

CD- CUARTO CONGRESO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE ESCOLAR

18 y 19 DE MAYO DEL 2014 – ICAES – ARGENTINA

ISSN: 2362-3470.



Título: La educación física, el deporte, el juego, como agente dinamizador a lo largo de la vida.

Autora: Profesora Maria Margarita Moreira.

Desarrollo:

- 1 – El niño: Educación física, juego, deporte, en la escuela primaria.
- 2- El Joven / adolescente. Educación física, deporte y juego en la escuela secundaria.
- 3- El adulto: El juego y el trabajo.
- 4- El adulto Mayor; El Juego.

Argumento:

La Educación física posee una especialidad que la distingue, que la hace no reemplazable, un objeto específico que le permite afianzar su identidad, ese objeto es la Conducta Motriz, que pone en el centro de la escena las modalidades motrices de la expresión de su personalidad, representa el interés de tomar en cuenta la motricidad, los datos objetivos y observables de comportamientos motores y los rasgos subjetivos, percepciones, motivaciones, afectividad, de la persona en acción.

Se puede concebir a la Conducta Motriz como el aprendizaje motor que se configura en un proceso en el que cada nuevo aprendizaje se sustancia en los pilares de los conocimientos previos.

Se puede concebir a la Estructura Motriz, como un conjunto de esquemas de evolución, que mediante un proceso de diferenciación e integración constituyen las bases de los primeros movimientos genéricos, que a su vez forman los esquemas sobre los que se construyen las habilidades básicas en la escuela primaria, que por medio de un proceso de adaptación y refinamiento darán las habilidades específicas de la escuela secundaria.

Estos esquemas forman puntos de partida definidos por, la motricidad y el desarrollo motor. Estos puntos de arranque dará una zona potencial para que el aprendizaje sea significativo.

Propósito:

Focalizada en si misma la Educación Física puede proponerse: Integrarse como ciencia autónoma. Concretar un cuerpo de conocimientos científicos y técnicos. Obtener el reconocimiento como una disciplina cuyo objeto sea el estudio de la corporeidad, motricidad, o la conducta motora. Producir una metodología de investigación.

Sanchez Bañuelos (1992 – Bases de una didáctica de la Educación Física y el deporte – Gynos – Madrid) señala:

“los propósitos de la Educación Física han sido establecidos, según muchos niveles de complejidad. En conjunto puede decirse que sus metas son el desarrollo individual, la adaptación al ambiente y la interacción social. Los seres humanos de todas las edades tienen el mismo propósito fundamentalmente para moverse. El niño necesita aprendizaje respecto al movimiento con el cual funcionara de una manera significativa en el mundo real, el joven necesita desarrollar sus capacidades de movimiento que le ayudara a ser un adulto en plena capacidad funcional, el adulto necesita realizar actividades motrices que le permitan una integración individuo ambiente más completa”.

Los propósitos pueden ayudarnos a definir los contenidos de la educación física y los deportes y los juegos, teniendo en cuenta:.

El hombre dueño de si mismo: El hombre se mueve para satisfacer su potencial humano de desarrollo. Para mantener y mejorar sus capacidades funcionales y conseguir una integración personal.

El hombre en el espacio:El hombre se mueve para adaptarse y controlar el ambiente físico que lo rodea. En su relación espacial tridimensional, tomando conciencia de su concepción corporal , de las diversas formas de proyectarse, y regulando su posición corporal con las personas que lo rodean y los objetos.

El hombre en el mundo social:El hombre se mueve para relacionarse con los demás. Comparte ideas, sentimientos, expresiones. Se mueve para funcionar en armonía con los

demás, para cooperar en la consecución de metas comunes, para desarrollar y tomar parte en actividades motoras en sociedad, para comprender, fortalecer y transmitir la herencia cultural. (actividad física, deporte y vida al aire libre en la naturaleza. Prociencia. Conicet 1998)

De allí que nos preguntamos:

Que es el movimiento:

El movimiento es humano, y el hombre es una unidad dinámica corporal.

Los niños son individuos con características especiales, no son hombres en miniatura, en los cuales el movimiento y el juego son un elemento natural y de vital importancia, que no solo forma parte del niño, sino que es parte de él y son inseparables.

El movimiento, cualquiera sea la forma de presentación: tarea motora, juego, deporte, constituye en nuestra área el o los medios para la educación, pero nunca será un fin.

Que es la forma de movimiento:

La forma del movimiento y formación motriz, genera el despegue educacional, considera la necesidad de una estimulación racionada dirigida a la iniciativa, la espontaneidad, la autonomía, el respeto, y la libertad responsable.

Facilita un adecuado crecimiento, maduración y aprendizaje, el uso del presente y del futuro, y la transferencia para la formación motriz para enfrentar los desafíos de la vida cotidiana.

Que es el deporte

Entendemos por deporte un conjunto de situaciones motrices codificadas, cuyas formas competitivas han sido institucionalizadas, explícitamente significadas, como deporte por el conjunto de representaciones sociales.

“El deporte es una actividad compleja basada fundamentalmente en la satisfacción del espíritu lúdico”

Los deportes continúan en la adolescencia, la obra que aquellos iniciaron en la infancia con los juegos motores no reglados.

La comprensión, aceptación y respeto de las reglas, el sentimiento de pertenencia grupal, el afán de superación individual y grupal, las conductas de cooperación y oposición, la capacidad táctica y la estrategia, las técnicas de movimiento como instrumento de la acción motora, la capacidad de evaluar, decidir, y

actuar de acuerdo a las reglas, y en la resolución de los problemas de juego, encuentra en el alumno adolescente su percepción como totalidad dinámica.

“Deba contribuir con la formación integral, armónica y social del sujeto” (6)

Que es el juego:

“Un Niño que no Juega, será un joven que no sabrá pensar”

“Un joven que no juega, será un adulto que no sabra analizar”.

“Un adulto que no juega, será un adulto mayor.....”

