

JUEGOS DEL PASADO EN EL PRESENTE
Y OTRAS EXPERIENCIAS JUGADAS
CON PERSONAS MAYORES

BELÉN TABERNERO SÁNCHEZ
GALO SÁNCHEZ SÁNCHEZ
M^o JOSÉ DANIEL HUERTA
JUAN ANTONIO GARCÍA HERRERO
(COORDINADORES)

JUEGOS DEL PASADO EN EL PRESENTE
Y OTRAS EXPERIENCIAS JUGADAS
CON PERSONAS MAYORES

Coedición:
Universidad de Salamanca
Ayuntamiento de Salamanca
Universidad Pontificia de Salamanca

2012

COLECCIÓN CUADERNOS DE LA EXPERIENCIA

Dirección de la colección:

MARÍA CLEMENTE LINUESA,
Universidad de Salamanca

M.ª ADORACIÓN HOLGADO SÁNCHEZ,
Universidad Pontificia de Salamanca

DIRECTORAS DEL PROGRAMA INTERUNIVERSITARIO
DE LA EXPERIENCIA DE CASTILLA Y LEÓN
EN SALAMANCA

© Belén Tabernero Sánchez,
Galo Sánchez Sánchez
M.ª José Daniel Huerta
y Juan Antonio García Herrero (coordinadores)

Diseño de portada: a.f. diseño y comunicación

ISBN: 978-84-7299-932-9

Depósito Legal: S. 144-2012

Imprenta KADMOS
Salamanca, 2012

ÍNDICE

Prólogo. Excmo. Sr. D. ALFONSO FERNÁNDEZ MAÑUECO. Alcalde de Salamanca	9
Presentación. MARÍA CLEMENTE LINUESA	11
Introducción. BELÉN TABERNERO SÁNCHEZ	15

PRIMERA PARTE

Capítulo I. Curso intergeneracional: juegos del pasado en el presente.

El valor histórico, cultural y social de los juegos tradicionales. M ^ª JOSÉ DANIEL HUERTA y JOSÉ MANUEL SÁNCHEZ SÁNCHEZ	23
Ritual, religión y magia en los juegos tradicionales. JOSÉ MANUEL SÁNCHEZ SÁNCHEZ y M ^ª JOSÉ DANIEL HUERTA.....	33
“Gymkhana” de juegos tradicionales. BELÉN TABERNERO SÁNCHEZ, M ^ª JOSÉ DANIEL HUERTA y JUAN ANTONIO GARCÍA HERRERO	43
Compartiendo recuerdos. BELÉN TABERNERO SÁNCHEZ, M ^ª JOSÉ DANIEL HUERTA y JUAN ANTONIO GARCÍA HERRERO	56

SEGUNDA PARTE. OTRAS EXPERIENCIAS DE ACTIVIDAD MOTRIZ CON PERSONAS MAYORES

Capítulo II. Los juegos tradicionales y nuestros mayores: propuestas prácticas de aplicación. MARÍA BALLESTERO, M ^ª JOSÉ DANIEL HUERTA Y MIREIA SÁNCHEZ HERNÁNDEZ .	63
Capítulo III. Un lugar para el movimiento expresivo en la actividad física de los mayores. GALO SÁNCHEZ SÁNCHEZ y ANTONIO SÁNCHEZ MARTÍN	79

PRÓLOGO

El Ayuntamiento de Salamanca apuesta por la participación activa de nuestros mayores en la sociedad.

Con este objetivo, impulsaremos el III Plan Municipal con políticas concretas para ellos. Pensando en que las personas mayores no se pueden quedar solas y cómo pueden ayudarles programas municipales como los de ayuda a domicilio, teleasistencia o de promoción de la salud.

Las personas mayores nos dicen que quieren vivir en su entorno, en su hogar, y los representantes públicos tenemos la responsabilidad de impulsar políticas que les ayuden.

Estamos comprometidos con políticas para combatir la soledad y que permitan a las personas dependientes vivir en su entorno.

En este contexto y en una ciudad que, como Salamanca, enseña por vocación, la colaboración del Ayuntamiento con el Programa Interuniversitario de la Experiencia permite a nuestros mayores ampliar sus conocimientos y participar activamente en la sociedad.

El resto también queremos aprender de la experiencia de nuestros mayores, compartir sus conocimientos y abrir cada día más vías para que estén presentes en todos los ámbitos de opinión, participación y gestión.

Aquí queda ahora una nueva huella impresa, un nuevo Cuaderno de la Experiencia que nos dice hasta dónde son capaces de enseñarnos nuestros mayores. Todos juntos aprenderemos la lección para hacer nuestra sociedad más justa y participativa.

ALFONSO FERNÁNDEZ MAÑUECO
Alcalde de Salamanca

PRESENTACIÓN

*“El juego por mandato no es juego,
todo lo más una réplica de un juego”.*
(Huizinga)

“El juego es un oasis de felicidad en el desierto de la vida laboral” .
(Fink)

*“Solo juega el hombre cuando es hombre,
en todo el sentido de la palabra,
y es plenamente hombre cuando juega”.*
(Schiller)

*“El juego no es sólo juego infantil.
Jugar, para el niño y para el adulto...,
es una forma de utilizar la mente,
un marco en el que poner a prueba las cosas,
en el que poder combinar pensamiento, lenguaje y fantasía”.*
(Bruner)

Podíamos seleccionar muchas frases referidas al juego, todas ellas de gran valor y sentido, lo que nos da muestras de que es uno de los temas esenciales de la psicología, de la antropología y de todo estudio que se refiera al hombre.

La palabra juego, del latín *iocus*, nos remite a la idea de hacer algo con alegría, con el único fin de entretenerse, de divertirse; por eso nos produce felicidad, un complemento del trabajo, como lo define Eugen Fink, que frente a él nos libera y nos produce gozo y distensión, por ello como subraya Huizinga sólo se puede llevar a cabo en libertad y con libertad. Es un ejercicio recreativo, eso sí, sometido a reglas, y en el cual se gana y se pierde, según Schiller es algo propio del hombre, al menos determinados tipos de juego.

En todo caso, existe un gran consenso en considerar que el juego contribuye a la salud y al desarrollo de cualidades físicas, afectivas, e intelectuales de la persona, además de generar estímulos sociales que inciden en la vida de los grupos, de la sociedad en general. A todos nos gusta probar nuestras fuerzas o habilidades, comunicarnos, aventurarnos, compartir nuestro tiempo en actividades que no necesariamente han de ser productivas. A veces perdemos de vista este aspecto esencial del juego y buscamos justificarlo sin darnos cuenta de que su valor primigenio es divertir, placer gratuito y esfuerzo improductivo. Resaltar este carácter del juego no le niega su valor educativo que depende del juego elegido y de sus intenciones pedagógicas, pero ahora nos interesa subrayar el valor del juego como generador de placer y de valor socializador, porque ahí radica sobre todo el sentido que tiene el juego en el adulto

¿Por qué juega el adulto? Según Bruner es una forma de utilizar la mente, como lo es para el niño. El juego del adulto adopta dos manifestaciones: una es el deporte y otra las actividades que entroncan con el juego de la etapa infantil. En todo caso, ambas tienen en común que se desarrollan libremente, sin coacción y con la sola motivación de obtener placer. Henri Wallon, el eminente psicólogo francés, señalaba que la característica fundamental del juego del adulto la encontramos en el *permiso* que el individuo se concede para jugar. Permiso que viene a significar una *tregua* en la que se suspenden todas aquellas obligaciones y necesidades habituales. De hecho, el juego como tregua tiene su antecedente principal en los Juegos Olímpicos de Grecia, durante los cuales cesaban todas las luchas y disputas internas.

Ese valor del juego es el que nos llevó a plantear un curso intergeneracional con dos finalidades: por un lado, fomentar la intercomunicación entre distintas generaciones sobre un tema que pudiera ser de interés común en un clima de distensión como es el que se genera a través del juego, y por otro lado, recuperar los juegos de ayer y de hoy puestos en común. Así, en la primavera de 2011 se desarrolló el curso, fruto del cual surgió el cuaderno número 10 de esta colección, que hoy tengo el gusto de presentar.

El libro está estructurado en dos partes: la primera, *Juegos del pasado en el presente*, recoge la justificación, argumentación, contenidos y conclusiones de dicho curso; además de subrayar el *valor del juego* y de los juegos populares en particular, se resalta el *valor de la música* en los rituales, costumbres y tradiciones, el repertorio de canciones, músicas y retahílas vinculadas a los propios juegos y se presenta *una amplia descripción de juegos*, una excelente oportunidad para no olvidarlos. Esta primera parte concluye con un interesante *análisis crítico* por parte de los participantes en el curso de las circunstancias socioculturales que rodeaban la práctica

de los juegos populares. La segunda parte del libro *Otras experiencias de actividad motriz con personas mayores* complementa a la primera con una propuesta de actividades de expresión y comunicación para relacionarse con los demás por medio de distintos lenguajes. Así mismo, los autores realizan una interesante reflexión sobre el papel que la actividad física juega en los mayores.

Espero que este cuaderno pueda generar en quienes lo lean el placer de recordar los juegos que han ido llenando nuestra vida. Ese recuerdo sin duda nos llevará a revivir los momentos de placer obtenidos con estas actividades, y a profundizar, como subrayan sus autores, *en los valores y qué posibilidades actuales de práctica tienen los juegos tradicionales.*

MARÍA CLEMENTE LINUESA

INTRODUCCIÓN

BELÉN TABERNERO SÁNCHEZ

El libro que tienes en tus manos presenta una estructura que divide su contenido en dos partes. La primera es el relato de una experiencia realizada con estudiantes universitarios y mayores de la Universidad de la Experiencia y queda recogida en el capítulo I, bajo el título de *Curso Intergeneracional: Juegos del pasado en el presente*. La segunda, aporta dos propuestas didácticas realizadas con mayores bajo el título de *Otras experiencias de actividad motriz con personas mayores* que quedan detalladas en los capítulos II y III, respectivamente.

El primer capítulo describe por tanto los aspectos más fundamentales del curso intergeneracional: "*Juegos del pasado en el presente*" celebrado en la primavera de 2011 en Salamanca. En él se contó con la colaboración del "*Grupo Mayalde*", José Manuel Sánchez (Especialista en Juegos tradicionales de la Diputación de Salamanca), M^o José Daniel Huerta, Mireia Sánchez Hernández, María Ballesteros Miguel, Juan A. García Herrero, Galo Sánchez Sánchez y Belén Tabernero Sánchez (Licenciados/as en Educación Física y vinculados/as al área de Educación Física de la Universidad de Salamanca). En este primer capítulo se detallan los objetivos y la metodología desarrollada, pero también se aclaran los conceptos de *juego* y de *juego tradicional*. Se define el juego como una actividad placentera y alegre que puede ser compartida por jóvenes y mayores sirviendo de medio para el entretenimiento, la diversión y la socialización. Además, se profundiza en el conocimiento de qué son, qué valores y qué posibilidades actuales de práctica tienen los juegos tradicionales. Se entiende por juegos tradicionales aquellos que se transmiten de generación en generación (padres a hijos, niños mayores a niños pequeños...) teniendo cierta continuidad a lo largo

de un período histórico. Se resaltan igualmente las relaciones de muchos de estos juegos con aspectos tan humanos como los hábitos o rituales, la religión e incluso la magia.

También muy cerca de los juegos está la música. No es fácil concretar si se empezó antes a jugar, a hacer música, o acaso a jugar con ella. Lo cierto es que la música también ha generado unos rituales, costumbres y tradiciones muy cercanos a lo lúdico y sería incompleto hablar de juegos tradicionales sin referirse a un amplio repertorio de canciones, músicas y retahílas fuertemente vinculadas a ellos.

La recuperación de la práctica a través de la *gymkhana de juegos tradicionales*, ha permitido el intercambio de sensaciones y de opiniones entre las personas mayores y los jóvenes. Jugaron juntos al aro, a la calva, a la herradura, a la comba, a las canicas, etc. sintiendo la emoción de lo lúdico y compartiendo recuerdos. Todos los participantes del curso concluyeron que existe la necesidad de aprender, transmitir y compartir este tipo de actividades a futuras generaciones por la riqueza de relaciones y sensaciones que aporta su práctica.

La *segunda parte* recoge, como se ha señalado anteriormente, dos propuestas didácticas teórico-prácticas diferentes. La primera, detallada en el capítulo II con el título *Los Juegos Tradicionales y Nuestros Mayores: propuestas prácticas de aplicación*, comienza con una fundamentación teórica acerca de los beneficios que el juego tradicional puede aportar en el proceso de envejecimiento de las personas mayores; continúa con la descripción de una serie de juegos tradicionales (la barra, la calva, la rana y la petanca), y finaliza con la modificación y/o adaptación de dichos juegos atendiendo a las características y posibilidades de nuestros mayores.

La segunda propuesta, detallada en el capítulo III con el título *Un lugar para el Movimiento Expresivo en la Actividad Física de los Mayores*, presenta las actividades corporales expresivas como un importante medio de reconocimiento personal y de comunicación con el entorno y los demás. Una habilidad social imprescindible para todas las personas, pues somos sobre todo expresión y comunicación e, independientemente de la edad, necesitamos relacionarnos con los otros por medio del lenguaje verbal y también corporal. La propuesta de los autores no se queda en potenciar el bienestar físico que puede transmitir el ejercicio regular, sino que va más allá, intentando que los mayores concentren sensaciones positivas unidas a la creatividad, a la autoestima y a la alegría del trabajo compartido. Hay un efecto de transformación del entorno en comunión con la solución de sus propias necesidades que, simultáneamente, produce una transformación sobre sí mismo.

En este sentido, se ilustran planteamientos expresivos con diferentes técnicas y actividades estudiadas y experimentadas previamente con diferentes grupos. Parten de actividades para desarrollarse en gran grupo o pequeños grupos, con el objetivo de que nadie se sienta especialmente observado o cohibido. Progresivamente se propone la reducción del número de personas por grupo, hasta llegar a la realización de actividades creativas, de organización individual o por parejas, donde el resto de la clase observa, interpreta o analiza, trabajando la diferenciación entre los conceptos actor-espectador.

PRIMERA PARTE

CAPÍTULO I. CURSO INTERGENERACIONAL: JUEGOS DEL PASADO EN EL PRESENTE

El curso intergeneracional “Juegos del pasado en el presente”, celebrado en la Facultad de Educación de la Universidad de Salamanca y en el parque de Los Jesuitas, nació con la idea de recuperar, revivir y compartir sensaciones lúdicas entre los participantes (alumnos de la Universidad de la Experiencia y alumnos universitarios de otras titulaciones) a través de la práctica de juegos tradicionales.



Los propósitos marcados para el curso fueron los siguientes:

- Recordar, conocer y valorar la diversidad de actividades lúdicas tradicionales como elementos culturales.

- Apreciar y disfrutar de la utilidad del juego como instrumento de conocimiento y comunicación entre generaciones.
- Participar en actividades físicas lúdicas aportando y compartiendo los conocimientos y recuerdos según las experiencias propias vividas.



Para alcanzar dichos fines se utilizó la participación de todos y todas las inscritas en el curso (su alegría, su voz, su movimiento, sus ganas, sus recuerdos, etc.), así como la implicación de los profesores y profesoras. Como recursos metodológicos se primó la metodología lúdico-participativa, donde lo más destacado fue la práctica. Se planteó que lo interesante para recuperar los juegos tradicionales es precisamente, JUGAR a ellos. Por lo que, tras la conferencia inaugural ("Magia, Ritual y Religión"), se jugó con los sonidos y la música (taller "La madre que parió la música") y se continuó interactuando en otras veinte actividades lúdicas ("gymkhana" de juegos populares). Entre la jornada de mañana y tarde, se celebró una comida tradicional (donde no faltó la tortilla de patata, la empanada y el embutido de nuestra tierra) con su correspondiente sobremesa jugada (juegos de mesa) y bailada. Un taller de reflexión fue el colofón al día ("compartiendo recuerdos"). En él se asentaron sensaciones, recuerdos y ampliaron las posibilidades de otras actividades con variantes autóctonas o particulares que cada participante incorporó a las actividades.

EL VALOR HISTÓRICO, CULTURAL Y SOCIAL DE LOS JUEGOS TRADICIONALES

M^o JOSÉ DANIEL HUERTA
JOSÉ MANUEL SÁNCHEZ SÁNCHEZ

Hubo un tiempo, no hace demasiados años, en que no había videoconsolas, ordenadores, ni televisores, y en el que las personas no estaban apegadas a un sedentarismo “fofo” y comodón.

Era una época en la que los pueblos y ciudades tenían espacios abiertos, eras, plazas, plazuelas y torales, en los que los mayores paseaban, hacían tertulias y practicaban sus propios juegos, además de enseñar a los chavales a manejar el aro, la peonza, las canicas, las chapas, el hinque, la comba o la chirumba.

Tanto los niños como los adultos jugaban en sus ratos de ocio dependiendo de la época del año y de las circunstancias climatológicas. Se trataba de actividades que formaban parte de la historia y la cultura de los pueblos, algo que se transmitía de forma oral de padres a hijos o de abuelos a nietos, nos referimos a los juegos tradicionales.



