrey. *Everybody wins. Non-competitive games for young children*. 14a. ed. New York: Walker and Company, (1983).
- Swedburg, Randy y Ostiguy, L. Outdoor recreation can help fill the generation gap. *Parks and recreation*, 29(8), 37-40, (1994).
- Vargas Zumbado, Olman. Album Curso de Capacitación de Educación Física. Escuela Educación Física y Deportes, Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica: el autor, (1995).