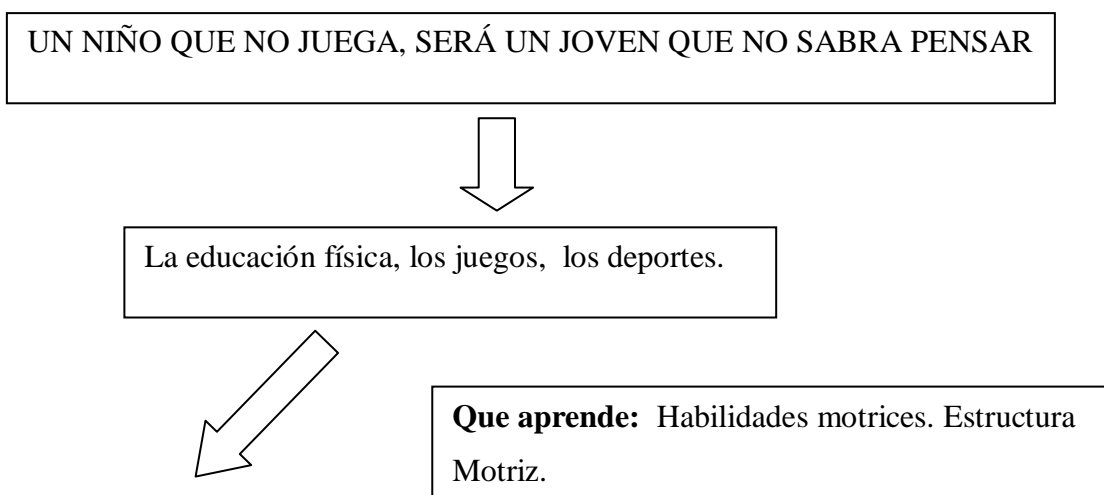
El ambiente de libertad y espontaneidad, la posibilidad de creación, expresión y exploración, brinda la oportunidad a quien juega, sea niño, adolescente o adulto, o adulto mayor de liberarse de prejuicios.

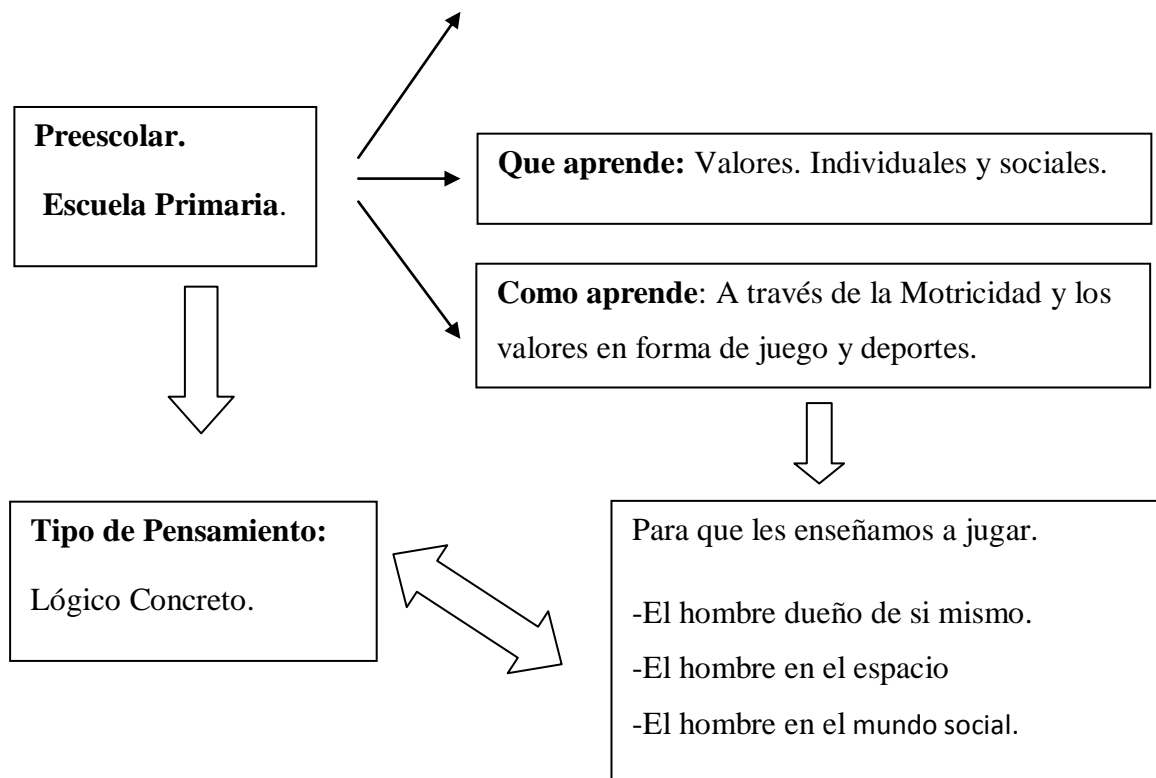
La práctica de juegos ofrece espacios de articulación entre lo individual y lo social, que permiten ensayar roles, responsabilizarse, cooperar, y reflexionar sobre las cuestiones éticas referidas al valor de la norma, las relaciones entre esfuerzo y resultado, a los comportamientos de interacción con otros.

Los juegos nos permiten dinámicas creación, de resolución de conflictos, desarrollando capacidades personales, estimulando la comunicación, que resulta esencial en el proceso de crecimiento desde la infancia a la senectud.

La familia primero y la escuela después, deben ser los grandes dinamizadores de esos espacios de juego. La educación física tiene un gran papel en todo ello, ya que a través de la formación continua a lo largo de los años nos brindan las herramientas necesarias para encontrar en el juego las habilidades necesarias para la vida cotidiana, retrasando el proceso de biológico y las patologías neurológicas.

1- EL NIÑO, LA EDUCACION FISICA, LOS JUEGOS, LOS DEPORTES.





Que nos aporta la Educación física en la escuela primaria.

Habilidades básicas. Iniciadas desde la primera infancia, son el motor básico de la evolución humana, como el caminar, correr, saltar, donde se sustentan las habilidades perceptivas y motoras de la conducta y estructura motriz.