Juegos de niños, de Pieter Brueghel el Viejo, 1560.
(<http://historiasconhistoria.es/2009/03/30/juegos-de-ninos.php>)

CARACTERÍSTICAS DEL JUEGO HUMANO

Según Steel, *“el juego es un modo de vivir, una auténtica expresión de vitalidad; sus raíces alcanzan los estratos más profundos de la existencia”* (Palacios Aguilar, 1998).

A lo largo de la historia muchos han sido los autores que se han encargado de estudiar el juego. A partir de la segunda mitad del S. XIX podemos destacar a Spencer, Lázarus, Freud, Groos, Huizinga, Hall, Piaget, Vygostsky... Hemos de matizar que, aunque cada uno de ellos sostiene su propia teoría, la mayoría coinciden en que el juego es o debería ser libre, casi siempre se desarrolla en un proceso de ficción –mezcla de la realidad y la fantasía–, posee un sentido incierto –se desconoce cuándo y cómo va a finalizar– provocando que el jugador permanezca en alerta para optar por elegir la mejor solución en cada momento. También, muchos afirman que es improductivo, pues de su práctica no resulta un producto final. Su reglamento suele variar y muchas reglas se van estableciendo “in situ”, siendo pactadas por los mismos participantes.

El juego es placentero, lúdico, se busca pasarlo bien; implica movimiento, actividad; es algo innato, desde el momento en que nacemos sentimos esa necesidad, aunque a lo largo de la vida vamos practicando diferentes tipos de juegos según la etapa evolutiva en la que nos encontramos; favorece la socialización...

Después de mencionar las principales características del juego, podríamos preguntarnos cuáles son las verdaderas razones del éxito del juego en todas las edades. Pues bien, siguiendo a Palacios Aguilar (1998) consideramos que el juego es una actividad que triunfa porque:

- Produce placer y alegría.
- Aleja de la realidad, contribuyendo al equilibrio emocional y afectivo.
- Es un medio idóneo para conocer mejor a las personas.
- Es una actividad de permanente ejercitación y experimentación.
- Se adapta a cualquier edad y circunstancia.
- Es algo necesario para todas las personas.

Así las cosas, podemos afirmar que si para los niños el juego tiene un gran valor, no lo es menos para las personas mayores. Éstos últimos, a menudo enseñan juegos a sus nietos y se ejercitan con ellos, practican juegos estáticos o de mesa, y por supuesto, siguen utilizando los juegos tradicionales como medio para el entretenimiento, la diversión y la socialización.

CONCEPTO DE JUEGOS Y/O DEPORTES AUTÓCTONOS, POPULARES Y TRADICIONALES

Los términos de juegos, actividades físicas o deportes populares, tradicionales y autóctonos aparecen con frecuencia como sinónimos para referirse a “aquellos que se han transmitido de generación en generación y que suponen en la realidad una pervivencia del pasado, sujeta a los condicionantes de los momentos actuales” (Martín y Gutiérrez, 2003); sin embargo, podemos entrar en matices que los diferencien. Así, según el diccionario de la Real Academia Española:

Autóctono significa: “Que ha nacido o se ha originado en el mismo lugar donde se encuentra”. En este caso se atribuye a una zona, pueblo o a una cultura el origen de un determinado juego; no obstante, este término debe ser utilizado de forma muy precisa, ya que es probable que la actividad que existe desde siempre, en realidad lo que hace es sufrir adaptaciones apropiadas por un tipo de relación intercultural u otra y por el propio contexto. En gran cantidad de casos, estaremos hablando de modalidades autóctonas de un juego popular. Por ejemplo, “el billar romano”, juego popular de Zamora, es una modalidad autóctona que en sus orígenes, como todos los juegos, nació sin nombre propio, concretamente en esta localidad. Lo que está claro es que es una derivación o modificación (bastante inteligente, por cierto) de las bochas, ya que lo que se hizo fue llevar un juego de calle al interior de las tabernas para soportar mejor los rigores del duro clima zamorano. El nombre de billar pudo tener su origen en la región de Aragón, donde a la variante local de las bochas se les dio el nombre de “billar sobre tierra”.

Popular significa: “Perteneiente o relativo al pueblo”. Se refiere al juego que se ha extendido o arraigado y los habitantes del lugar lo practican de forma habitual, gozando así de popularidad¹.

Tradicional significa: “Perteneiente o relativo a la tradición”. Sería el juego de siempre, el “de toda la vida”, que incluso las personas ancianas lo recuerdan de su infancia. Es aquel que ha pervivido de generación en generación y que se ha ido transmitiendo, prácticamente, de forma oral.

Pere Lavega (2000) siendo consciente de la dificultad que entraña la adjudicación del origen o procedencia concreta de un juego, desecha este calificativo (autéctono), ya que los juegos tradicionales no son exclusivos²

1 Cfr. Sánchez Sánchez, José Manuel y Daniel Huerta, M^o José. *Juegos tradicionales infantiles en el concurso “Venancio Blanco”*. Salamanca: Diputación Provincial, 2006, p. 15.

2 Cfr. Rekalde Rodríguez, Itziar. “Los juegos tradicionales en la sociedad del S.XIX”. En *Cuestiones actuales de filosofía y pedagogía*. Salamanca: Hespérides, 2001, p. 277.

de una comarca, región o país, sino que se practican en diferentes zonas, modificando en algunos casos sus normas; no obstante, considera que cuando un juego permanece asentado en sectores de la población se denomina popular, y los recordados por las personas mayores y que se han ido transmitiendo de generación en generación, son los juegos tradicionales.

Por tanto, los juegos tradicionales son: "*aquellos que han participado de un proceso de transmisión y que han tenido continuidad durante un determinado periodo histórico*"³. Para Martín y Gutiérrez (2003) estas actividades del género humano que implican movimiento, con carácter lúdico, recreativo, ritual, festivo e incluso en algunos momentos agonístico y de desafío se caracterizan además por haber tenido un significado especial en cuanto a su duración en el tiempo mediante la transmisión generacional.

Valorando todas las definiciones anteriores y la aportación de Moreno Palos⁴ (1992), consideramos que la denominación más acertada sería la de tradicional, y a la hora de elegir entre juegos o deportes tradicionales nos decantamos por la acepción de juegos⁵, ya que se trata de una categoría más relacionada con la intimidad de los pueblos. El deporte, al fin y al cabo, es un escalón más alto y más universalizado de la actividad físico-deportiva.

SITUACIÓN ACTUAL

Podemos afirmar que los juegos tradicionales tuvieron su edad de oro en épocas pasadas. A partir de la segunda mitad del siglo anterior se produjo una regresión. Las causas de la misma hay que relacionarlas con la emigración y el éxodo del campo a la ciudad, el crecimiento de las ciudades, la pavimentación de los espacios libres, la televisión, el sedentarismo... En cualquier caso, hay que reconocer que los espacios y el escaso tiempo del que hoy disponemos para nuestro ocio, dificultan cada vez más su práctica.

3 Cfr. Lavega Burgués, Pere. *Juegos y deportes populares tradicionales*. Barcelona: Inde, 2000, p. 31.

4 Este autor opta por el adjetivo tradicional, ya que la palabra popular, según él, se refiere a las actividades del pueblo, dejando de lado las de las clases sociales altas. Por otro lado, el término autóctono es difícil de acuñar, debido al conflicto existente entre el origen de muchos de estos juegos, teniendo presente su difusión cultural a lo largo de la historia, y por último, apuesta por el vocablo tradicional porque considera que son juegos que se han ido transmitiendo de generación en generación. Cfr. Martín Nicolás, Juan Carlos. *Fundamentos de los juegos y deportes tradicionales en el ámbito de la Educación Física*. León: Universidad, Secretariado de Publicaciones y Medio Audiovisuales, 2003, pp. 70-71.

5 Puesto que son anteriores al deporte moderno. *Ibidem*, p. 71.

Con el paso de los años estos juegos han ido cayendo en el olvido, y de la mayor parte de ellos, sólo se ha mantenido la vertiente infantil en los patios de los colegios y en las actividades de ocio y tiempo libre de grupos de scouts, colonias y campamentos.

Estamos frente a una comunidad capitalista, claramente influenciada por los medios de comunicación y las nuevas tecnologías (Trigueros Cervantes, 2002), en la que se tiende, cada vez más, a practicar actividades pasivas, dejando de lado estos juegos que en la mayoría de los casos no requieren material específico ni espacios concretos, pero sí de actividad física.

El panorama social con el que nos encontramos no es nada favorable para poder otorgarles el valor que realmente tienen los juegos tradicionales, pues como bien apunta Etienvre (1978) citado por Trigueros Cervantes (2002): *“tan sólo se llega al presente a partir del pasado, y éste es el que sirve para explicar el presente”*⁶.

Ante esta situación, desde algunas instituciones y organismos oficiales se ha comenzado a apoyar las iniciativas de estudiosos, profesores y etnólogos que reivindican la necesidad de conocer una parte tan importante de nuestra cultura como es la faceta lúdica tradicional.

En estos instantes, existe una corriente en defensa de los juegos tradicionales, y sería providencial que, de nuevo, tanto nuestros escolares como nuestros mayores retornasen a las prácticas físicas y lúdicas tradicionales que forman parte de la cultura y de la historia, y que indudablemente, muchas de ellas ayudan a mejorar y mantener nuestra condición física.

LOS JUEGOS TRADICIONALES

Origen

En primer lugar, hemos de constatar que el inicio de estos juegos hay que situarlo en el mundo rural, donde los roles se distribuían dependiendo de la edad y del sexo.

España tiene una gran variedad de manifestaciones lúdicas tradicionales. Es cierto que con el paso de los años algunas se han ido perdiendo, pero, por otro lado, ese mismo paso de tiempo ha logrado recuperar algunas que anteriormente habían desaparecido, otras en cambio, han ido sufriendo modificaciones para lograr adaptarse a la nueva era.

⁶ Trigueros Cervantes, Carmen. “El juego tradicional en la socialización de los niños”. En *Aprendizaje a través del juego*. Málaga: Aljibe, 2002, p. 124.

Según Plantón (Lavega Burgués, 2000: 106), tanto los animales como los humanos desde el primer momento de sus vidas necesitan jugar para recrearse. Por este motivo, muchos de estos juegos, seguramente, han nacido por casualidad, de esa necesidad por jugar no sólo para divertirse, sino también para conocer y explorar el entorno.

Martín Nicolás (2003) apunta que hay que relacionar el origen de estos juegos con:

- Los trabajos diarios y la supervivencia,
- La acción bélico-militar y
- Las actividades lúdico-festivas (magia y religión).

En un primer momento se hizo obligatorio el dominio de algunas tareas, así como la correcta utilización de ciertos utensilios para poder sobrevivir y sacar el mayor partido del trabajo. Por ejemplo, los hombres primitivos debían manejar adecuadamente el arco si querían cazar para comer –tiro con arco–; mediante la corta de tronco –aizkolaris– conseguían madera para construir sus casas, sus muebles y también para calentarse; cuando salían a pescar en traineras luchaban por llegar lo antes posible al punto de venta, ya que los primeros que lo conseguían eran los que lograban vender el pescado a mejor precio –regatas de embarcaciones–.

En cuanto a la acción bélico militar, muchos de estos juegos han derivado de la preparación y entrenamiento de nuestros antepasados para defenderse de los ataques e invasiones. Como prueba de ello nos ha quedado la lucha canaria, la lucha leonesa⁷ y el juego del palo⁸ entre otros.

Por último, es preciso vincular también el nacimiento de los juegos tradicionales a algunas actividades lúdico-festivas, como la carrera de la rosca o la cucaña, donde la ambición competitiva y la apetencia lúdica creaban un ambiente favorable para el desafío.

Nuestros antecesores pretendían encontrar explicaciones a hechos y situaciones cotidianas relacionando actividades laborales con la religión o fenómenos mágicos⁹. Ante la incertidumbre de sucesos frecuentes, las fuerzas naturales se convirtieron en los primeros dioses (Lavega, 2000: 52), por

⁷ Se trata de combatir contra un adversario para tirarle al suelo.

⁸ El palo fue en su día un utensilio de defensa personal para los canarios, además de un elemento de apoyo que también servía como bastón.

⁹ *“El origen de los juegos es contemporáneo al de las sociedades. En épocas lejanas, en lugar de ser propiedades de los niños, constituían el bien personal del mago, del chamán que al utilizarlos con fines religiosos atribuían su invención y su primer uso a los dioses. Desechados por el sacerdote para sus prácticas, en lugar de extinguirse cambiaron de destino y emprendieron un nuevo rumbo. (...) Después quedaron relegados a juegos de los hombres,*

eso muchos juegos se utilizaron para asegurar la fertilidad de las cosechas y una buena caza, para ahuyentar los malos espíritus..., adquiriendo una condición divina. Así se mezclaba la magia y la religión en este tipo de juegos: los de azar, donde se utilizaban múltiples objetos para echar suertes; en los primeras prácticas de pelota, ésta representaba el sol o las nubes de lluvia, mientras que el ruido de las palas simulaba los truenos; los juegos de bolos simbolizaban las lucha entre el mal y el bien, mediante la manilla o la bola –el bien– se intentaba derribar los bolos –diablo o mal–.

Evolución

Como ya hemos comentado, los juegos tradicionales se han ido transformando para adaptarse a las necesidades y demandas de nuestra sociedad, por ello, mientras unos han sufrido un gran cambio, otros simplemente han dejado de lado su carácter mágico o religioso, pero su práctica en sí no ha cambiado.

A lo largo de la historia han tenido cabida tanto los juegos tradicionales de adultos como los de niños. En ocasiones, los juegos infantiles tuvieron su continuidad en jóvenes, y posteriormente, en adultos que no quisieron renunciar a la práctica de una serie de actividades que le resultaban agradables y motivantes. También tuvo lugar el fenómeno contrario, es decir, que aparecieron, por mimetismo, actividades recreativas de mayores en ambientes infantiles.

La creación de las primeras escuelas trajo consigo la especialización de juegos infantiles, así como de los instrumentos u objetos utilizados para su juego.

En la antigüedad la mayoría de los trabajos requerían grandes esfuerzos físicos, por lo que no se hacía extraño que algunos juegos fuesen realmente exhibiciones para mostrar las habilidades y destrezas físicas – korricolaris, aizkolaris, segalaris, etc.–. Pero con el paso del tiempo la fortaleza física ha ido decayendo en el terreno laboral debido al avance tecnológico, por ende, muchas de estas prácticas han ido perdiendo popularidad¹⁰.

Por otro lado, la constante lucha y violencia presentes en la sociedad antigua, demandaban un individuo en “plena forma”, es decir, con una excelente preparación física. Diremos entonces que la agresividad estaba

luego de las mujeres y finalmente de los niños”. (O. Plath, 1998). Cfr. Rekalde Rodríguez, Itziar., *op. cit.*, p. 277.

¹⁰ Cfr. Lavega Burgués, Pere., *op. cit.*, p. 61.

muy patente, servía cualquier maña o trama para derribar al contrario. En la Edad Media incluso se llegaban a matar en las justas y los torneos. Evidentemente, el cambio de mentalidad social ha hecho posible que poco a poco los juegos tradicionales se hayan ido reglamentando para canalizar y minimizar la agresividad, aparte de adquirir un carácter, casi exclusivamente lúdico.

LA TRANSMISIÓN Y EL VALOR DE LOS JUEGOS TRADICIONALES

Como ya hemos referido, estos juegos han pasado de generación en generación, transmitiéndose de forma oral y mediante su práctica. La mayoría se han aprendido por imitación.

Acabamos de apuntar en el apartado sobre la evolución de los juegos, que a medida que la sociedad ha ido cambiando, éstos han ido sufriendo modificaciones para lograr adaptarse a la misma. Teniendo esto presente, podremos entender:

- Algunas transformaciones realizadas para poder ser practicados en nuestro entorno.
- La aparición de nuevos juegos, combinando otros que ya existían.
- La pérdida de juegos, ya que no se corresponden con nuestros intereses y/o condiciones.
- Los cambios de espacios de juego.
- Las diferentes materias primas que se han utilizado para la elaboración de algunos elementos y utensilios de los juegos tradicionales.

El contacto con los juegos tradicionales supone un acercamiento a las costumbres, creencias, tradiciones, rituales... de diferentes pueblos y/o culturas. Son de gran interés desde el momento en que se consideran las personas que lo practicaban, el momento y el lugar de juego, así como su relación con la cultura de una comunidad o región.

Por ello es incuestionable su valor histórico-socio-cultural, pues nos ayudan a entender la cultura y la historia de diferentes civilizaciones.

Profundizando en el estudio de los juegos tradicionales se pueden observar las distintas relaciones humanas que se establecían dentro de una comunidad. Cuando los niños eran pequeños sentían la necesidad de aprender y divertirse, por eso jugaban. En esta etapa, los juegos tradicionales se utilizaban como elementos de aprendizaje y de disfrute. En la adolescencia, se diferenciaban nítidamente juegos de chicos y de chicas, éstos servían

para instruirse y prepararse para su vida adulta. Muchas de estas prácticas tradicionales se convertían en verdaderos rituales.