Habilidades motrices. Para Guthrie la habilidad motriz es definida como “la capacidad, adquirida por aprendizaje, de producir resultados previstos con el máximo de certeza y, frecuentemente, con el mínimo dispendio de tiempo, de energía o de ambas”

Las habilidades básicas son la base del aprendizaje de acciones motoras mas complejas como coordinaciones, equilibrios, lanzamientos.

Destrezas motrices. La destreza es parte de la habilidad, en cuanto esta sea parte más generalizada, no restringiendo el concepto a solo la manipulación de objetos.

Tareas motrices. Nos referimos a la actividad motriz que desarrollaremos y que constituyen los contenidos de la educación física, los deportes y los juegos.

Estructura Motriz: Concebida como un esquema de evolución que sobre estos pilares se asientan nuevos enlaces motrices.

Valores: fundamentales en esta etapa que nos ayudarán a conocer y conocer a otros sobre lo que se considera que está bien, el respeto, solidaridad, honestidad, tolerancia, perseverancia, el valor de la norma, saber perder, hará que el alumno pueda gozar de jugar.

Que nos aportan los juegos.

El juego es la entrada de la vida y el inicio de la personalidad.

Toda forma de comunicación, motora, gestual, verbal, emocional.

Creatividad: la curiosidad espontánea de todo lo que tocan lo traducen en juego imaginativo y creativo.

Los niños a través del juego poseen la capacidad de reaccionar con espontaneidad e interés y dejan ver la fantasía y su funcionamiento.

Da seguridad en sí mismo. Afirmación personal potenciando la aceptación grupal.
Conocimientos de sí mismo en relación al espacio y entre pares.

Es parte importante en la liberación de energías.

Cooperación donde todos tengan la posibilidad de participar donde cada uno aporta habilidades y capacidades diferentes.

Resolución de conflictos, la toma de conciencia desde el punto de vista del otro, y del grupo de juego.

Valores, individuales y colectivos, que aprenderán jugando, cooperación, responsabilidad, Éticos como el valor de la norma, saber ganar y saber perder, Reconocimiento propio y ajeno.

Tipo de pensamiento:

Lógico concreto: es aquel que se desprende de las relaciones con los objetos y procede de la propia elaboración del individuo. No puede enseñarse en forma directa, ya que se

desarrolla mientras se interactúa con el medio ambiente. En educación física se debe propiciar las actividades en forma de juego, que permitan a los niños desarrollar el pensamiento lógico a través de la observación, experimentación, exploración, la comparación y clasificación de objetos.

Para que enseñamos a jugar.

El juego constituye experiencias de aprendizaje desde lo actitudinal, y formativo, en forma física, mental y social, da libertad de imaginación y creatividad, espontaneidad, que sostenida en el tiempo pueda llegar a ser utilizada para la vida cotidiana y el trabajo en la adultez.

El hombre dueño de sí mismo: Para ampliar la gama de habilidades motoras, senso motoras, coordinativas, neuronales, como respuesta fisiológica. Desarrolla la fantasía y la creatividad. Desarrollar el pensamiento lógico concreto.

El hombre en el espacio: Para que realicen sus propias conexiones valorativas, con las personas que la rodean, con el espacio circundante y los objetos, como respuesta dimensional, y conductual.

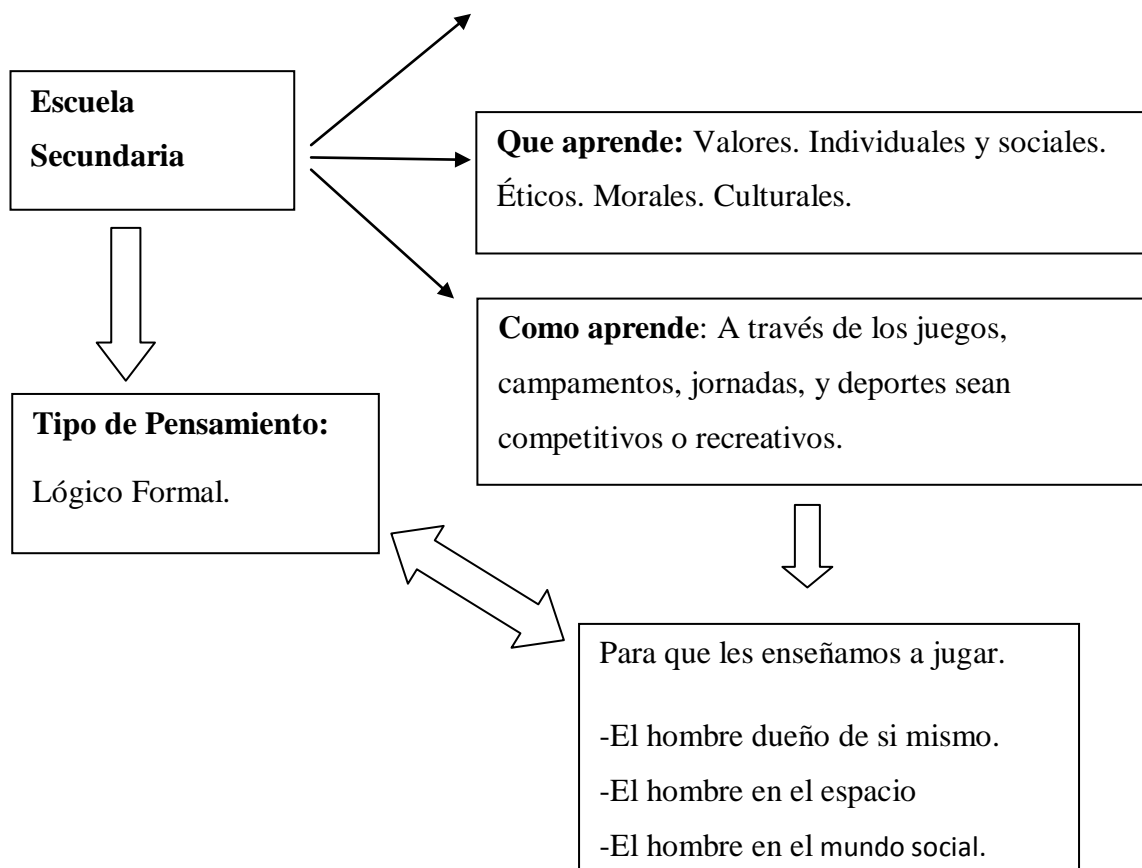
El hombre en el mundo social: Para que aprendan a relacionarse, entre pares Desarrollar nuevos modos y patrones de búsqueda en acciones en común, resolviendo diferentes problemas, como respuesta lógica.

2 – EL JOVEN, LA EDUCACION FISICA, LOS JUEGOS, LOS DEPORTES.

EL JOVEN QUE NO JUEGA, SERA UN ADULTO QUE NO SABRA ANALIZAR.

La educación física, los juegos, los deportes.

Que aprende: Habilidades finas y Estructuras Motrices específicas y especializadas. Deporte recreativo / competitivo. Vida en la naturaleza



Que nos aporta la Educación Física en la escuela secundaria?

Todas las habilidades básicas y la estructura motriz aprendidas en la escuela primaria se potencian en la escuela secundaria que aporta la motricidad fina

Las Habilidades motrices complejas. Con mayor estimulación neuro- muscular orientada a la Fuerza y resistencia. Velocidad. Saltos. Giros.

Las Habilidades grupales. Coordinaciones. Manejo y control de objetos.

La Estructura motriz específica / especializada para los deportes competitivos o recreacionales.

Nuevas conexiones neuro – musculares y senso – motoras.

Estructura motriz para la vida cotidiana,

Etapa de crecimiento físico aparejado a la falta de coordinación. Manejo del cuerpo y relaciones espaciales.

Valores individuales, grupales, éticos, morales, culturales. Sinceridad, igualdad, moderación, compromiso, honradez, integridad, disciplina, ecuanimidad, fortaleza. Saber ganar y saber perder.

- Que aportan los juegos o deportes en esta etapa?

“Un joven que no juega será un adulto que no sabrá analizar

Los juegos pero sobre todo los deportes, sean competitivos o recreativos o meramente formativos ayudan al adolescente en el paso del pensamiento lógico concreto al lógico formal.

Toda forma de comunicación, motora, gestual, verbal, emocional.

Procesos verbales, analíticos e instrumentales, en la resolución de problemas.

Pensamiento deductivo – inductivo para usar el razonamiento lógico que establecen en gran parte de su aprendizaje futuro como adulto.

Nuevas y constantes conexiones e interconexiones neuromotoras y neuronales.

Comunicación conciencia corporal y expresión corporal.

Nuevas formas creativas para la resolución de problemas.

La dualidad, por un lado Placer por jugar por el juego mismo, pero a la vez competitividad con el otro.

Respeto y disciplina El valor de la norma. Reconocimiento hacia otros.

Tipo de pensamiento:

Lógico Formal: Comienza a partir aproximadamente a los 12 años, hasta la adultez. El joven / adolescente adquieren la capacidad de pensar de manera abstracta, concibiendo las ideas en su mente, sin depender concretamente de los objetos. Puede realizar

cálculos matemáticos, sea el pensamiento abstracto, e imaginar el resultado de las acciones particulares

Los juegos pero sobre todo los deportes, sean competitivos o recreativos o meramente formativos ayudan al adolescente en el paso del pensamiento lógico concreto al lógico formal. Permite utilizar el razonamiento inductivo – deductivo en situaciones de juegos o deportes, formular, analizar y evaluar estrategias , para llegar a la resolución de problemas.

.Para que enseñamos a jugar.

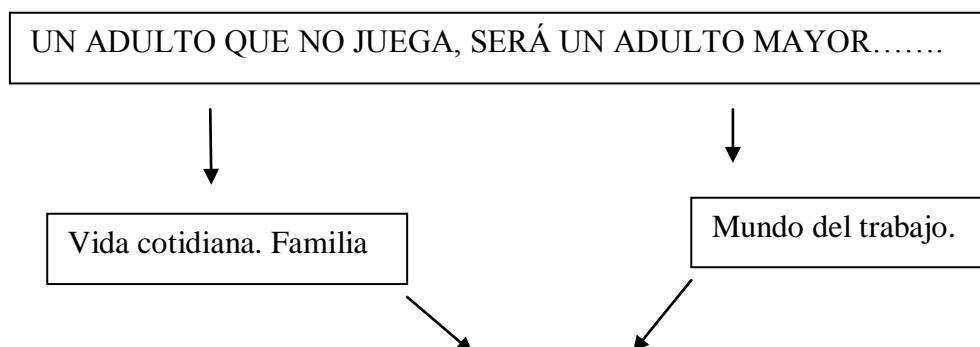
Para movilizar actitudes, donde el YO, de la escuela primaria, pase a ser parte del NOSOTROS, el grupo, el equipo, en la consecución y resolución de metas en común. En ese sentido no es otra cosa que aprender jugando desde la vida misma y hacia la vida como adulto pleno.