En la etapa adulta también se jugaba. Los hombres solían utilizar los juegos para comparar sus capacidades. Las prácticas estaban relacionadas con las habilidades laborales, así, el trabajo diario se convertía en su mejor entrenamiento, ya que no había tiempo para ello. Por otro lado, las mujeres, encargadas de la tarea del hogar y del cuidado de los hijos, ayudaban a sus maridos en algunas de sus faenas cuando eran requeridas por éstos. Apenas disponían de tiempo de ocio, por lo que era común que se juntaran para labores de costura, bolillos, punto, ganchillo... Se recuerdan muy pocos juegos tradicionales específicos de mujeres, los bolos y algún juego de mesa.

Como acabamos de ver, la edad y el sexo eran dos factores condicionantes que posibilitaban o impedían practicar un juego u otro, pero también lo era el tiempo, según dimos cuenta en la primera página de este capítulo. Dependiendo de la época del año, se realizaban diferentes juegos.

Para concluir este apartado, afirmaremos que los juegos tradicionales tienen un valor incalculable, debido a que:

- Son un buen recurso para divertirse y emplear el tiempo de ocio.
- Han servido para conocer el mundo de los adultos.
- Mejoran las facultades físicas, intelectuales y sociales.
- Estimulan la creatividad.
- Pueden considerarse como un vehículo de comunicación intergeneracional, favoreciendo el acercamiento entre niños, jóvenes y mayores.
- Mediante su práctica se conoce la cultura tradicional de su entorno, aprendiéndola a valorar y posibilitando así la investigación.
- Favorecen el desarrollo de hábitos de cooperación y convivencia (García López y cols., 1998)¹¹.

Llegados a este punto suponemos que no cabe la menor duda del valor histórico, social y cultural de los juegos tradicionales, pero por si alguien lo cuestionase, pueden consultarse los diferentes ejemplos que Pere Lavega (2000, 25) recoge en su libro "Juegos y deportes populares- tradicionales", donde clarividencia que en éstos:

- Aparecen elementos comunes de nuestra cultura, así como diferentes características dependiendo de la etapa histórica.
- Están presentes algunos símbolos que poseen connotaciones religiosas.

11 Citado en Trigueros Cervantes, Carmen., *op. cit.*, p. 126.

- Mediante su práctica se transmiten valores, creencias, costumbres y relaciones de diferentes épocas y contextos.

CONCLUSIONES

Tenemos el convencimiento y la seguridad de que el juego es un elemento imprescindible en nuestra sociedad tanto para niños como para adultos. A través del juego en general podemos lograr el desarrollo y la mejora de las capacidades físicas básicas, aparte de favorecer las habilidades intelectuales y sociales.

Los juegos tradicionales, como se ha comprobado, han ido pasando de generación en generación, fluctuando¹², ni más ni menos que para corresponder con las adaptaciones propuestas en cada pueblo o localidad.

Es precisamente utilizando el impresionante caudal de los juegos tradicionales a donde queremos llegar, con el doble fin de ser fieles a nuestra historia y a nuestra cultura, ya que son el reflejo de nuestra sociedad. De esta manera, se han convertido en un fenómeno social, "*dando respuesta a un conjunto de reglas y de usos aprobados por una comunidad*"¹³.

Pensamos que es importante mantener la práctica de estos juegos porque es una forma de preservar nuestras costumbres, tradiciones e ideologías, al fin y al cabo, la idiosincrasia de una localidad, región y/o comarca.

Algunos juegos han perdido su esencia inicial pero continúan practicándose, aunque únicamente sea con carácter de exhibición.

Bastaría con hacer un simple ejercicio de memoria para tener conciencia de que con los juegos del patio del colegio, de la plazuela, de la era..., en realidad estábamos haciendo la más completa de las sesiones de acondicionamiento físico.

Por todo lo expuesto hasta este momento, consideramos que es obligatorio que tanto las familias como diferentes instituciones, centros educativos y las personas mayores, se impliquen en la promoción de los juegos tradicionales, para enseñárselos a los más pequeños y contribuir a la perpetuación de su práctica.

12 Refiriéndose a las variantes lúdicas y lingüísticas. *Ibidem.*, p. 63.

13 Cfr. Lagardera, Francisco. y Lavega, Pere., *op. cit.*, p. 63.

RITUAL, RELIGIÓN Y MAGIA EN LOS JUEGOS TRADICIONALES

JOSÉ MANUEL SÁNCHEZ SÁNCHEZ

M^a JOSÉ DANIEL HUERTA

Los Juegos Tradicionales a lo largo de su dilatada trayectoria han sufrido en sus propias carnes los zarpaos de los que con torpeza han dado la espalda a sus propios orígenes, a las costumbres de su pueblo o de su familia, a los recuerdos de infancia y de juventud y, sobre todo, a lo que le fueron legando sus mayores con el mimo y cuidado de las cosas bien aprendidas y las formas bien realizadas.

Estamos hablando de otros tiempos y de otros modos. Nos referimos a los instantes en los que la voz del padre constituía la norma de conducta que no se podía transgredir, recordando la época en la que a las madres les era suficiente una mirada llena de ternura para indicar, casi sin palabras, el mensaje del buen hacer.

Bendita la cibernética, maravillosa la informática, pero a los fenomenales avances de nuestra sociedad y de la técnica no le hacía falta ir llenando de cadáveres el camino del progreso y del bienestar.

Y es que en aras del progreso la sociedad y las personas que la integran no sólo abandonaron las buenas prácticas de la niñez sino que en ocasiones intentaron enterrarlas con cierta saña.

No todo lo de ayer es mejor que lo de hoy. No todo lo que pasó es mejor que lo que está pasando. Pero hay ciertas cosas, ciertos usos, ciertas formas, que pasaron por el fino tamiz del tiempo hasta lograr obras, costumbres y tradiciones, que tienen el tacto realmente delicado y una pátina de las que no se logra en ningún crisol, de forma artificial, y solo es posible alcanzarla con el paso del tiempo.

Creemos que hay sitio para todo, que cada cosa tiene su tiempo y que no hay que estigmatizar ni lo de ayer, ni lo de hoy, ni lo de mañana. Coloquemos cada cosa en su sitio, organicemos los hábitos, las celebraciones, las fiestas, las diversiones y los pasatiempos. Caminemos hacia una cultura del ocio que sea una auténtica erudición, y que juntos de la mano puedan caminar el nieto y el abuelo, mientras el padre pone el oído intentando no perderse ni una sola de las palabras que salen desde la trastienda de la experiencia, desde la bodega del buen saber y desde lo más íntimo de los recuerdos.

ORIGEN DE LOS JUEGOS

Muy probablemente el abuelo le contará al nieto -que disfruta como un loco con la "PSP"- que hubo tiempos en los que en los pueblos no existían ni los ordenadores, ni la tele, ni la radio. Eran tiempos diferentes, pero en los que mayores y pequeños jugaban y disfrutaban de vivencias lúdicas en las que unas veces participaban juntos y otras por separado, y en la que también había juegos diferentes para los niños y para las niñas.

Mientras jugaban nadie se preguntaba cómo o por qué habían nacido aquellos juegos o tradiciones, como mucho recordaban el momento en que se los enseñaron y la primera vez que los protagonizaron; eran tiempos en los que no había ni reglamentos ni reglas escritas. Todo se transmitía de forma oral y a pesar de ello las tradiciones permanecieron hasta que la emigración se llevó a la gente a las ciudades. De esta forma, en las calles de los pueblos y en las plazas creció el vacío como una pesada losa.

Los abuelos y los mayores siempre habían contado los juegos que habían nacido en la puerta de la fragua o del molino, en el descanso del pastoreo o de la recolección, en el asueto de las canteras (laborales)... Nunca olvidaron relatar los juegos de los quintos, las carreras de gallos, tirar el palo o la lucha de la cruz (bélica o pre-bélica) y mucho menos dejaron de lado las prácticas rituales, mágicas y religiosas, que se mezclaban para conseguir buenas cosechas o celebrar fiestas y romerías.

RITUALES Y SORTEOS

A la hora de formar equipos, tanto pequeños como mayores, acudían a una serie de prácticas que son auténticos rituales. "Pares o nones", "el palo más largo", "a arrimar", "a la raya", "echar pies", "los palitroques" eran formas habituales para decidir el rol que cada uno ocupaba en el juego. Junto a estas formas de designación y de iniciación del juego existían otras fórmulas de lo más variopintas y que en ocasiones tenían una jerga ininteligible e indescifrable. Eran fórmulas que solían tener el factor común de realizarse con los jugadores puestos en corro, en la que uno hacía de director -casi siempre era el mismo, el líder-, recitando las frases de rigor como una letanía o retahíla, que siempre finalizaba adjudicando la función: civil o ladrón, libra o paga, dentro o fuera... Chateau (1973) hablaba de antiguas fórmulas mágicas para referirse al niño seducido por la magia real de sus incompresibles palabras.

"En la plaza mayor/ rifaron un gato/ al que le toque/ el número cuatro: un, dos, tres y cuatro".

"Puse polvo/ en la polvera/ chis, pun, fuera".

"Pito, pito,/ colorito/ ¿Dónde vas tan bonito?/ a la era/ verdadera/
pin, pun, fuera".

"Un dondín canona,/ canzonciviri vira,/ a la rueda la coqueta,/ a la
rueda el apbullón,/ a los hijos de la nada/ zurrón, zurrón, zurrón".

"En un rosál,/ había tres rosas,/ rosa por rosa,/ clavel por clavel,/ eli-
ge a tu gusto/ que aquí tienes quien".

"Una doli/ teli catoli/ quili quilete/ estaba la reina/ en su gabinete/
vino Gil/ rompió el barril/ barril barrilón/ guardia y ladrón".

AUGURIOS

Arrancando una a una las hojas de una margarita se podía saber si los
amores eran correspondidos o si se trababa de una pieza de oro o de plata.

El "¡que llueva, que llueva...!" unas veces era una premonición y otras
una demanda infantil tratando de provocar la lluvia.

Los pronósticos formaban parte de la vida rural diaria y eran una refe-
rencia constante para el devenir de los pueblos y sus gentes: "Por San Blas
la cigüeña verás", "cielo empedrado, suelo mojado", "a cada cerdo le llega
su San Martín"...

Una mariquita en la mano podía convertirse –al volar– en anunciadora
de buen tiempo: "Soli solitaria/ vete a la montaña/ y dile al pastor/ que
traiga buen sol/ para hoy, mañana/ y toda la semana".

La saliva en la palma de la mano, golpeada con el canto de la otra
mano, te indicaba donde estaba el objeto que buscabas si habías dicho
previamente: "Lagarto lagarto, dime donde está y si no te parto".

El responso a San Antonio: "Si buscas milagros, mira/ muerte y error
desterrados/ miseria y demonios huidos/ leprosos y enfermos sanos..." per-
mitía encontrar cualquier clase de objeto perdido si se recitaba con fe.

La alocución a Santa Bárbara: "Santa Bárbara bendita/ que en el cielo
estás escrita/ con papel y agua bendita./ Y en el ara de la cruz/ nuestra
muerte/amén, Jesús." era el antídoto perfecto para lograr "espantar las tor-
mentas".

MAGIA Y RELIGIÓN

La magia y la religión aparecen prácticamente al mismo tiempo con
los primeros seres humanos. Desde un punto de vista aséptico e imparcial,

la magia y la religión llegan a confundirse y a utilizar principios y medios similares.

Luego vendrán los defensores de una o de otra queriendo llevar el agua a su molino, pero parece claro que tanto la magia como la religión suelen utilizar un intermediario –mago, hechicero, sacerdote, predicador...-. Algunas prácticas se llevan a cabo mediante un ritual o rito. Cuando no se consiguen los propósitos se recurre al misterio, a la fe, o al ruego para que un ser superior atienda nuestras suplicas. Si no se alcanzan los objetivos todo se achaca a la ira de ese ser superior al que hemos enfurecido con nuestra conducta.

Ciertos rituales mágicos y diversos principios paganos fueron incluidos entre las prácticas de la iglesia primitiva, que acabó aceptando dichas costumbres como propias. Personajes de la mitología, ceremonias paganas, sacrificios y ritos, se han ido incorporando de una cultura a otra como una necesidad del ser humano que trata de conseguir de la divinidad las cosas que cree y que no puede alcanzar por sus propios medios.

Las descalificaciones mutuas han sido frecuentes; el mago y el sacerdote han sido conscientes de su competencia. La magia ha sido descalificada por ser individual, pecaminosa y buscar como escenarios el monte y la oscuridad; sin embargo, la magia se basa en procesos naturales, rígidos e invariables, mientras que la religión tiene que recurrir a seres sobrenaturales que nadie ha visto.

A lo largo de la historia la Iglesia ha mostrado un espíritu moralizante y represivo con muchos de los juegos y costumbres, llegando a considerar el juego como algo pecaminoso. De hecho, en ocasiones suprimió las cañas, los toros, los bailes, las danzas... señalando que algunas de estas prácticas fueron inventadas por el demonio, tratando de diferenciar entre las manifestaciones lúdicas lícitas e ilícitas.

REMEMORANDO ALGUNAS MANIFESTACIONES TRADICIONALES

Los bolos

Existen datos y razones para afirmar que en el antiguo Egipto, 6.000 años antes de Cristo, ya se jugaba a una especie de bolos. En Grecia se conocían y también se practicaban estos juegos. Además, se encuentra documentado que en el siglo IV en los monasterios alemanes los lugareños acudían con una especie de bastones ("Kegel") a los que los frailes asimila-

ban con el mal y con el diablo. Si se ponía el Kegel en posición vertical y se derribaba con el lanzamiento de otro bastón, era prueba de inocencia y de decir la verdad, en caso contrario, era sinónimo de culpabilidad y vida pecaminosa.

Este ritual dio lugar a una serie de prácticas muy habituales en aquellos parajes. Siglos después serían traídas a España por los peregrinos del camino de Santiago.

Noche de San Juan

Coincide con el solsticio de verano y se trata del día más largo del año, por tanto, la noche más corta. El origen de esta festividad es pagano y hay que relacionarlo con las "pallilies" romanas en honor a Vulcano -"Dios del fuego"- . Durante esta noche se quemaban hierbas mágicas, se saltaba tres veces la hoguera, se caminaba sobre las brasas, se hacían carreras con antorchas y se recogían helechos, hojas de nogal, verbena... Con la hoguera se ahuyentaban los malos espíritus y se quemaba todo lo malo y perverso, consiguiendo purificar las almas de esta forma.

Los viejos ritos de la noche de San Juan continúan estado presentes en la cultura tradicional española.

Los mayos

Algunos adjudican el origen de esta festividad a las civilizaciones fenicias y griegas, pero dado su ámbito de arraigo –prácticamente en toda Europa– se relaciona fundamentadamente con las costumbres celtas y romanas.

Esta fiesta se solía celebrar la noche del 31 de abril al 1 de mayo. Algunos la atribuyen en honor de la diosa Maya, y posteriormente la Iglesia la relacionó con la Virgen María. En la actualidad continúa celebrándose en muchas localidades rurales. Los mozos y mozas lugareños, que son quintos, plantan un árbol de considerables dimensiones en un lugar destacado del pueblo, como puede ser: la plaza, la puerta de la Iglesia, la entrada del pueblo...

Antiguamente, en torno a este árbol se cantaba, se bailaba y los mozos rivalizaban intentando escalarlo mientras las mozas los animaban con cánticos y bailes. Los mayos dieron origen a otras celebraciones como las cucañas. Se trata de una de las fiestas más extendida en toda España y en Castilla y León. Con ella se celebraba la llegada de la primavera, de las flores y se la relacionaba también con la fecundidad y las buenas cosechas.

Castillos y torres humanas

Práctica lúdica de gran tradición en Cataluña, Levante y Aragón. Consiste en realizar grandes torres subiéndose unos mozos encima de otros.

Una tabla exvoto de la ermita de la Virgen de la Fuensanta en Zorita (Cáceres) muestra una procesión con una torre de tres pisos, pero la máxima expansión se logra en Cataluña y Aragón a partir del siglo XVIII.

Este ritual se ha vinculado con el crecimiento de las plantas, con la fertilidad de los campos y la fecundidad de las mujeres. En la mayoría de las ocasiones se llevaban a cabo al concluir una procesión.

Juego de la oca

Este juego muestra un increíble y enigmático significado. La oca fue considerada como un animal benéfico y como una clave exotérica. Para los egipcios era el sol naciente, los bretones la consideraban un animal sagrado y no comían su carne, en la mitología nórdica un niño recorre el cielo abrazado a una oca...

El juego de la oca es algo más que un simple juego infantil. Para unos nació 2000 años a.C. en el cerco de Troya cuando los soldados descansaban de sus andanzas guerreras; el disco de Phaistos sería el soporte de esta teoría. Para otros nació en la Florencia de los Medici, pero las investigaciones más modernas enlazan este juego con la civilización de los templarios, vigilantes y guardianes del Santo Sepulcro, que encontraron en este juego una posibilidad de comunicación encriptado con el fin de evitar la persecución y control de los infieles, así como de los cristianos que no comulgaban con las prácticas de este grupo religioso, que en algunos momentos fue considerado como una secta y llegó a ser prohibido. El juego y sus 63 casillas funcionaban como una ciudad, como un mundo, con sus puentes, su posada, su cárcel, su laberinto y hasta la muerte. Pero insistimos que para los templarios no era un simple juego –ellos tenían prohibidos los dados y el ajedrez– sino un perfecto y secreto sistema de comunicación. El juego alcanzó un gran desarrollo en España a partir de Felipe II, momento en que logró gran popularidad en la corte.