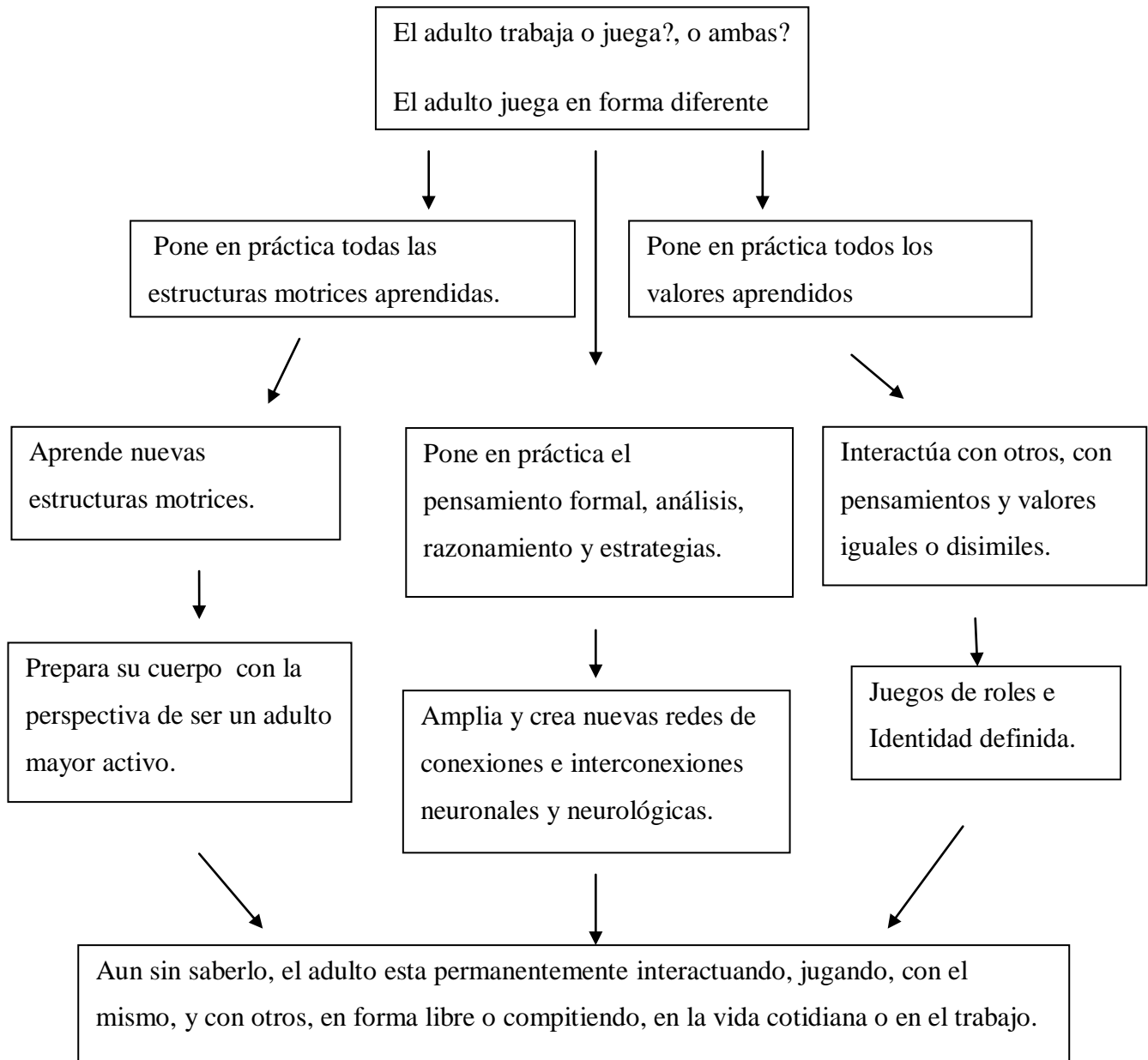
El hombre dueño de si mismo: Para perfeccionar las habilidades motoras, que sean utilizadas en el deporte y la vida cotidiana, como respuesta fisiológica y neuro - motora.

El hombre en el espacio: Para que hagan sus propias conexiones valorativas, de su cuerpo cambiante en relación al espacio / tiempo, más allá de la escuela, como respuesta, senso motora.

El hombre en el mundo social: Para que aprendan a relacionarse, pensar, y analizar acciones en común, con otros, para la resolución de problemas, como respuesta logica, racional.

3-EL ADULTO, EL JUEGO Y EL TRABAJO.





El mito dice que el adulto solo trabaja. El mito dice que el adulto no juega.

¿Es un mito o Cierto?

El adulto trabaja y juega a la vez, pero lo hace en forma diferente, ya que pone en práctica toda la estructura motriz aprendida a lo largo de la vida, desde el nacimiento hasta su presente, Los valores individuales, sociales, éticos, morales y culturales. Así mismo los procesos verbales, de análisis, de razonamiento e instrumentación para la resolución de problemas, la creatividad, el espíritu crítico, las actitudes para el trabajo en equipo.

Muchos adultos aducen que no tienen tiempo para hacer deportes o jugar,

Pero como juegan los adultos?

El juego es parte inseparable de la persona, de todas las edades, sea este físico, intelectual o social. Lo importante es la motivación que nos lleve a jugar. Para motivar es necesario, conocer, comunicar, ser creativo, delegar, formar, recompensar, crear un clima de confianza, ser apasionado, ser positivo, sonreír.

El juego está presente en la vida cotidiana, En familia. En el barrio, Con amigos. En el club. En la escuela. El juego reorganiza la vida en forma infinita. El juego desestructura las estructuras que se impone a los adultos.

El adulto juega siendo creativo, aportando ideas, tomando decisiones, buscando soluciones, a problemas cotidianos. Viajando y compartiendo nuevas experiencias. Aprendiendo a partir de lo conocido. Enseñando a otros sus experiencias. Tomando tiempo para realizar alguna actividad física que sea del gusto del adulto, aprendiendo así nuevas estructuras motrices, que a su vez formaran nuevos enlaces senso - motrices y neuro-motrices. El cerebro está en permanente movimiento para crear y recrear. En la vida cotidiana es fundamental la comunicación verbal (no tecnológica) y la gestualidad, ya que sin ellas viviríamos aislados.

Lamentablemente la tecnología nos está llevando cada vez más a “desconectarnos” del otro humano, y “conectarnos” al otro virtual. Ya no hablamos, mandamos WAPS, No compartimos cara a cara, compartimos a través de una pantalla, Jugamos en un mundo virtual, no en el real. Esta dependencia nos hace adictos a consumir cada día mas y mas tecnología, “porque si no estoy afuera”, olvidando que somos seres humanos y necesitamos del contacto humano. El uso de la tecnología nos ayuda a progresar, el ABUSO de la tecnología nos convierte en autómatas ambulantes dependientes de las redes sociales.

Dejemos por un día la tecnología y vivamos y juguemos en el mundo real.

En el mundo del trabajo es común se que utilicen las dinámicas de grupo, o técnicas grupales, buscando de cada individuo aptitudes y actitudes personales, para potenciar el rendimiento, buscar líderes, o proyectar nuevos enfoques de trabajo con componentes característicos de las interacciones humanas. En las dinámicas de grupo se utilizan diferentes técnicas, juegos y presentaciones como las que jugaban en la escuela primaria, aquellos juegos que impliquen creatividad, conocimiento, comunicación, pertenencia y pertinencia, ya que construyen confianza, que afiancen la idea de equipo cohesionado que tienen como objetivo el trabajo en común, la resolución de problemas.

Con los juegos de roles se puede evaluar el criterio de toma de decisiones y el uso de la comunicación ante nuevas situaciones. Aquí también está presente la motivación que será clave para una buena relación laboral.

Muchos adultos dicen, voy de mi casa al trabajo, y del trabajo a mi casa, no tengo ganas no tengo tiempo.

Si no tiene tiempo para hacer actividades físicas, rompa la rutina, Si va en auto al trabajo, cambie la ruta, tome calles diferentes, obligue a sus neuronas a programar un nuevo camino. Si va al trabajo en colectivo baje e unas cuadras antes de su destino y camine, mientras tanto observe su entorno, no pierda la capacidad de asombro. Si va al trabajo caminando, no lo haga siempre por las mismas calles, busque alternancia, tome conciencia del mundo que lo rodea, lo ayudara a descubrir algo nuevo. No use el ascensor, suba o baje por las escaleras, lo ayudará a movilizar sus hormonas. Si puede tomarse un recreo y salir a caminar, una vuelta a la manzana libera endorfinas, que es una forma de liberar tensiones, estrés, y la mente se vuelve creativa mejorando el humor.

Lamentablemente el adulto se vuelve cada día más sedentario, sin motivaciones para encontrar actividades que sean de su gusto, que no estén acotadas al tiempo, al espacio, al nivel intelectual o social.

Por más pequeño que sea el tiempo de la actividad física, de recreación, de juegos en la vida cotidiana, de las interacciones y los momentos de juegos y aprendizajes en el trabajo, se crean nuevas conexiones neuro - fisiológicas, capaces de agudizar la mente y preparar el cuerpo para la llegada inexorable de la vejez.

Para que juegue el adulto:

Lamentablemente el adulto va perdiendo poco a poca la capacidad de buscar y descubrir y tener experiencias ajenas a la órbita de la vida cotidiana o del trabajo.

La tecnología a disposición permanente nos está llevando a ser autómatas, dependientes del celular, la computadora, la play, la teve Si no asumimos la responsabilidad de controlarlos, podría llegar el día en que los problemas nos resulten agobiantes.

Por fortuna nuestra creatividad nunca se pierde siempre está latente, bajo un manto de obstáculos y hábitos cotidianos, que debemos redescubrir, sacarlo a la superficie y utilizarlo para lograr una vida adulta más creativa, y así poder recuperar la conciencia del mundo que nos rodea.

Para el adulto no hay razón para que la vida sea un juego, cuyas reglas parecen modificarse continuamente, El ser humano posee capacidad de pensamiento creativo,

que puede cambiar esa situación, al experimentar y ver los problemas del mundo circundante totalmente nuevas.

. El juego, nos ayuda a crear nuevos lazos hacia la exploración, aumenta la curiosidad y el entusiasmo. Nos ayuda a recuperar la vitalidad, nos proporciona sensación de logro, hace que nuestro día y trabajo sea más fácil e interesante.

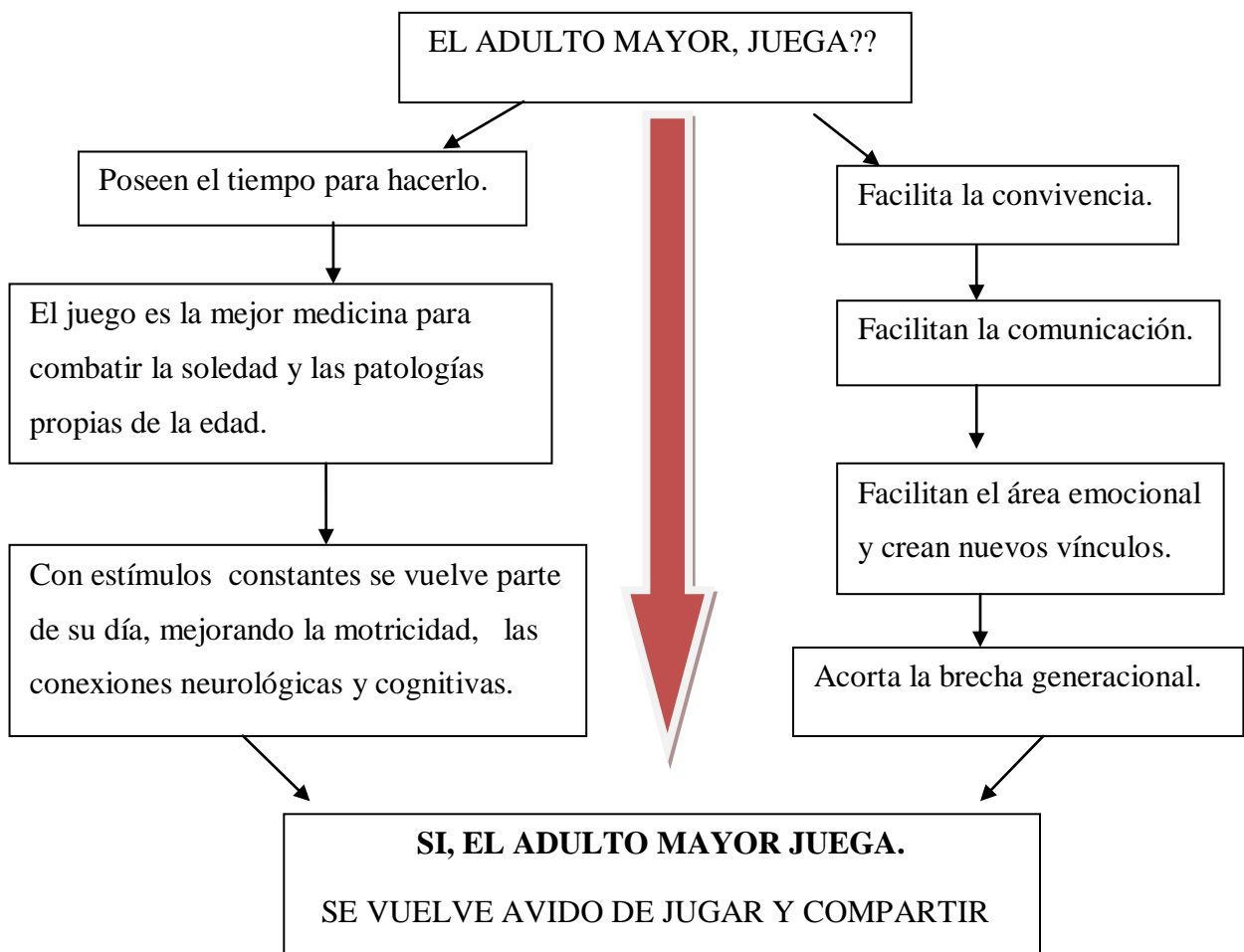
El juego creativo nos libera de la rigidez mental, de la rutina, de los hábitos, y nos ayuda a pensar en mas allá, preparando la mente para el paso de los años.