Tanganas y rayuelas

A través de la combinación de los números donde caía la piedra o la pieza se conseguían predicciones sobre el futuro. Las tanganas y rayuelas eran usadas con fines adivinatorios y en ellas se conjunta el lenguaje de los números y la habilidad del jugador que realizaba la práctica.

En España se tiene constancia de esta actividad lúdica desde el siglo XII, y por su sencillez y simplicidad fue muy extendida, conociéndose con muchísimos nombres y denominaciones: pati, calderón, chumbo, sega, gato, cabezota, naranja, chata, garrapicheti, semana, armario, cielo-tierra, carta, muñeca, infernáculo... En cada lugar recibe un nombre y en cada plaza o patio de colegio se jugaba con diferentes normas.

Correr los gallos

Antigua práctica prebélica que llevaban a cabo los que iban a ser llamados a filas o iban a practicar el servicio militar. Consistía, en el ámbito geográfico de Salamanca y de Castilla y León, en colgar unos gallos de una maroma que se sujetaba en lo alto de la pértiga de dos carros. Los mozos al galope, a lomos de caballos, mulos o asnos intentaban arrancar la cabeza del gallo que luego servía para la merienda (el gallo).

Era un verdadero ritual, se pretendía conseguir valor derramando la sangre de un alegórico enemigo, al tiempo que servía de entrenamiento para la guerra.

Otras versiones de esta costumbre se llevaban a cabo enterrando el gallo o la oca en el suelo, dejando fuera de la tierra la cabeza. En algunos puertos se hacía esta misma actividad con mástiles o cucañas sobre el agua.

Siete y media

Es un juego de carácter adivinatorio mediante el que se trataba de vaticinar el futuro. El juego era en realidad "7 más", más que el 7. El número era el del poder variado y múltiple, y para los pitagóricos el vehículo de la vida. El alma tiene siete partes, la voz siete modulaciones, la semana siete días, el mundo se hizo en siete días, hay siete bienaventuranzas, siete virtudes que se oponen a siete vicios, siete colinas en Roma, siete sabios de Grecia, siete maravillas del mundo...

Se podía jugar con cartas o con un cuadrado dividido en cuatro casillas con valores de I, II, III y IV, valiendo "media" las rayas del cuadrado. Se lanzaban tres piezas, monedas o tostones y se iba sumando el valor logrado con los tres lanzamientos. Ganaba el que mayor puntuación lograba sin pasarse de 7 y media; sobrepasar esta cifra podía significar la muerte.

Tres en raya o castro

Es otro juego premonitorio relacionado con la adivinación del futuro. El tres era el número de la perfección: tres personas en Dios, tres virtudes teológicas, número de los encantamientos, tres poderes intelectuales: memoria, entendimiento y voluntad, Cristo estuvo tres días en el sepulcro... Se conseguía la perfección o se alcanzaba un logro si se podía alinear de forma contigua tres piezas o tres monedas en las bisectrices o mediatrices de un cuadrado, teniendo en cuenta que un rival intentaba lo mismo. Este juego se continúa practicando simplemente con afán de entretenimiento y diversión.

COLOFÓN

Hemos podido comprobar que el ritual, la magia y la religión se confunden en la intimidad de los juegos tradicionales, pero el tiempo ha ido suavizando formas y haciendo que prevalezca el sentido lúdico, de esparcimiento y de recreación sobre el que tuvieron en sus orígenes.

Estamos ante un mundo que merece la pena ser investigado, estudiado y valorado en sus justos términos. En los momentos de la era sideral, de las grandes comunicaciones y de la informática, no estaría de más conocer en mayor profundidad nuestros orígenes, nuestra historia y un submundo en el que cabe desde lo sublime a lo humano, desde lo material a lo inmaterial, y que sin duda alguna nos permitiría saber algo más de nosotros mismos.

LA MADRE QUE PARIÓ LA MÚSICA

EUSEBIO –Grupo Mayalde–

Nadie podrá saber nunca a ciencia cierta si el ser humano empezó antes a jugar o a hacer música. O quizás antes a jugar con la música que a musicar con el juego. Y es que va a resultar que las dos cosas son la misma cosa que se mantuvo fresca a lo largo de los siglos hasta que, dentro de las casas, dejó de hacerse lumbre y el fuego dejó de convocar a viejos y niños, y la penumbra perdió las sombras de las manos y las noches de invierno perdieron los tonos de voz roncós y agudos, y ... se murieron las historias de lobos y caballos, y la historia de cada calle y cada patio, y cada familia y cada pueblo se quedó en el coche de línea que acababa en la estación-progreso-Zurich o Madrid.

Ni siquiera la gente que quedó en los pueblos sigue cantando su historia en la cocina. Ni siquiera la escuela del pueblo llama alguna vez al abuelo para que su nieto la oiga. Ni siquiera la Universidad, sabia y vieja, suele abrir las puertas a esa cultura musical pueblerina, derrochadora de imaginación en aras de la supervivencia.

Así que esa tarde, en la Facultad de Educación, con los honores propios de la excepción y al abrigo del recogimiento, nos cortamos las venas de la risa y nos concedimos tres horas de agonía vital a la salud del Renacimiento, de las ganas de saber para saber, de saber para enseñar, de saber para saber preguntar, pero sobre todo, a la salud de una vieja palabra charra que lo dice casi todo: "*barruntar*". Barruntar que no todo está en los libros y que hay cosas que no se pueden enseñar porque, sencillamente, se aprehenden.

Empezamos con el estremecimiento sonoro del espantalobos, roncadó, cerrumba, bramadera,... y quién sabe cuántos nombres más tendrá que ignoramos. Y el "rano", instrumento-reclamo hecho con la crin de caballo. Y luego sentimos el molino del río en la barreña con la moneda ronroneando en sus paredes.

Y seguimos descifrando los viejos códigos orales con los que se enseñó la música miles de años antes de que se escribiera en una partitura, metidos en la primera orquesta organizada de la historia: la fragua. Y entre cuentos de "la tiro, la tiro" y "ya no la tiro, ya no la tiro" llegamos al "chaca, charraca chaca, zurrón de chivo y albarca albarca" para saber dónde estuvieron siempre la jota y la charrada. Al pasacalles llegamos después del "váyase

señor cura que esta noche no hay "ten con ten" que le han quemao el culo a mi madre y no sabemos quién" o lo que viene a ser lo mismo: "que te l'han tentao, que te l'han tentao, que no ha sido aquí, que ha sido en un prao, que no s'io un soltero que ha sido un casao". Y acabamos de descifrar el jeroglífico, con la bigornia ya caliente, con la herradura galopante del viejo Alfonso "Cagancho" que fué capaz de meter en "machalá, machalá" el ritmo que más obsesivamente nos ha perseguido a lo largo de nuestra historia: muiñeiras de galicia, chacareras de Argentina, pasodobles andaluces, charrros salamanquinos y zamoranos; caballos y hombres desesperadamente solos, jugando a jugar con los galopes.

Luego jugamos a guisar. A guisar los sonidos y los ritmos, a preparar el compango, a hacer el "machao". A hablar de que un calderillo se convirtió en instrumento o porque esa noche había patatas para echar dentro o porque no, casi siempre porque no; así que jugamos a barruntar que alguno de los que estábamos en aquel aula, posiblemente "estábamos" porque alguien, no hace mucho tiempo, dio de cenar a su familia alguna noche con el calderillo, sin patatas dentro, y lo que pretendía ser una charla sobre "jover la musique", fue tomando tintes de sesión de espiritismo, y empezó a notarse que en el recinto de paredes anchas y puertas gruesas había entrado "gente" que no estaba apuntada al curso, que no ocupaba sitio, y empezaron a enseñarnos a jugar a cenar con cucharas sin sopa, con almireces y morteros sin ajo, con sartenes sin aceite, con piedras entrechocadas, con herradas, con huesos, ...con nada.

Sacamos a jugar al zapatero con la música galopadora de su talla y su necesaria y los dos aprendices de bajistas cantareros que aprendían a base de falta de reflejos.

Sacó el abuelo cazador un reclamo de perdiz, pidió silencio sepulcral y, habiéndolo, empezó a susurrar que "entre Los Perales y La Maza, salió un perrito de caza. Salió una liebre, mal rabo se le pele. Salió un conejo que no podía correr de viejo. Al llegar a Terradillos, echaremos un cuartillo; y al llegar a Torrejón, hizo la escopeta POOOMMMM." Y al contar el tiro convirtió su boca en tal escopeta que alguno se sobresaltó de manera natural, sin fingimiento, que hasta se fue para atrás con la silla y todo. Luego contaba el viejo, mientras hacía sonar el reclamo, que en el cantar decía: "cuarenta tajás, quién las comerá" y que era lo mismo que "ya no la tiro" y "chaca charraca chaca" y que un macho de perdiz no pudo aprender a cantar así de oír a un tamborilero y que seguramente pasó al revés, vaya usted a saber... cuando el río sólo tenía una orilla.

Después de jugar a cazar jugamos a estar borrachos y allí, entre dos, se quitaban y ponían los sombreros uno al otro, a la par que bailaban y,

a la vez, cantaban: “primo de dónde vienes, primo de Salamanca, primo qué me has traído, primo una gorra blanca,....” y jugamos con la erre, que el vino hace innecesagua y hasta nos agodillamos para guezag el “Dios te salve Maguía, bebegte queguía, llena egues de ggacia, dágmelo pog tazas...”.

Aprendimos, finalmente, que la cuadratura del círculo existe en la música y en el juego, y sacamos las cuatro gallinas portuguesas que, movidas por la bola que gira, nos iban marcando el paso del niño y el caballo y el galope corto y las riendas sueltas, Luego subimos al niño y al caballo y a las gallinas a la mesa de “las panaderas” para sentir la caja de los truenos, para bebernos a sorbitos pequeños la mejor lección de pedagogía musical que ha parido esta tierra, o todas las tierras.

No quiero acabar yo de contar este recuerdo, quiero que acabe cualquiera de los bisabuelos de los que lo están leyendo y creo que voy a marrar poco de lo justo:

“ Ven acá salao, siéntate aquí un rato a echar un parlao. Yo te vua decir mi verdá, galán, y ello es, que las aulas están para convertirse en cocinas, en eras, en montes, en quimeras, en campos de batalla, si hace falta. Que las herencias no las puede reclamar el que no sabe de ellas, que las tiene que dejar el que las tiene, y que, teniéndolas, las tiene que enseñar al que no sabe, pero, sobre todo, al que enseña. Y mira, beleguín, que el que sabe tocar alguna cosa, nunca en su vida se aburre, ni está triste, ni tiene malos pensamientos, y a los que los tienen, si están cerca, se los quita. Así que ya sabes zahuril, que to lo que digan del dinero, el dinero, ...el dinero no trae más que cizaña y gente soberbiosa, que con un cacho queso y una bota vino y una lata y una cayá he cazao yo mil veces mil sueños, que la gente ahora ni tiene tiempo de soñar ni de ná. Y jugar, uy jugar,... solía que andaba”.

GYMKANA DE JUEGOS TRADICIONALES, POPULARES E INFANTILES

M^o JOSÉ DANIEL HUERTA, BELÉN TABERNEIRO
JUAN ANTONIO GARCÍA-HERRERO

CALENTAMIENTO

Apropiándonos de la acepción del término deportivo “calentamiento”, entendido como “la preparación y/o introducción del grupo en una actividad motriz de esfuerzo considerable”, se realizaron en el curso una serie de juegos cantados que se detallan a continuación:

El pañuelo por detrás

El número de participantes es ilimitado. Se colocan en corro sentados en el suelo y uno de ellos se queda fuera. Éste, llevando un pañuelo en su mano tiene que dar vueltas por fuera del corro y dejar el pañuelo detrás de un compañero, mientras los demás permanecen con los ojos cerrados para que no le vean y cantando todos juntos una canción:

*“A la zapatilla por detrás,
tris, tras,
ni la ves, ni la verás,
tris, tras.*

*Mirar pa arriba,
que caen hormigas,
mirar pa abajo,
que caen garbanzos
A dormir, a dormir,
que los reyes van a venir”.*

Al término de la canción, el grupo le pregunta a la persona que está fuera ¿a qué hora? Y éste responde una hora, por ejemplo: “a las cuatro”, el grupo cuenta hasta cuatro y cada uno mira a ver si tiene el pañuelo. El compañero que lo tenga lo coge y sale corriendo para intentar atrapar al que se lo puso, antes de que éste ocupe su lugar. En caso de que no lo atrape se intercambian los papeles.



El pañuelo por detrás

El patio de mi casa

Esta actividad se realiza con el grupo de pie, en círculo y unidos por las manos. Al comenzar la canción el corro empieza a girar y se van realizando las distintas actividades que la letra de la canción indica: agacharse, hacer el molinillo (girar rápido) y estirar los brazos sin soltarse.

*El patio de mi casa
es particular,
cuando llueve se moja
como los demás.
Agáchate
y vuélvete a agachar,
que las agachaditas
no saben bailar.
H, I, J, K,
L, M, N, A,
que si tú no me quieres,
otro amante me querrá.
Chocolate, molinillo
corre, corre, que te pillo.
A estirar, a estirar,
que el demonio va a pasar.*

La chata merengüela

El grupo se distribuye en dos filas que quedan una enfrentada a la otra mirándose. Mientras todos cantan y aplauden, una persona recorre el espacio central entre las dos filas y al ritmo de la canción (donde se producen las repeticiones) se detiene frente a alguien de la fila y gira sus caderas, momento en el que la persona de la fila realiza el mismo movimiento. Se debe intentar, para que sea más participativo, que la persona que esté en el centro se detenga ante personas de la fila distintas cada vez.

*La chata Merengüela, güi, güi, güi,
como es tan fina, trico, trico, tri,
como es tan fina, lairón, lairón,
lairón, lairón, lairón,
lairón,*

*Se pinta los colores, güi, güi, güi,
con gasolina, trico, trico, tri,
con gasolina, lairón, lairón,
lairón, lairón, lairón,
lairón,*

*Y su madre le dice: güi, güi, güi,
quítate eso, trico, trico, tri
quítate eso, lairón, lairón,
lairón, lairón, lairón,
lairón,*

*Que va venir tu novio, güi, güi, güi,
a darte un beso, trico, trico, tri,
a darte un beso, lairón, lairón,
lairón, lairón, lairón,
lairón,*

*Mi novio ya ha venido, güi, güi, güi,
ya me lo ha dado, trico, trico, tri,
ya me lo ha dado, lairón, lairón,
lairón, lairón, lairón,
lairón,*

*Y me ha puesto el carrillo, güi, güi, güi
muy colorado trico, trico, tri,
muy colorado lairón, lairón,
lairón, lairón, lairón,
lairón.*



La chata merengüela

El corro de las patatas

Esta actividad se realiza con el grupo de pie, en círculo y unidos por las manos. Al comenzar la canción el corro empieza a girar y se termina sentándose en el suelo, tal y como indica la canción.

*Al corro de la patata
comeremos ensalada,
lo que comen los señores,
naranjitas y limones.
¡Achupé, achupé,
sentadita me quedé!*

A tapar las calles

Los/as participantes cogidos de la mano, estirados lo más posible de forma que cubran el ancho de la calle o el largo del patio o la sala, van cantando la canción a la vez que van caminando; al final se arrodillan, se levantan y comienza de nuevo.

*A tapar la calle,
que no pase nadie.
Que pase mi abuelo*



A tapar las calles

*comiendo buñuelos.
Que pase mi abuela
comiendo ciruelas.
Que pase mi tía
comiendo sandía.
Que pase mi hermana
comiendo manzana.*

DESARROLLO DE LA "GYMKHANA"

Hemos entendido por Gymkana "una serie de juegos y/o actividades, realizados a modo de circuito, donde todos los participantes realizan todas y cada una de las actividades o juegos durante un tiempo más o menos constante". Para ello, cada uno de los profesores se encargó de la explicación, demostración y presentación a los participantes de 3 ó 4 actividades/juegos (en función de la duración de los mismos constituían una posta) y se dividió al grupo en 4 subgrupos. Durante el tiempo que cada subgrupo permanecía con un profesor/a realizaba las actividades/juegos de esa posta y al finalizar se realizaba una rotación para pasar a la estación siguiente con un profesor/a diferente y con otras actividades y/o juegos. De esta forma, se realizaron dos jornadas: de mañana y de tarde, y en cada una de ellas

cada participante pasó por 2 postas diferentes completando al final del día todo el circuito.

Los juegos y/o actividades incluidas:

La rana

Juego de adultos. Se practica de forma individual o por parejas.

Cada jugador dispone de cinco/diez fichas metálicas (petancos) que debe intentar introducir desde una distancia aproximada de 3-3,5 m. por cualquier agujero o figura de la mesa donde está sujeta la rana. En función del agujero o figura por el que se introduzca el petanco tendrá mayor o menor puntuación.

Puntuación: La rana, 50 puntos, el puente, 25, el molino, 10 y los agujeros, 5 puntos.

El aro

Objetivo: conducir con una guía de hierro un aro del mismo material. Se suelen echar carreras para ver quién recorre antes una distancia prefijada, o bien, se apuesta para comprobar quién aguanta más tiempo conduciendo el aro.

La tanga

Posee múltiples acepciones, dependiendo de la zona o comarca geográfica donde nos encontremos, así, puede recibir el nombre de Tuta, Mojón, Tejo, Tángana, Turra... Cada jugador tiene que lanzar dos fichas metálicas (tostones)/piedras desde 22m, hacia una pieza de madera (la tanga) de 170 mm de altura. Encima de la tanga se colocan monedas. El objeto del juego es derribar la misma y que los tostones queden más cerca del dinero que de la madera.

El herrón / la herradura

Juego de puntería, cuyo objetivo es lanzar la herradura para introducir-la dentro de una barra metálica clavada verticalmente en el suelo y situada a 12m.

Por lo general, se practica en equipos formados por tres jugadores y dos suplentes, aunque también se puede jugar de forma individual. Cada jugador debe efectuar 10 tiradas.



La rana

Petanca

Se puede practicar individualmente –tres bolas cada jugador–, en equipos de dos –tres bolas– o de tres jugadores –dos bolas–.

Se precisan seis bolas de acero y una bola más pequeña denominada boliche. Primero se lanza la bola pequeña y hay que intentar arrimar o acercar todo lo que se pueda la bola al boliche, para ello, vale desplazar la del contrario y situarla en una posición más alejada. Gana el jugador o el equipo que tenga más bolas cerca del boliche.

La calva

Se suele practicar en equipos, formados por tres personas cada uno. Consiste en derribar un madero (la calva) arrojando un elemento llamado marro, poniendo por medio una distancia oficial de 14,5 m. El golpe debe ser limpio, es decir, el marro ha de impactar directamente en la calva.

Las partidas son a 21 tantos en competiciones oficiales. Se otorga un punto por cada impacto directo en la calva.



La petanca

Las tabas

Ha sido siempre un juego de niñas. Se utilizan 4, 6 ó 7 tabas según la localidad o comarca y un pitón –canica–. La taba tiene cuatro caras: carne, culo o lisos, güito u hoyos y correas o panzas. El juego comienza dejando caer las tabas al suelo, después se lanza el pitón al aire y hay que aprovechar para volver todas las tabas, primero a carne, luego a culo, después a güito y por último a correas.

Se pierde el turno cuando no se vuelve ninguna taba o cuando el pitón bota dos veces.

Las chapas

Se juega con las chapas de botellas de cristal. Es un juego característico de niños. En ocasiones adornaban sus chapas colocando en su interior la cara de su ídolo.

Se coloca la parte plana de la chapa en el suelo y se golpea con el dedo índice o corazón, haciendo palanca sobre el pulgar. Esta es la forma más común y precisa para tirar.

A continuación apuntamos las diferentes modalidades de este juego:



Las tabas

- “A matar”: primero se lanzan las chapas en diferentes direcciones y después tienen que intentar dar a la chapa de otro participante. Si lo logran eliminan a éste y además ganan su chapa.
- “A sacar”: cada participante deposita una chapa en un círculo. A continuación, desde una línea marcada fuera del círculo tienen que lanzar –por orden establecido– para intentar sacar una chapa. El jugador que lo consigue se queda con la chapa.
- “Carreras”: se traza una pista con curvas en el suelo. A menudo se ponían obstáculos –montones de arena, zonas prohibidas...– para aumentar la dificultad del juego. Los participantes tienen que conseguir mediante pequeños golpes dirigir su chapa sin salirse del camino marcado. Si la chapa se lanza fuera del circuito, el jugador ha de retroceder al lugar donde estaba antes de lanzar. Vence el que primero llegue a la meta.
- “Fútbol”: simular un partido de fútbol con las chapas.

El pati / calderón / rayuela

Juego infantil que se practica de forma individual al aire libre. Se dibuja el “pati” en el suelo y a continuación se echa a suertes para saber quién será el primero en comenzar el juego.



El pati / calderón / rayuela

Para comenzar se lanza una piedra plana al primer recuadro y a pata coja tiene que saltarlo pisando en la casilla 2 y sucesivas, así hasta realizar el pati entero, donde debe darse la vuelta. Después, al volver, manteniéndose a pati coja en la casilla número 2, recoge la piedra y salta fuera del pati. Posteriormente, se repite el mismo proceso tirando al recuadro 2, luego al tercero, y así sucesivamente. Si el jugador pisa alguna raya o se equivoca al tirar de casilla pierde el turno y empieza el siguiente.

Las canicas

Juegos: "la colmena" o "el triángulo"

– Normas:

- cada jugador/a con una canica trata de sacar las canicas que hay en el interior de la colmena o el triángulo sin que le den los otros jugadores/as.
- cada jugador/a se queda con las canicas que es capaz de sacar de la colmena o el triángulo.



Las canicas

La peonza

- Normas:
 - uno de los jugadores/as “baila” su peonza dentro de un círculo. Todos los jugadores/as tratan de golpear con su peonza a la que está dentro del círculo para sacarla del mismo.
 - gana el jugador/a que consigue el objetivo.

Juegos de comba

“Al pasar la barca”

*Al pasar la barca,
me dijo el barquero:
las niñas bonitas,
no pagan dinero.
Yo no soy bonita,
ni lo quiero ser,
arriba la barca,
una, dos y tres.*

"El cartero"

El oficio de cartero se remonta a nuestros antepasados, su misión, llevar información de toda índole.

*Cuando vendrá el cartero,
¿qué carta traerá?
Si será de mi amante,
o de quién será.
¡Tan, tan!
¿Quién es?
El cartero.
¿Hay cartas?
No.
Pues hasta luego.*

"El cocherito Leré"

*El cocherito leré,
me dijo anoche leré,
que si quería leré,
montar en coche leré,
y yo le dije leré:
«no quiero coche, leré,
que me mareo leré,
montando en coche leré».*

Juegos infantiles de movimiento

"El escondite Inglés"

Normalmente se juega en el exterior, aunque si se dispone de alguna sala o recinto amplio y sin obstáculos puede jugarse allí. Es más divertido con un grupo de niños, de hecho no hay límite de participantes, pero tres niños ya podrían jugar al escondite inglés.

En primer lugar se elige a uno de ellos al azar, o mediante el juego de "piedra, papel, y tijeras". El jugador elegido se sitúa de cara a una pared, de espaldas al resto de jugadores que se situarán a una cierta distancia por detrás. La idea es que estos jugadores lleguen a tocar la pared sin que el niño que está en ella les vea moverse. Este niño dirá: "Un, dos, tres, al escondite inglés, sin mover los pies". Y se volverá bruscamente. Si ve a algún jugador todavía moviéndose lo enviará de vuelta a su posición original. Ganará el primero que toque la pared.



Juegos de comba



El pañuelito

“Sangre”

No hay límite de participantes. Se necesita una pelota para jugar. El jugador que tiene la pelota tiene que decir el nombre de un compañero que esté en el juego, entretanto, los otros jugadores corren para alejarse. Si el jugador nombrado coge la pelota antes de que bote en el suelo, pronuncia el nombre de otro jugador, pero si la coge una vez que la pelota ya ha botado, en el momento de atraparla tiene que decir en alto: *“sangre”*, y entonces todos se quedan quietos. Inmediatamente observa cuál es el jugador que se encuentra más cerca de él y a continuación da tres saltos para acercarse. Lanza la pelota y si le da se la queda, en caso contrario, no se intercambian los papeles.

“El pañuelito”

Se establecen dos equipos del mismo número de jugadores y se asigna un número a los participantes de cada equipo. El árbitro del juego dice uno de los números y los participantes que lo tengan asignado corren hacia él para tratar de coger el pañuelo y volver hacia el lugar donde está su equipo sin que el contrario le coja. Si lo coge se le descalifica y si no se le descalifica a él.

COMPARTIENDO RECUERDOS

BELÉN TABERNEO SÁNCHEZ
M^a JOSÉ DANIEL HUERTA
JUAN ANTONIO GARCÍA HERRERO

“La diferencia de edad no era motivo para que nosotros fuéramos los que retrocedimos en el tiempo y sentirnos otra vez jóvenes, los niños que dejamos tiempos atrás”
(Grupo de la Universidad de la Experiencia)

El curso de “Juegos del pasado en el presente” terminó con el seminario “*Compartiendo recuerdos*” que se realizó mediante el trabajo en grupo. Para ello, se dividió al grupo en 4 subgrupos y mediante una ficha orientativa facilitada a cada grupo se intentó ahondar en las siguientes cuestiones:

- Expresar sensaciones y/o vivencias experimentadas durante el curso.
- Realizar aportaciones a los contenidos con variantes y otras actividades.
- Analizar críticamente qué circunstancias socio-culturales han cambiado que afectan y/o pueden afectar a la práctica de juegos populares en la actualidad.

La puesta en común extrajo las siguientes conclusiones:

SENSACIONES Y VIVENCIAS QUE EL CURSO HA APORTADO

- Ha sido una jornada entrañable donde los participantes han disfrutado de la cercanía de los y las compañeras.
- Se ha activado la memoria para rescatar:
 - “Buenos momentos” relacionados con la infancia y la niñez.
 - Personas con las que se jugaba: especialmente aparece la palabra amigo y la familia.
 - Lugares en los que se jugaba: aparece la calle, el parque, la plaza del pueblo, el patio del colegio y el frontón.
 - Los momentos en los que se jugaba: después del colegio y durante el recreo, o durante la merienda. El buen tiempo era un buen aliado de este tipo de juegos.
- Se ha percibido liberación de responsabilidades, quizás por relacionar el curso con otra época en la que se jugó y éstas estaban en un segundo plano. O quizás por la sensación de liberación que el juego en sí parece tener.

- Compartir la comida y la sobremesa ha permitido afianzar aún más las relaciones entre generaciones.

“... Pensar que es la huerta de Los Jesuitas donde las personas se sientan a comer juntos, y poder terminarse de romper y licuarse todo el hielo, si es que había alguno, vuestros nuevos amigos estaremos siempre...” (Grupo de la Universidad de la Experiencia)

APORTACIONES DE CONTENIDOS

Se puede apreciar que la variante nominativa de los juegos tiene mucho que ver con la variación geográfica donde se practican los mismos. Así por ejemplo, el juego del “escondite inglés” en otras zonas se conoce como “pollito inglés” o como “pica la pared”.

También las letras de las “retahílas” y juegos de azar adoptan versiones según las zonas de las provengan.

Entre variantes normativas de los juegos y/o actividades realizadas se plantearon:

- Juegos con reglas distintas de las canicas (en lugar de círculo hacer un hoyo y sacar las canicas del mismo con lanzamientos) y las chapas (elaborar un circuito con la penalización de volver a empezar quien se saliera del mismo).
- En el juego del pañuelo la versión más original (es decir, sin incluir atar el pañuelo).
- En el juego de la herradura (marcar un círculo alrededor del palo y dar por válida cualquier herradura que cayera en ese círculo).
- En el juego de las tabas: cada persona lanza una taba y el que saque chuleta se le da un golpe en la mano, etc.

Se han aportado otros juegos tradicionales que se podrían haber realizado como son: clavo, saltar la goma, bailar el aro, hacer figuras con hilos, jugar canciones de palmas, carreras de sacos, etc.

CONCLUSIONES DEL ANÁLISIS CRÍTICO DE LAS CIRCUNSTANCIAS SOCIO-CULTURALES QUE RODEAN A LA PRÁCTICA DE ESTE TIPO DE JUEGOS

Parece que los riesgos que presentan las actuales calles de las ciudades disminuyen considerablemente la práctica de juegos en las mismas.

Igualmente, los espacios disponibles para realizar este tipo de actividades dentro de las ciudades están reducidos a los parques y/o alguna plazuelita.

Parece que no muchos niños y niñas tienen personas cerca que les enseñen este tipo de juegos. Algunos de ellos, además, requieren de un material que no es fácilmente asequible a los y las jóvenes.

Existen claros competidores con los juegos tradicionales: la oferta se ha ampliado considerablemente y las nuevas tecnologías presentan opciones muy atractivas que requieren, en gran medida, muchos menos esfuerzos de buscar un sitio, un material o una persona con la que jugar.

Se podría concluir que el grupo ha manifestado haber tomado conciencia de la necesidad de aprender, transmitir y compartir este tipo de actividades a futuras generaciones por la riqueza de relaciones y sensaciones que aporta su práctica.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Andrés, F. (1987). *Juegos y deportes autóctonos*. Salamanca: Centro de cultura tradicional de la Diputación de Salamanca.
- Ayán, C. (2005). Los juegos populares y su aplicación en el contexto educativo. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 84 - Mayo de 2005.
- Blanco, T. (1995). *Para Jugar como jugábamos*. Salamanca: Centro de cultura tradicional de la Diputación de Salamanca.
- Bustos, M.A. y cols. (1999). *Juegos populares. Una propuesta práctica para la Educación Física*. Madrid: Pila Teleña.
- Chateau, J. (1973). *Psicología de los juegos infantiles*. Buenos Aires: Kapeluz.
- Diccionario de la lengua española (vigésima segunda edición). En <http://www.rae.es/rae.html>. Consultada el 21 de agosto de 2011.
- García, E. (2009). Juegos populares y tradicionales de España y su valor didáctico en el aula de Educación Física. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - N° 132 - Mayo de 2009
- García, G. (coord.). *Reglamentos de los deportes autóctonos de Castilla y León*. Zamora: Caja España.
- Gómez, L.M. (2010). *Juegos tradicionales de las provincias de Ávila y Salamanca*. ISBN: 978-84-693-3171-2 Formato digital www.eljardindela-voz.com/libros/juegostradicionales.pdf
- Lagardera, F., Lavega, P. (2004). *La ciencia de la acción motriz*. Lleida: Universitat de Lleida.
- Larranz, A. Maestro, F. (1991). *Juegos tradicionales aragoneses en la escuela*. Zaragoza: Mira.
- Lavega, P. (2000). *Juegos y deportes populares tradicionales*. Barcelona: Inde.

- Martín, J.C., Gutiérrez, C. (2003). Los juegos tradicionales. En B. Tabernero y S. Márquez (coords.), *La Educación Física: propuestas para el cambio* (págs. 240-281). Barcelona: Paidotribo.
- Martín, J. C. (2003). *Fundamentos de los juegos y deportes tradicionales en el ámbito de la Educación Física*. León: Universidad, Secretariado de Publicaciones y Medio Audiovisuales.
- Moreno, C., Mata, D., Gómez, J. (1993). *Aspectos recreativos de los juegos y deportes tradicionales en España*. Madrid: Gymnos.
- Moreno, C. (1992). *Juegos y deportes tradicionales en España*. Madrid: Lianza Deporte.
- Moreno, C. (1998). *Juegos tradicionales de nuestra niñez*. Valladolid: Ámbito.
- Palacios, J. (1998). *Jugar es un derecho*. A Coruña: Xaniño.
- Rosa, J.J., del Río, E. (1997). *Juegos tradicionales infantiles en León*. León: Universidad de León.
- Rekalde, I. (2001). Los juegos tradicionales en la sociedad del S.XIX. En *Cuestiones actuales de filosofía y pedagogía*. Salamanca: Hespérides, pp. 275-283.
- Sánchez, J.M., Daniel, M.J. (2006). *Juegos tradicionales infantiles en el concurso "Venancio Blanco"*. Salamanca: Diputación Provincial.
- Sanz, I. (1994). *Juegos Populares de Castilla y León*. Valladolid: Nueva Castilla.
- Trigueros, C. (2002). El juego tradicional en la socialización de los niños. En J.A. Moreno (coord.), *Aprendizaje a través del juego*, pp. 119-132. Málaga: Aljibe.
- Trigo, E. (1994). *Aplicación del juego tradicional en el currículum de Educación Física*. Vols. I y II. Barcelona: Paidotribo.
- Veleda, M.J. (1999). *Juegos infantiles tradicionales*. Valladolid: Diputación Provincial de Valladolid.

Páginas webs recomendadas con información sobre esta temática:

Asociación cultural La Tanguilla <http://www.latanguilla.com/asociacion.htm>

Ejemplo de unidad didáctica de juegos populares:

http://ares.cnice.mec.es/edufisica/pr/ud/g_dpr05_00v02.pdf

<http://guindo.pntic.mec.es/~dart0000/gris.html>

<http://www.literaberinto.com/cortazar/rayuela56.htm>

<http://www.andarines.com/culturapopular/palmeta.htm>

<http://www.inicia.es/de/brusenda/juegos.htm>

<http://centros3.pntic.mec.es/cp.san.martin.de.campijo/juegcont.html>

<http://www.doslourdes.net/JUEcharsuertes.htm>

<Http://historiasconhistoria.es/2009/03/30/juegos-de-ninos.php>

Consultada el 25 de agosto de 2011.