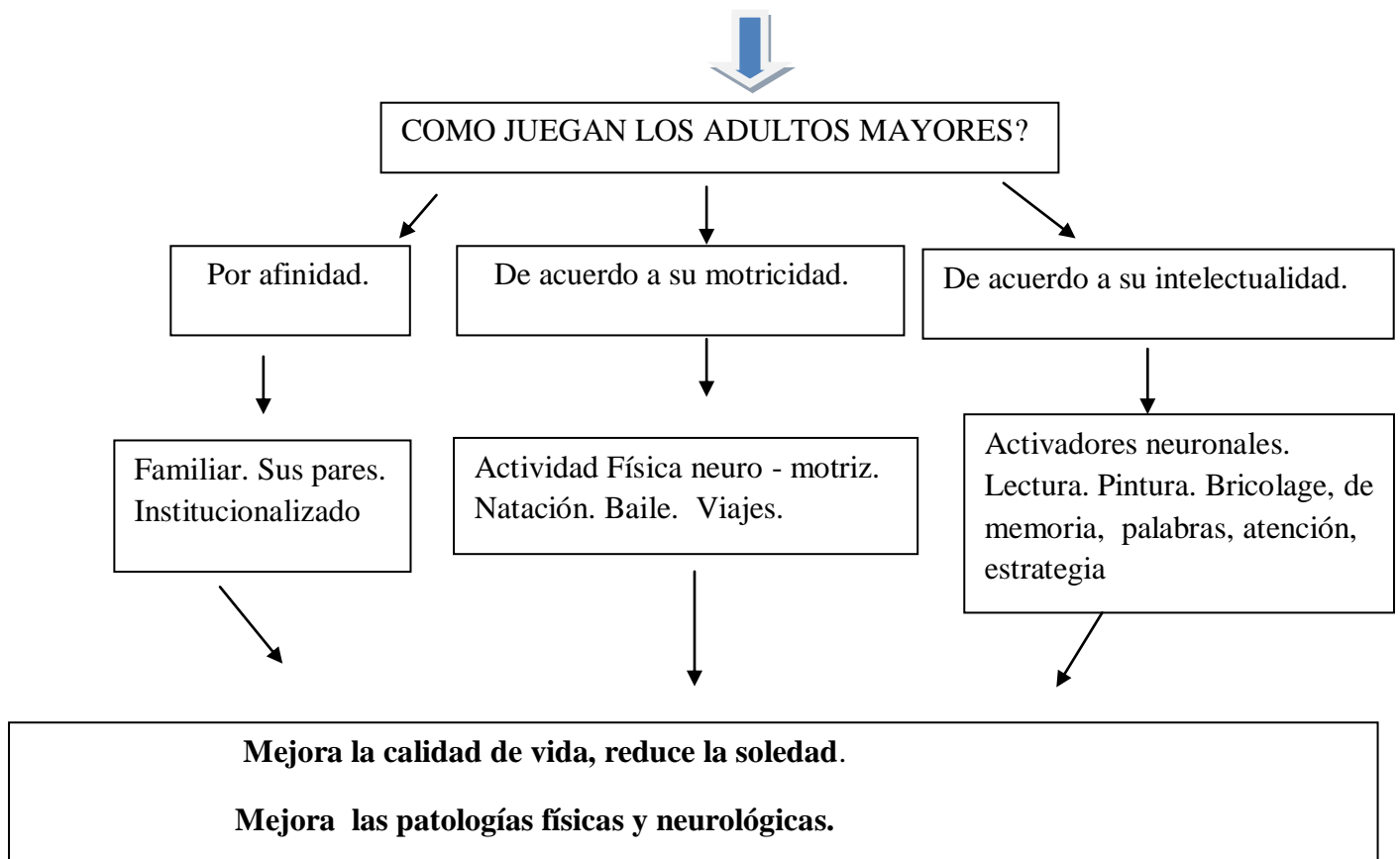
El hombre dueño de si mismo: Para perfeccionar las habilidades motoras, que sean utilizadas en la vida cotidiana, como respuesta fisiológica y neuro - motora.

El hombre en el espacio: Para que hagan sus propias conexiones valorativas, en su entorno, familiar o en el mundo laboral, como respuesta social, emocional y cultural.

El hombre en el mundo social: Para que aprendan a relacionarse, pensar, y analizar acciones en común, con otros, para la resolución de problemas, como respuesta logica, racional.

4- EL ADULTO MAYOR Y EL JUEGO.





El paso de la adultez al adulto mayor, es una etapa de pérdidas.

Conforme vamos envejeciendo sufrimos un proceso de deterioro, progresivo relacionado con lo biológico, cognitivo, intelectual, familiar, social, La falta de estímulos y motivación interfiere de manera negativa a una mejor calidad de vida.