SEGUNDA PARTE
OTRAS EXPERIENCIAS DE ACTIVIDAD
MOTRIZ CON PERSONAS MAYORES

CAPÍTULO II. LOS JUEGOS TRADICIONALES Y NUESTROS MAYORES

MARÍA BALLESTERO MIGUEL
M^o JOSÉ DANIEL HUERTA
MIREIA SÁNCHEZ HERNÁNDEZ

INTRODUCCIÓN

Según apunta Márquez Rosa et al. (2006) la sociedad actual no favorece la práctica de actividad física, debido a la imperante automatización del trabajo y de la vida cotidiana, llevando a la sociedad a un sedentarismo cada vez más acusado y provocando enfermedades y problemas asociados que afectan directamente a la salud y a la calidad de vida de las personas.

Se estima que alrededor de un 80% de la población española no realiza la suficiente actividad física como para mantener en buen estado su salud y controlar el peso corporal¹.

Son numerosos los estudios que ensalzan la importancia de la práctica de actividad física regular para evitar contraer enfermedades asociadas al sedentarismo y así gozar de una buena salud.

De igual forma, otras monografías y revisiones² aseguran que la actividad física reduce el riesgo de:

1 Cfr. Márquez Rosa, Sara, Rodríguez Ordaz, Javier y Abajo Olea, Serafín. "Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física". En *Apunts: Educación Física y Deportes*, 2006, núm. 82, pp. 12-24.

2 Cfr. Aparicio García-Molina, Virginia., Carbonell Baeza, Ana. y Delgado Fernández, Manuel. "Revisión. Beneficios de la actividad física en personas mayores". En *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 2010, vol.10, núm. 40, pp. 556-576. González Ravé José María y Vaquero Abellán, Manuel. "Indicaciones y

- Síndrome metabólico,
- Padecer afecciones cardiacas,
- Desarrollar diabetes tipo II,
- Prevenir algunos tipos de cáncer,
- Controlar el peso corporal y
- Disminuir el dolor osteoarticular,

Por otro lado, contribuye:

- Al fortalecimiento muscular para prevenir el riesgo de caídas,
- A la mejora de la función cognitiva, y
- Aportan beneficios psicológicos (mejora la autoestima y la autoeficacia y previene las depresiones y la ansiedad) y psicosociales.

Estos hechos se hacen aún más significativos a medida que nos adentramos en la madurez. Las personas mayores sufren un deterioro progresivo de las cualidades físicas, produciéndose pérdida de fuerza en las extremidades, reducción de la movilidad articular y de la flexibilidad o trastornos del equilibrio entre otros (Carbonell et al., 2009).

Por estos motivos, la práctica regular y adaptada de ejercicio físico juega un papel fundamental en nuestra calidad de vida, especialmente en las personas mayores (Aparicio, 2010).

Entonces, teniendo presente todo lo anterior, será necesario enfocar la actividad física desde cuatro perspectivas: la prevención, el mantenimiento, la rehabilitación y la recreación (Pont, 2000), citado por Martínez (2003), para poder conseguir paliar dicho deterioro.

La propuesta que a continuación vamos a presentar abarcaría las cuatro perspectivas, haciendo posible la incorporación a la práctica de cualquier persona mayor con independencia de sus objetivos. Además, el tipo de actividades que hemos elegido como medio para realizar ejercicio físico, son los juegos tradicionales, lo que nos permitirá aprovecharnos de su componente lúdico y su carácter motivador. La mayoría de estos juegos, por no decir todos, serán conocidos para ellos, por lo que no les llevará tiempo aprenderlos, en todo caso, aprovecharán para recordar o pactar algunas normas.

sugerencias sobre el entrenamiento de fuerza y resistencia en ancianos". En *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 2000, vol. 1, núm. 1, pp. 10-26. Luque Santiago, Asunción (Coord.), Alba Romero, Cristina, Gorroñoigoitia Iturbe, Ana., Litago Gil, Carmen. y Martín Lesende, Iñaki. Actividades preventivas en los ancianos. En *Atención Primaria*, 2001, vol. 28, núm. 2, pp-161-190. Márquez Rosa, Sara., Rodríguez Ordaz, Javier. y Abajo Olea, Serafín., *op. cit.*

Coincidiendo con García (1995), citado por Martínez (2003), este tipo de actividades proporcionan a los sujetos:

- Mayor autosuficiencia,
- Amplían sus relaciones sociales y,
- Dan un sentido lúdico-recreativo a su tiempo de ocio, haciéndoles sentir más activos y joviales.

A pesar de los beneficios que aporta la práctica de ejercicio físico para las personas mayores, no debemos olvidar tener en cuenta ciertas pautas o precauciones durante su desarrollo. Se pueden resumir como indica Coutier (1990), citado por Martínez (2003), en:

- Simplificar las reglas del juego: número de jugadores, duración, número de lanzamientos, distancia...
- Adaptar el material: medidas del terreno, tipo de material, peso...
- Fomentar las aptitudes físicas y también las facultades mentales.

De acuerdo con todo lo expuesto y compartiendo la visión de Aparicio et al. (2010), consideramos que envejecer de forma activa es la clave para conseguir una población mayor sana, mejorando así la esperanza de vida.

De esta manera, la inclusión de programas de actividad física regular, adaptados a las personas mayores, y desarrollados por profesionales del ámbito de las Ciencias de la Actividad Física, se convierte hoy por hoy en una necesidad social (Aparicio, 2010).

PROPUESTA PRÁCTICA DE JUEGOS TRADICIONALES

Teniendo presente que el juego tradicional es un buen instrumento para que nuestros mayores envejezcan activamente, a continuación proponemos una serie de juegos tradicionales (la barra, la calva, la rana y la petanca) para que puedan ser practicados por éstos. Por supuesto, para ser consecuentes con las cuatro perspectivas de Pont (la prevención, mantenimiento, rehabilitación y recreación) citadas en el apartado de introducción, habrá que realizar las modificaciones o adaptaciones oportunas atendiendo a las características y posibilidades de estos sujetos.

Barra

Historia

Este juego se remonta a épocas primitivas. Nuestros antepasados, ante la necesidad de comer, debían cazar si querían satisfacer su hambre. Para

ello perseguían a los animales y arrojaban sus lanzas intentando alcanzar el blanco, de esta forma se entrenaban y comprobaban su fuerza física y su puntería.

Posteriormente, este juego también sirvió como entrenamiento para los soldados griegos y romanos, aunque su momento de mayor auge tuvo lugar en la Edad Media.

Elementos del juego

La barra era conocida con el nombre de palancón. Era una pieza de hierro macizo, sin salientes ni rugosidades, terminada en punta por un extremo y en bisel o pala por el otro.

Su longitud y peso variaban de unos lugares a otros, aunque guardaban cierta similitud. Podía tener entre 60 y 80 cm. de longitud, de 2 a 3 cm. de diámetro y pesar entre 3'5 a 7 kg. En algunas localidades se superaban estas dimensiones.

Descripción del juego

Desde un punto concreto, denominado "pate", se lanzaba la barra para intentar llegar lo más lejos posible. Según el Diccionario de Autoridades (vol. I, tomo primero, p.563)³, la barra debía clavarse en el suelo para considerarse válido el lanzamiento.

Era muy común ver a los participantes preparándose para lanzar. Antes de nada, efectuaban unas torsiones del tronco y flexiones de piernas para calentar y poner a tono su musculatura. Seguidamente, ejercitaban el agarre cogiendo el palancón orientando la punta hacia delante. Por último, tomaban impulso con el brazo para arrojar la barra con toda su fuerza.

Se permitían dos modalidades de lanzamientos: a pecho o bajo pierna. Para lanzar a pecho se sujetaba la barra con los dedos, por la mitad y perpendicularmente al suelo. Después se despegaba el brazo del cuerpo y mediante una torsión del mismo, tomando impulso desde atrás, se soltaba el palancón. Para tirar bajo pierna se tomaba la barra de la misma forma, dirigiendo la punta hacia atrás y el otro extremo hacia adelante. Tras flexionar el tronco y después levantar la barra por encima de la cabeza se soltaba de forma enérgica.

3 Cfr. Blanco García, Tomás. *Para jugar como jugábamos*. Salamanca: Diputación Provincial de Salamanca, 1993, p. 250.

El número de lanzamientos era acordado por los participantes antes de comenzar. Cada uno tiraba dos veces y se podía jugar de forma individual o por parejas. Ganaba el que consiguiese el lanzamiento de mayor distancia. En caso de empate se lanzaba de nuevo para resolverlo.

En la actualidad, se sigue practicando a modo de exhibición en determinadas fechas y localizadas.

Como muchos otros juegos, dependiendo del lugar de su práctica, las normas podían variar.

Aplicación del juego

Para llevar a cabo este juego con personas mayores centraremos nuestra atención en la acción del lanzamiento, pero sobre todo en su preparación. Es fundamental realizar, antes de comenzar a lanzar, un buen calentamiento general y después calentar también de forma específica el tren superior, puesto que será la parte con mayor implicación en esta actividad.

Para trabajar con mayores, será preciso realizar algunas modificaciones o adaptaciones, dependiendo de sus características, posibilidades y/o limitaciones. Así, podremos:

- Disminuir el peso y el tamaño de la barra para que sea más manejable y resulte más cómodo el agarre.
- Limitar el número de lanzamientos.
- Cambiar el objetivo del juego, en vez de premiar el mayor lanzamiento, señalar en el suelo una franja donde deba caer el palancón.
- Evitar la torsión del tronco.
- Lanzar en posición de sedestación si hay personas que tienen problemas de equilibrio.
- Eliminar la parte afilada del palancón.

La calva

Historia

Se tiene constancia de que los Íberos y los Celtas ya lo practicaban.

Era un juego propio de pastores. Éstos, para combatir el aburrimiento que les suponía estar todo el día fuera de casa y sin apenas hablar con na-

die, se entretenían lanzando un canto rodado a un cuerno de “macho cabrío o de cualquier otra res”⁴ que ellos mismos clavaban en el suelo.

Con el paso del tiempo el cuerno fue sustituido por un pedazo de madera llamada “calva” y el canto rodado por un cilindro de hierro o acero denominado “marro”.

Se le denomina calva en virtud del lugar donde se practicaba en sus orígenes, el calvero⁵. Se jugaba en este terreno para evitar que se perdiesen los instrumentos de juego.

Hoy en día es común ver a personas mayores jugando a la calva en pistas habilitadas para ello. También se suele practicar como motivo de alguna festividad local. Se juega en casi toda Castilla-León, y debido a la inmigración se ha extendido hacia el País Vasco, Barcelona y Cáceres, entre otros lugares.

Elementos del juego

El terreno de juego ha de ser llano, horizontal y sin obstáculos, donde se encuentra la zona de tiro.

La calva es una pieza de madera de roble o encina⁶, con forma de L, –tumbada hacia atrás la parte más larga– formando un ángulo de unos 110° (Blanco García, 1993: 252 y De la Villa Porras, 2001: 43). La parte sobre la que se apoya y permanece en contacto con el suelo se llama zapata –mide entre 20 y 25 cm.– y la parte superior, donde se debe golpear la calva, alzada –unos 30 cm. de altura– (Blanco García, 1993: 252).

El marro o morrillo es la pieza cilíndrica que se lanza contra la calva. Podía ser de pizarra, granito o hierro dependiendo de la materia prima que predominase en cada lugar. El material más resistente es el hierro, por tanto, es el más utilizado actualmente. Su peso oscila entre 1,5 y 2 kg. y mide unos 25 cm. de longitud y alrededor de unos 5 cm. de diámetro (Blanco García, 1993: 252).

Descripción del juego

Consiste en golpear directamente con el marro sobre la calva desde una distancia de 14,5 m. (De la Villa, 2001: 42), aunque otros autores apuntan entre 14 y 16 m. (Andrés, 1987: 60) o entre 14 y 15m. (Blanco, 1993:

4 *Ibidem.*, p. 252.

5 Espacio de terreno limpio de piedras y maleza.

6 Aunque dependiendo de la localidad, también podía ser del olmo. Cfr. *De la Villa Porras, Carlos. Juegos y deportes tradicionales en la provincia de Burgos*. Burgos: Diputación Provincial de Burgos, 2001.

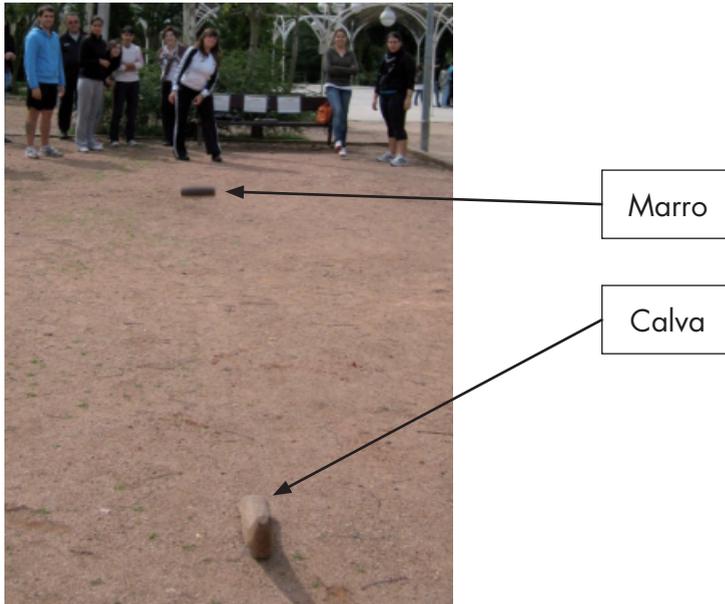


Foto 1. Realizada por Daniel Huerta, M^a José

252). Debido a esta larga distancia se requieren jugadores que lancen con precisión y que tengan fuerza suficiente para alcanzar la calva.

Se puede jugar individualmente pero lo más común es que participen en equipos de tres.

El juego comienza mediante un sorteo para establecer el turno de participación de los equipos. Lanza el primer jugador y si hace calva tira otro de su equipo, así sucesivamente hasta que falle o consiga cinco calvas. En caso de fallo comienza a lanzar el equipo contrario, y si se logran cinco calvas el equipo contrario cambia el pate de lugar, acortando o alargando la distancia según convenga.

El juego se gana impactando nueve veces en la calva, por tanto, los vencedores serán aquellos que antes consigan el número de juegos convenidos⁷ entre ellos al inicio de la partida.

Cuando un equipo logra ocho calvas en el último juego, se coloca el calvo atravesado, hacia abajo, hasta terminar la partida.

⁷ Lo más habitual es pactar a tres o cinco juegos. Blanco García, Tomás., *op. cit.*, p. 253.

Los jugadores pueden lanzar de forma estática, pero lo más frecuente es efectuar una pequeña carrera –sin sobrepasar la línea del pate– para favorecer el tiro.

En esta práctica intervienen otras dos personas: el calvero y el arrayador. Mientras el primero se encarga de colocar la calva y de decidir si es válida o no, el segundo anota las calvas y anuncia cambio de pate cuando convenga.

Aplicación del juego

Podemos afirmar que la calva es un juego que aún lo practican nuestros mayores. Es habitual verles jugando en algunas pistas allanadas de los parques de las ciudades, casi más que en las zonas rurales.

Aunque las personas de avanzada edad que están acostumbradas a jugar a la calva no realizan ninguna variación en su desarrollo, se pueden proponer algunas modificaciones para una práctica más segura, tomando en cuenta la edad y características los participantes:

- Acortar la distancia del lanzamiento.
- Disminuir el número de tiradas.
- Reducir el peso y las dimensiones del marro para favorecer la sujeción del mismo.

La rana

Historia

Los primeros antecedentes que se conocen de este juego se encuentran en el Museo de El Cairo (Egipto). Al parecer, los faraones practicaban un juego muy parecido a éste, llamado Hab-am-ham (Blanco García, 2006).

En la antigüedad también se han encontrado juegos similares en Roma y Grecia, donde colocaban ánforas elevadas del suelo y lanzaban piedras para introducirlas por su boca. El jugador que no lo conseguía debía pagar el vino (Veleda Vallelado, s.f. y Blanco García, 2006).

Tendremos que remontarnos hasta el siglo XVIII y trasladarnos a Francia para tener conocimiento de uno de los juegos más parecido al de la rana, el “tonneau” o tonel, que consistía en introducir varias fichas por diferentes agujeros, arcos y por un molinete, colocados en una mesa (Blanco García, 2006).

En España, el juego de la rana se extendió por diversas provincias, llegando a jugarse de forma habitual en bares, cantinas y tascas, especialmente en el siglo XX, cuando el juego alcanzó mayor popularidad. Actualmente se practica tan solo en algunas fiestas patronales o en épocas estivales (Blanco García, 2006).

Elementos del juego

El juego consta de dos elementos principales: la mesa y los doblones o petancos.

La mesa suele ser de madera, pudiendo estar recubierta con chapa, latón o goma. Su altura oscila entre los 80 cm. y un metro y la parte superior horizontal donde se encuentran los cinco agujeros, la rana⁸, los dos puentes y el molino, mide 50 x 60 cm. (García Blanco, 1993)⁹. Debajo del tablero suele haber un cajón con diferentes compartimentos donde van cayendo los tostones cuando se introducen por cualquiera de los agujeros de la mesa.

La rana se sitúa en el centro, a sus dos lados y detrás de ella cinco agujeros en total, delante de ésta se encuentra el molino, y a los lados de éste, los dos puentes. El número de agujeros puede cambiar dependiendo la localidad o el municipio.

Los doblones o petancos son piezas redondas de hierro. Su diámetro puede variar de 3,8 a 4 cm. y su peso de 62 a 65 gr.

Descripción del juego

El objetivo principal es meter la ficha por la boca de la rana para alcanzar la máxima puntuación, de no ser así, al menos lograr encajarla por cualquier otro agujero para puntuar. Cada persona debe lanzar sus diez doblones, uno a uno, a una distancia que puede variar de 3 a 3,5 m.

La asignación de la puntuación varía dependiendo el lugar o la zona, pero lo más habitual es que la rana tenga un valor de 50 puntos, el molinillo 25, los puentes 10 y todos los demás agujeros 5 puntos.

Existen dos modalidades de juego, "a ranas" o "a tantos". En la primera opción sólo se computa el número de veces que el doblón entra por la



Foto 2. Realizada por Daniel Huerta, M^a José

⁸ Pieza metálica, con forma de rana, que da nombre al juego.

⁹ La mesa también puede ser cuadrada de 50 x 50 cm. Cfr. De la Villa Porras, Carlos., *op. cit.*, p. 37.

boca de la rana, y en la segunda, se van sumando todas las puntuaciones obtenidas cada vez que el petanco se “cuela” por algún orificio.

Aplicación del juego

El juego no tiene unas normas complejas, por lo que no será necesario modificarlas ni simplificarlas.

En tal caso, se podría reducir el número de doblones a tirar por persona para disminuir la duración del juego. Y de esa forma el tiempo entre tirada de un jugador y otro se reduciría, dando mayor dinamismo al juego y disminuyendo los tiempos de espera.

Por otro lado, si fuese necesario, sobre todo al principio, para irse familiarizando con el juego, se podría acortar la distancia a la mesa.

En relación al material, consideramos que no es necesario modificarlo debido a su simplicidad.

Posibles adaptaciones:

- Aumentar la superficie de la mesa para hacer los agujeros más grandes.

La petanca

Historia

Blanco García (2006) sitúa el origen de la petanca en Grecia en el siglo V a. C., donde se practicaba con piedras planas que, más tarde, fueron sustituidas por cantos rodados. La petanca se asemeja al juego tradicional de “las bochas” –practicado en España–, que consistía en arrimar varias bolas de tamaño mediano a otra más pequeña. Actualmente, sólo ha quedado la “bola canaria”, casi de forma exclusiva, como exponente de este juego.

Pero la petanca, tal y como hoy se conoce tiene su origen en la Provenza francesa y se introdujo en España a través de Cataluña a comienzos del siglo XX. En este instante continúa gozando de bastante afición entre la población mayor (Blanco, 2006).

Elementos del juego

Los elementos para practicar el juego son: las bolas (2 ó 3 por jugador) y el boliche o bolín.

El boliche es una bola ligera –hecha de madera– para que ruede con facilidad. Es el centro del juego, las distancias de las bolas se toman en referencia a él. Tiene de 25 a 35 mm. de diámetro.

Las bolas son huecas, hechas de hierro y miden de 7,05 a 8 cm. de grosor. Su peso varía entre 650 y 800 gr. (Blanco García, 1993: 260).

Descripción del juego

Este juego puede practicarse de forma individual, por parejas (dupletas) o tríos (tripletas). Su objetivo es arrimar la bola lo más cerca posible del boliche.

Se comienza haciendo un sorteo o bien echando a suertes para deliberar quien lanza en primer lugar. Cuando se tira el boliche, éste debe quedar entre 6 y 10 metros, no situándose a menos de un metro de cualquier obstáculo o del borde del campo de juego.

La primera bola que se pone en juego será lanzada por el equipo que ganó el sorteo o las suertes. El jugador debe colocarse dentro de un círculo, con los pies juntos, sin salir de él, ni separar sus pies del suelo hasta que la bola haya tocado el suelo. Este jugador se denomina arrimador.

Después del primer lanzamiento, el equipo contrario debe dejar su bola más cerca del boliche que el arrimador. Hasta que no lo consiga continuará lanzado el mismo equipo. En el momento que lo logre cederá el turno a los contrarios.

No sólo es importante arrimar las bolas al bolín, sino que también habrá que golpear las bolas adversarias que estén en el terreno de juego, para retirarlas y alejarlas del boliche.

El juego termina cuando ambos equipos han tirado todas sus bolas. El ganador será el equipo que tenga más bolas cerca del boliche –sin que entre ellas se encuentre ninguna del otro equipo–, y recibirá tantos puntos como bolas tenga. La partida se da por finalizada cuando un equipo consigue 13 puntos.

Aplicación del juego

Este juego tiene un importante componente táctico, pues hay que buscar y emplear la mejor estrategia para desplazar las bolas contrarias que se



Foto 3. Realizada por Daniel Huerta, M^o José

encuentran mejor situadas. Indudablemente, esto contribuye a mantener las funciones cognitivas despiertas en los mayores, obligándoles a resolver los problemas que van surgiendo durante la partida.

Ya hemos apuntado que este es uno de los juegos que aún es practicado con cierta regularidad por nuestros mayores. La mayor parte de ellos conocen sus reglas, al menos las básicas.

A la hora de ponerlo en práctica con ellos deberíamos elegir un terreno lo más llano posible.

Algunas adaptaciones:

- Reducir las dimensiones del terreno de juego.
- Disminuir el peso y el tamaño de las bolas para cogerlas con mayor facilidad.
- Ayudarse de una canaleta para lanzar la bola en el caso de no tener fuerza suficiente o no tener en buena disposición la articulación del hombro.
- Lanzar de sentado, para todos aquellos que tienen problemas en las extremidades inferiores.
- Pintar las bolas de diferentes colores para facilitar la distinción de las mismas.

CONCLUSIONES

Compartimos con Pere (2000: 79) la idea de que el juego es por naturaleza un "diálogo corporal". En este sentido, los juegos tradicionales, no son menos, y además de garantizar con su práctica la diversión y la distracción, favorecen la comunicación con los demás a través del cuerpo. Así logramos relacionarnos de diferentes maneras. También sirven para mejorar las capacidades físicas.

El hecho de que las reglas de estos juegos sean pactadas entre los jugadores, permite que se adapten a las características de los participantes y al momento o situación en la que nos encontremos.

Todos los juegos que hemos descrito a lo largo de estas páginas son de lanzamiento, implicando un mayor trabajo del tren superior. Los cuatro podrían ser practicados por personas mayores, aunque como ya se ha comentado, en alguno de ellos deberían realizarse algunas modificaciones si fuese necesario.

Si cuando dirigimos una sesión de actividad física o un entrenamiento con chicos realizamos un calentamiento previo, hemos de hacer lo mismo

cuando se trabaja con mayores. Para llevar a cabo estos juegos de lanzamiento, además de un calentamiento general que implique la activación de todos los músculos, habría que realizar un calentamiento específico de las extremidades superiores, ya que serán las que mayor trabajo efectúen.

No debemos olvidarnos tampoco de la importancia de los estiramientos. Será preciso recordar y concienciar a nuestros mayores que es conveniente realizarlos antes, durante y después de la práctica de los juegos para aminorar el riesgo de lesiones.

La rana, la calva y la petanca implican realizar lanzamientos con precisión, lo que requiere de un aprendizaje para realizarlos correctamente. Por otro lado, la táctica en estos juegos también está presente, cada uno utiliza su propia estrategia para conseguir el objetivo final, ganar.

El lanzamiento de la barra supone mayor exigencia en cuanto a fuerza se refiere, se trabaja la fuerza máxima. Quizá, de los que hemos citado, pudiera ser el juego menos apropiado para los mayores.

Mediante la práctica de los juegos tradicionales se pueden “entrenar” todas las capacidades físicas básicas (fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad). En los juegos expuestos, principalmente se trabajarían las tres primeras. Evidentemente, dependiendo de la intensidad que cada uno aporte al juego, así trabajará en mayor o menor medida estas capacidades.

Su práctica mejora también la coordinación y el equilibrio. Concretamente, los juegos de lanzamiento de mano favorecen la coordinación óculo-manual.

En este artículo se proponen unas actividades para trabajar con personas mayores. Pensamos que los juegos tradicionales pueden aumentar su motivación, lo que creará una continuidad y regularidad en su práctica, contribuyendo así a aumentar la actividad física que realizan en su día a día, y por lo tanto incidir en la mejora de su calidad de vida.

En conclusión, podemos decir que los juegos tradicionales son de gran utilidad, ya que aportan beneficios en el plano fisiológico –sistema nervioso, corazón, pulmones, músculos, huesos, ligamentos y el metabolismo–, en el plano psíquico y en el social.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Andrés Martín, Faustino. *Juegos y deportes autóctonos*. Salamanca: Ediciones de la Diputación Provincial de Salamanca, 1987.

- Aparicio García-Molina, Virginia., Carbonell Baeza, Ana, y Delgado Fernández, Manuel. "Revisión. Beneficios de la actividad física en personas mayores". En *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 2010, vol. 10, núm. 40, pp. 556-576. [Artículo en línea]. Consultado el 22 de septiembre de 2011 de la Worl Wide Web: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista40/artbeneficios181.htm>.
- Blanco García, Tomás. *Juegos tradicionales de adultos en Salamanca*. Salamanca: Librería Cervantes, 2006.
- Blanco García, Tomás. *Para jugar como jugábamos*. Salamanca: Diputación Provincial de Salamanca, 1993.
- Carbonell Baeza, Ana., Aparicio García-Molina, Virginia. y Delgado Fernández, Manuel. "Involución de la condición física por el envejecimiento". En *Apunts Med Esport*, 2009, núm. 162, pp. 98-103.
- De la Villa Porras, Carlos. *Juegos y deportes tradicionales en la provincia de Burgos*. Burgos: Diputación Provincial de Burgos, 2001.
- Delgado Vicario, Natividad. y De los Mozos Rojas, Miguel Ángel. *Mantenimiento físico*. Brugos: Diputación Provincial de Burgos, 1999.
- González Ravé, José María y Vaquero Abellán, Manuel. "Indicaciones y sugerencias sobre el entrenamiento de fuerza y resistencia en ancianos". En *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 2000, vol. 1, núm. 1, pp. 10-26. [Artículo en línea]. Consultado el 20 de septiembre de 2011 de la Worl Wide Web: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista1/ancianos.htm>.
- [Http://www.calvamadrid.com/calva/index.php?option=com_content&view=article&id=47&Itemid=71](http://www.calvamadrid.com/calva/index.php?option=com_content&view=article&id=47&Itemid=71). Consultado el 21 de septiembre de 2011.
- Luque Santiago, Asunción (Coord.), Alba Romero, Cristina., Gorroñogoitia Iturbe, Ana. Litago Gil, Carmen. y Martín Lesende, Iñaki. "Actividades preventivas en los ancianos". En *Atención Primaria*, 2001, vol. 28, núm. 2, pp. 161-190.
- Márquez Rosa, Sara., Rodríguez Ordaz, Javier. y Abajo Olea Serafín. "Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física". En *Apunts: Educación Física y Deportes*, 2006, núm. 82, pp. 12-24.
- Martín Nicolás, Juan Carlos. *Juegos tradicionales y deportes autóctonos de Castilla y León*. León: Universidad, Secretariado de Publicaciones y Medios Audiovisuales, 2002.

- Martínez Duarte, Manuel. "Pedagogía del juego en las personas mayores". En *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 2003, año 8, núm. 58. [Artículo en línea]. Consultado el 15 de septiembre de 2011 de la Worl Wide Web: <http://www.efdeportes.com/efd58/mayores.htm>.
- Meléndez Ortega, Agustín. *Actividades físicas para mayores: las razones para hacer ejercicio*. Madrid: Gymnos, 2000.
- Veleda Vallelado, Manuel Jesús. "Juegos y deportes tradicionales de nuestra Comunidad", s. f. [Artículo en línea]. Consultado el 1 de octubre de 2011 de la Worl Wide Web: http://asociaciones.segovia.es/files/33262annex/juegos_y_depores_tradicionales.pdf.

CAPÍTULO III. UN LUGAR PARA EL MOVIMIENTO EXPRESIVO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS MAYORES

GALO SÁNCHEZ SÁNCHEZ
ANTONIO SÁNCHEZ MARTÍN

INTRODUCCIÓN

Considerando como un rasgo inevitable de la posmodernidad que vivimos en una sociedad del conocimiento y por tanto del aprendizaje permanente, es razonable admitir que los estudiantes mayores de 55 años se incorporen a los programas interuniversitarios de la experiencia con grandes dosis de entusiasmo y dedicación.

Su actitud demuestra sin duda un deseo intenso de participar tanto en las novedades tecnológicas como en las profundidades del saber ya sea histórico, científico o artístico.

No es sorprendente por tanto que las aulas se llenen cada año de personas mayores decididas a adquirir nuevos conocimientos, a mantener y ampliar el círculo social y a refrescar la mente y el cuerpo con actividades diversas.

Nuestra experiencia docente en materias relacionadas con el ejercicio físico, la salud y las artes escénicas, nos ha brindado un observatorio privilegiado para acercarnos con mayor sutileza al sentir de este colectivo privilegiado de alumnos que es el grueso de la Universidad de la Experiencia.

Si reparamos en el informe UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI, observaremos que se articulan propuestas que dan importancia a la necesidad de adaptación por parte de los ciudadanos a un mundo global, cambiante y vertiginoso. En su exposición se

señala categóricamente la necesidad de aprender en varios frentes: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos y aprender a ser. Hoy las reformas de la educación en España acentúan el valor del "aprender a hacer" y lo vinculan con un conjunto de competencias a adquirir. Pero es posible que a fuerza de subrayarlas dejen en la sombra las otras tres necesidades de aprendizaje.

Creemos que las personas mayores, para su suerte, encuentran en la Universidad de la Experiencia actividades que les ayudan a conocer, a ser y a vivir con los demás, dejando a un lado, por su edad, las competencias instrumentales que les capaciten para un oficio o una profesión. Podríamos decir que en su caso, van a estudiar por el puro placer de seguir aprendiendo y sobre todo, por el puro placer de seguir viviendo.

LA UNIVERSIDAD DE LA EXPERIENCIA Y SUS ESTUDIANTES

Con un alto porcentaje de representación femenina, pues pareciera que hay más curiosidad en la mujer que en el hombre, o acaso más valentía para tomar la decisión de la vuelta a las aulas, los estudiantes mayores se sitúan ante el aprendizaje con madurez y con un gran deseo por esforzarse. Es lógico que, tras un recorrido vital pródigo en acontecimientos, vuelvan a la escuela con el afán de no perder el hábito de pensar, razonar, refrescar la memoria y comprender ideas y abstracciones.

Compartir el aula con otras personas mayores pero de diferente edad les hace ser protagonistas de una escuela diversa y especial. El amplio margen, desde los 55 a los 85 años genera una estructura social muy interesante que desafía la norma habitual para quienes acostumbramos a enseñar a grupos de edad homogénea en el sistema universitario.

Son estudiantes que nos sorprenden por su alto grado de implicación y por su disposición al esfuerzo, a la realización de la tarea. Son, en general, dóciles y muy obedientes porque consideran que el profesor es una persona muy apta para dirigir la actividad, en la que pueden confiar. Sin que ello quiera decir que, de no demostrarlo, vayan a quedarse de brazos cruzados, pues también son críticos pero amables, exigentes pero comprensivos, afectivos y cariñosos, directos y comunicativos. Llegan a la universidad sin inhibición, sobre todo ellas, y si desean decir algo lo dicen pese a quien pese. Unas cualidades muy dignas de agradecer en un contexto universitario donde los jóvenes, en general, prefieren callar y otorgar que refutar, discutir o simplemente preguntar.

El nivel cultural de los estudiantes de la Universidad de la Experiencia es medio-alto y generalmente son personas que, cubiertas sus necesidades primarias de cuidados, protección, alimentación y tranquilidad familiar, buscan una autorrealización para la que no tuvieron tiempo en su vida laboral, el mantenimiento de sus capacidades, la ampliación del círculo social, o simplemente la necesidad de sentirse unido a un grupo humano donde se ofrecen reconocimiento, afecto y estima.

Podemos decir sin temor a equivocarnos que, ser alumno de la universidad de los mayores, les ofrece desde el primer día una oportunidad de mejora de la calidad de vida. Sin duda es por ello por lo que acuden a las clases con diligencia, sin pereza y mostrando siempre una actitud de gran predisposición. Para los profesores, esto es sinónimo de bienestar y disfrute. Sin duda alguna, tanto ellos como nosotros, mejoramos en el índice de nuestra respectiva calidad de vida.

Los programas de enseñanza contienen un conjunto de asignaturas obligatorias y optativas que les ayudan a mantenerse informados, que generan el debate y los intercambios de puntos de vista. Entre ellas, algunas de las asignaturas que les animan a practicar actividades motrices son las denominadas "Ejercicio físico y salud", y "Artes Escénicas: danza, teatro y música".