Si al factor del paso del tiempo le sumamos un ambiente no favorable o poco estimulantes los problemas cognitivos aumentan rápidamente.

La familia es fundamental, el apoyo emocional, incide directamente en la fluidez de las relaciones, acercan las generaciones, el adulto jugando con el nieto, o pasando su tiempo en actividades que puedan compartir de manera fluida.

Cuántas veces escuchamos decir “me jubile y no sé qué hacer con el tiempo”.

No necesariamente la tercera edad o adulto mayor significa no hacer nada, o mirar tele todo el día, porque tiene tiempo suficiente, significa que deben / deberemos buscar diferentes actividades que sean del gusto y placer, en familia, con los pares, o aquellos que son institucionalizados en un hogar de adultos mayores.

Es fundamental realizar actividades adaptadas para mantener las habilidades y paliar las pérdidas. Aquí los centros barriales, los clubes de jubilados, las ONG hacen un aporte muy importante, ya que son proveedores de contacto humano, de poner en acción al adulto mayor nuevamente en el plano social y muchas veces en el plano afectivo, sustituyendo a la propia familia. Estas instituciones organizan actividades sociales y grupales, como viajes, otros cuenta cuentos de lectura, cuentos en los hospitales, o casas de retiro, otros que realizan manualidades, facilitan la creatividad que se va perdiendo. Torneos de bochas, canto, baile, actividades que los adultos mayores pueden hacerlo y lo hacen con gran placer. Lo importante es que el adulto mayor participe, socialice, y cree nuevos enlaces fortaleciendo su propio cuerpo y mente.

La estimulación física, cognitiva, neurológica es fundamental para mantener una buena calidad de vida.

Cuando hablamos de realizar actividades, no consiste en repetir siempre las mismas actividades, ejercicios o juegos, ya que el adulto mayor, suele aburrirse o perder concentración y atención muy fácilmente, lo ideal es ir rotando y poner premisas o desafíos constantes y recompensarlos .

El adulto mayor esta ávido de jugar, se convierte en un niño y es tan competitivo como un niño o adolescente.

Las actividades presentadas en forma de juegos y realizado en forma sistemática se vuelve parte de su día cotidiano. Es la mejor medicina para combatir la depresión, la soledad, y las patologías propias de la edad, mejoran la comunicación, facilita la convivencia, refuerza el aérea emocional, creando nuevos vínculos, logrando mejorar la motricidad y las capacidades neurológicas y cognitivas.

Es recomendable dividir los juegos y saber a quienes están destinados y en qué momento utilizarlos, de acuerdo a la afinidad, familia, amigos, pares, clubes de adultos mayores, viajes, donde puedan socializar, y a la vez recordar años y experiencias anteriores y liberar la mente de prejuicios.

De acuerdo a la motricidad, aun hay adultos mayores que disfrutan de bailar, o nadar, o bochas, que estimulan las conexiones neuro motrices y brindan una sensación de bienestar por la liberación de endorfinas que a su vez le permiten un descanso placentero.

Otro ítem a tener en cuenta es la intelectualidad y la parte cognitiva para estimular a través de juegos. Los activadores neuronales como la lectura, la pintura, dibujo o el

bricolaje, manualidades o de palabras, brindan una excelente oportunidad de poner a prueba la creatividad.

También estimularemos el área cognitiva con juegos de orientación témporo espacial, recordando que día es, donde están. Juegos de atención, ya que el adulto mayor se distrae fácilmente, y pierde concentración. Juegos de percepción, auditiva, táctil, y de visión. Juegos de memoria, adaptándolos para mejorar la memoria a corto y largo plazo. Comunicación verbal, con juegos de palabras, anagramas, crucigramas, Cálculos matemáticos, sumas, restas fáciles, divisiones, multiplicaciones difíciles para realizarlos mentalmente pero fáciles con papel y lápiz.

Actividades físicas básicas, mover parte del cuerpo, brazos, piernas. Pequeños tips para ponerse de pie y sentarse, o caminar desde un sitio a otro si el adulto mayor tiene problemas de movilidad.

No debemos dejar de lado el estado de animo y humor del adulto mayor.

Podríamos decir que el adulto mayor, juega:

Para estimular y mantener las capacidades mentales. Optimizar el rendimiento cognitivo.

Para evitar la desconexión con el entorno, y su familia. Acortar la brecha generacional. Fortalecer las relaciones sociales.

Incrementar la autonomía personal, dándole seguridad para la vida cotidiana.

Incrementar su autoestima e identidad. Mejorar el estado de ánimo y el humor.

Evitar el estrés de aquellas patologías presentes, tanto en el adulto mayor como en su entorno, sea familiares o cuidadores.

El hombre dueño de si mismo: Para mantener las habilidades motoras, neuro motoras y mentales, dándole autonomía, y calidad de vida.

El hombre en el espacio: Para que hagan sus propias conexiones espaciales en un cuerpo que cambia sustancialmente.

El hombre en el mundo social: para evitar la desconexión de su entorno, sus pares, o familiar.

Ahora podremos completar la frase

“El adulto que no juega, será un adulto mayor.....”

Con déficit físico , cognitivo y neurológico, recluso socialmente, dependiente de terceras personas, sin motivación para enfrentar los desafíos cotidianos.

Por el contrario, si el adulto juega, será un adulto mayor con opciones para desarrollar una vida plena, o semi plena, conservando habilidades motrices, cognitivas y sociales.

Que el aleman alzheimer y el italiano franco deterioro
No nos alcancen.
para ello debemos mantener la mente y el cuerpo activos.
la vida es un juego, que merece ser jugado.
Vamos todos a jugar!



Bibliografía

- Sanchez Bañuelo (1992). Bases de la educación física. Editorial Gynos.
- Cutrerera J. () Manual de recreación. Editorial Stadium.
- Juegos de adultos. Maralys Eillis. Editorial Selector. 1999
- Aprender jugando desde la realidad. Susana Gamboa de Viteleschi. Editorial Bonun.
- Roudisepp, E. (1987). Juegos de Ingenio. Editorial Selector.
- Piaet, J. Psicología de la inteligencia.