LOS MAYORES Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

En el caso de las actividades físicas, la heterogeneidad del grupo de alumnos supone una riqueza sorprendente, pues no siempre tener más edad es sinónimo de una peor condición física. Por el contrario, el hábito de ejercicio físico individual marca notablemente las capacidades de cada persona. La práctica de una vida sana entendida como una forma de vivir que respeta los ciclos de sueño, alimentación, actividad y ejercicio, permite encontrarse con personas mayores que presentan una autonomía física y mental muy apreciables.

Llegados a una edad próxima a la jubilación, toda persona anhela unas condiciones óptimas para vivir intensamente el tiempo de ausencia de las responsabilidades laborales. Es entonces cuando el cuerpo da testimonio de la actividad motriz realizada, del tipo de vida que se ha llevado y del grado de conocimiento corporal adquirido, de su conciencia e identidad.

Las recomendaciones de la medicina para las personas mayores se dirigen a su salud generalmente por dos vías: la alimentación y la actividad física. En lo primero hay mucho de restricciones (la sal para los hipertensos, la grasa para disminuir el colesterol malo, el alcohol, el azúcar, la carne,...).

En lo segundo, la invitación más extendida es a caminar preferentemente, pero también a nadar o a hacer ejercicios de gimnasia de mantenimiento.

En el trabajo con el cuerpo de las personas mayores, hay limitaciones que proceden de la edad, naturalmente, pero muchas otras han crecido con los hábitos incorrectos y las formas de vida no saludables. Cuando se sobrepasa la edad de los 60-65 años, es posible ver con claridad esos efectos y cómo cada persona arrastra consigo una historia personal de relación con su cuerpo.

Un primer vistazo a “los cuerpos” ofrece una información válida respecto del “uso” que ha hecho cada persona de si mismo. Son especialmente llamativas las actitudes corporales de la marcha y las posturas en quietud. Es entonces cuando más se echa en falta una cultura social sobre el mantenimiento del buen uso del cuerpo, su porte, su actitud abierta a la observación del mundo, la respiración, el control corporal y el equilibrio de las tensiones musculares, etc.

Como profesores de Educación Física nos hemos preguntado a menudo por qué en la escuela no nos tomamos más tiempo para la práctica del trabajo sistemático de la conciencia corporal que permita a los niños, niñas y jóvenes llegar a conocer con suficiente dominio cómo deben administrar el uso de su propio cuerpo durante toda la vida. Pues no estamos hablando sino de las bases indispensables para afrontar el reto cotidiano de “vivir en el cuerpo”. Asumiendo que la evolución de cada persona no es otra que la del desgaste progresivo y la pérdida de funcionalidad corporal, deberíamos prestar mayor atención al “libro de instrucciones para su manejo”.

Y puesto que no vale cualquier modo de “uso del cuerpo” y unos son mejores que otros de cara a una vida más longeva y de más calidad, consideramos importante prestar atención a aspectos como los siguientes:

- La postura y las sensaciones plantares. Empezar por comunicarse con la información que proviene del suelo, que entra por los pies y asciende a todo el cuerpo como una raíz conectada al tronco y a las ramas. Desde la sensación de totalidad es posible verificar constantemente la mejor situación de los segmentos corporales, de la cabeza y del tronco en relación con cada postura, sea en vertical o en horizontal.
- La actitud corporal más adecuada para cada movimiento, así como el darse cuenta de la posición más favorable para la fluidez de las acciones. Una cuestión que tiene mucho que ver con la noción de peso, de gravedad y de ligereza o pesadez. Cuerpos demasiado “pegados a la tierra” se arrastran pesadamente y por eso haremos

ejercicios para sentir un cierto “despegue” hacia arriba, como si nuestra cabeza pendiera de un hilo enganchado en lo alto.

- La relación cabeza-cuello-tronco en cada momento de inicio y continuidad del movimiento para asegurar la mirada y con ello la atención exigida en cada situación motriz.
- La importancia de sentir la presencia de la respiración y el apoyo que brinda para la fase de impulso en la acción.
- La necesidad de percibir los diferentes niveles del tono muscular, así como graduar el uso de la fuerza en las extremidades de cara a hacer un uso más ajustado del esfuerzo. Percibir adecuadamente la tonicidad lleva a un control anticipado del movimiento, lo que ayuda a evitar malas posturas y lesiones.
- Aprender a identificar los signos de esfuerzo, de cansancio y de desequilibrio para prevenir situaciones límite. Tener siempre presente que el esfuerzo ha de ser moderado y controlado, nunca alto.

En nuestras clases de ejercicio físico y salud hemos podido comprobar que la gran mayoría de los alumnos mayores tiene una visión muy individual de sus objetivos. A veces, son competitivos y desean estar mejor que los otros; otras, requieren la máxima atención posible del profesor a costa del grupo. Hemos podido comprobar que el mejor grupo es aquel que pone los objetivos colectivos por encima de los personales, de modo que desea principalmente pasar un buen rato en compañía de los demás, jugar en grupo, reír y sentirse bien en un ambiente tolerante y de franqueza. Para ello la figura del profesor es fundamental. Dispuestos a conceder toda su admiración y su respaldo, los alumnos obligan al profesor a “entrar en su juego”. Dan generosamente su ejemplo de superación asistiendo a clase aún cuando las condiciones meteorológicas son adversas, esforzándose en corregir sus movimientos inadecuados, mostrando interés por conocer más ejercicios, etc. Y es así como el profesor, que recibe más de lo que da, es inmediatamente obligado a esforzarse más, a dedicarles mayor atención, a ampliar las ideas, las propuestas y las palabras.

El ambiente de la clase se hace entonces tan afable, que las horas que se pasan juntos son verdaderos momentos cumbre de la pedagogía. Porque si el profesor admite esa regla del juego, la de la tarea realizada con esmero, la de dirigirse cuanto antes a todos por sus nombres, la de conocer al menos unos mínimos de sus hábitos de ejercicio y de su salud, todos y cada uno de los alumnos se sentirán queridos, respetados e impulsados a mejorar por el empuje del maestro.

En realidad estamos hablando de la mejor cosa que le puede pasar a un profesor. Si los alumnos son exigentes y en cada sesión se esfuerzan y desean aprender, el maestro luchará porque se den las mejores condiciones del proceso de enseñanza-aprendizaje. ¿Quién no querría en sus clases que se mantuviera siempre ese alto nivel de respeto, de escucha, de disponibilidad para la tarea, de interés por lo realizado y de ganas de mejorar para el día siguiente? Sin duda, en las clases de la Universidad de la Experiencia estos son algunos de los valores que la convierten en irrepetible.

Como decíamos, el trabajo de la actividad física con personas mayores plantea dificultades relacionadas con las limitaciones propias de las disfunciones articulares (osteoporosis y artritis reumáticas especialmente), con sus niveles de resistencia, de agilidad y velocidad de reacción, etc. Lograr que todas y cada una de las personas que acuden a la clase encuentren la motivación para afrontar la tarea, es responsabilidad del profesor. Un modelo de trabajo comprensivo y tolerante permite dar a cada persona lo que necesita y garantizar un grado de esfuerzo individual suficiente y progresivo. Las personas que tienen una mayor capacidad física suelen asistir también a programas de gimnasia organizados por los servicios municipales de deporte con mayor frecuencia semanal y quienes tienen impedimentos, agradecen las clases prácticas aun siendo solamente una vez a la semana.

Nuestra metodología respeta las tres partes de la sesión adaptándose al grupo y sus peculiaridades. Así, el primer tiempo es de acogimiento y escucha, de saludo y diálogo breve pero suficiente para dar paso a la actividad central. Generalmente iniciamos la sesión con actividades individuales de calentamiento como la marcha con mayor atención a las diferentes partes del cuerpo para su activación. Pero si el ambiente lo aconseja, enseguida proponemos actividades de animación colectiva donde la atención se duplica (hacia uno mismo y hacia los demás) e incide en la creación de un ambiente lúdico que busca fomentar la construcción positiva del grupo. Son momentos para la expresión individual como manera de compartir la alegría de estar juntos y de disfrutar del ejercicio. El trabajo posterior se concentra en el tema específico a tratar, ya sea equilibrio, flexibilidad, fuerza, coordinación, etc. En forma de tareas motivadoras con materiales como cuerdas, globos, aros, pelotas, cintas, telas, etc. Un tiempo para mostrar el control del movimiento individual, superar las barreras y mejorar las habilidades. En este momento de la clase la atención de todos es manejada con maestría por el profesor, quien les anima verbalmente a la acción, les corrige, les amplía las variantes, etc.

Estar muy encima de la actividad permite dirigir con astucia las actividades. A veces, es la realidad la que manda y sobre la marcha será bueno

recapitular, repetir una tarea que no ha sido muy bien entendida o realizada; explicar de nuevo la progresión del trabajo, corregir errores, o simplemente concederse el placer de revivir un ejercicio agradable, relajante o simpático que ha sido un momento de gozo generalizado.

La dirección de la clase requiere una fluida comunicación con los alumnos que sirva para que nadie se aísle. Es fundamental mantener la visión periférica que permita ver en tiempo real las reacciones de todos y asistir con rapidez a quien lo necesite. El profesor, verdaderamente, ha de estar con todos los sentidos puestos en la acción y ha de controlar los sucesos de la clase permanentemente. No es muy distinto de las clases con niños y adolescentes. Es por ello que se trata de un esfuerzo muy intenso que requiere la entrega total.

La parte final de la sesión vuelve a tener como objetivo la concentración de cada persona consigo misma, sosteniendo a veces el trabajo cooperativo. La disposición de todo el grupo para la tarea, sea más o menos dinámica. Con ello nos aseguramos la recogida de sensaciones inmediatas y la evaluación del nivel de asimilación realizado. Son propuestas de relajación, de canciones colectivas con uso de la gestualidad, de juegos de grupo, etc.

En las sesiones sucesivas será muy importante repetir consignas, rutinas de ejercicio que puedan ser interiorizadas por todos y practicadas una vez finalicen las clases. De manera que es muy importante transmitir el valor de la continuidad del ejercicio. Un tipo de actividad que requiere tan solo un pequeño espacio libre de objetos donde situarse y activar el cuerpo a través de la movilidad de las articulaciones y los estiramientos. El uso de la esterilla es muy interesante pero en algunos casos excluyente. Algunas personas tienen dificultades para levantarse del suelo una vez en él y, aunque practicamos recursos para incorporarse con fluidez y sin peso, no todo el mundo puede hacerlo debido a sus problemas articulares o de equilibrio (vértigos y mareos).

Al acabar cada sesión todos los alumnos coinciden en la sensación de bienestar. Es curioso que una sesión de hora y media de ejercicio sea tan gratificante y revitalizadora. Seguramente es así porque en ese tiempo hemos activado la energía de cada persona con gran respeto a su respiración, a la conciencia de la relajación y la eficacia del trabajo compartido que redundan en una mayor alegría y sintonía con el grupo. Es difícil que alguien se marche en solitario de la clase. Todos, por el contrario, se van en conversación animada y con un cuerpo liberado y en armonía para seguir viviendo.

La sensación general de los alumnos que realizan la asignatura de "Ejercicio físico y salud" es la de comprender de inmediato el sentido de esas palabras. La línea que une el ejercicio con la salud es tan directa que

enseguida se reconocen sus beneficios. Así como el sedentarismo hace que el cuerpo se afloje, pierda elasticidad y disposición dinámica, la actividad física regenera la energía y la acrecienta. Siempre que esa actividad sea regular y requiera un esfuerzo moderado, la persona de edad siente que puede hacer, que se fatiga menos, que amplía su radio de acción articular, que mejora la relación cabeza-cuello y su tonicidad general aumenta. En palabras de una alumna octogenaria, "ahora vuelvo a tener desenvoltura para coger los vasos de lo alto del armario". El movimiento ayuda a dar ligereza al cuerpo y al menos puede retrasar el anquilosamiento articular y muscular, ayudando a resolver las tareas de su vida cotidiana, que es algo fundamental para sentirse capacitado y útil.

Es sorprendente escuchar declaraciones sinceras de personas que han apreciado la virtud que tiene el ejercicio adecuado y controlado para activar la mente, sentir recuperado el deseo de vivir y el gozo de verse parte indispensable de un grupo. Se podría decir que a través del cuerpo se desatan algunos nudos que persistían en la estructura mental de las personas y con ello se alivian actitudes solitarias, de angustia y depresivas.

Hablábamos al principio de esos buenos propósitos de la UNESCO, como el de aprender a vivir juntos. Sin duda el ejercicio colectivo que obliga a relacionarse con los demás cuerpo a cuerpo, aumenta el nivel de tolerancia a medida que se hacen cosas más cerca del otro. La clave está siempre en la proximidad, en la cercanía, en el roce y en el cariño. Las clases de ejercicio físico que miran cara a cara a las personas que comparten el mismo espacio y tiempo, ayudan a descubrir a los demás, a aceptar las diferencias y a aprender a trabajar juntos.

Es cierto que para llegar a ese punto con ciertas personas hay que extremar los recursos de seducción porque a medida que nos hacemos más mayores es más difícil que nos convenzan de algo de lo que dudamos. La rigidez física y mental hace su trabajo. Pero la mejor fórmula para flexibilizar actitudes es, sin duda, la fuerza del grupo. Y lograr un clima positivo en la clase es una cuestión de tanta importancia como tener las condiciones de espacio suficientes para dar la clase con seguridad y eficacia. No debemos olvidar que es en estas edades en las que mayor ayuda se pueden brindar unas personas a otras. Estamos en una formación elegida voluntariamente y sin presiones competitivas para el acceso al mercado laboral. Por lo tanto son clases idóneas para reforzar el sentido de la colaboración, la solidaridad y el trabajo en equipo.

LA CREATIVIDAD MOTRIZ, UN LENGUAJE DESATENDIDO

Las ventajosas cualidades que nos ofrece el trabajo físico con personas mayores nos abre una vía muy poco explorada, como es la de las actividades expresivas. En nuestra experiencia hemos podido comprobar que una gran parte de los alumnos mayores están muy dotados para la comunicación de sus experiencias vitales, de sus recuerdos y sus historias personales. Ese núcleo interior se comporta con una fuerza expresiva muy intensa que puede tomar cauce de salida tanto en la escritura narrativa o poética como por medio del lenguaje oral. A priori la lucha se establece en superar la limitada consideración que ellos mismos tienen del ejercicio físico, del movimiento. Para acometer una nueva acción pedagógica en el campo del movimiento expresivo y creativo solemos mostrar vídeos de trabajos escénicos realizados con estudiantes universitarios. Ellos pueden ver composiciones de mimo, de teatro gestual, de dramatización y de danza. Acercar ese lenguaje a sus potencialidades expresivas y comunicativas forma parte de una estrategia progresiva que se apoya en las siguientes consideraciones:

- El ejercicio físico no ha llegado a ser nunca considerado por el ciudadano medio como acompañamiento fundamental de la vida. Se hace ejercicio cuando se puede, cuando el médico lo aconseja u obliga, cuando hay sobrepeso o una salud quebrantada. Pero no se llega a la convicción de que hacer un ejercicio regular y controlado debe ser algo permanente, de cada día. Es por ello que para numerosas personas el ejercicio deja de ser una necesidad porque su cuerpo se acostumbra finalmente a lo limitado de su accionar cotidiano. Esas personas pierden las múltiples sensaciones de bienestar que la actividad física produce. Y se alejan tanto de la actividad motriz que no la echan de menos. Solo cuando surge la obligación se dan cuenta de lo lejos que están del conocimiento y uso del propio cuerpo.
- El ejercicio físico, ese que denominamos "de mantenimiento", tiene generalmente un perfil muy dirigido. Se trata en la mayor parte de los casos de actividades indicadas por el profesor, que suponen la repetición mimética de los alumnos. Pueden aumentar el volumen y la intensidad, el trabajo con objetos, las variantes del ejercicio, pero en definitiva se trata de imitar un modelo y seguirlo a rajatabla para que tenga una eficacia técnica y de resultado.
- Cuando las actividades grupales dejan una mayor autonomía al individuo dando libertad para tomar decisiones, en seguida los alumnos indican que "eso no es gimnasia". Su visión de la actividad mo-

triz suele ser estrecha y muy apegada a la experiencia vivida en su infancia y juventud.

- A través de las actividades promovidas desde la asignatura denominada "Artes escénicas: teatro y danza", hemos podido comprobar que hay una demanda de interés hacia la expresividad y la creatividad personal y colectiva. Con sus propuestas se consigue alimentar la imaginación, estimular la emoción y canalizar los sentimientos. Elementos todos ellos que configuran una realidad del cuerpo en su totalidad: lo físico, lo afectivo, lo expresivo y lo relacional.
- Las danzas colectivas son una herramienta perfecta para crear sintonía en el grupo, para dinamizarlo e introducir el derecho a ser quien se es. En estas actividades las personas exhiben su carácter, sus opiniones y sus ideas, de modo que la actividad se hace más comunicativa creando un ambiente de interacción más positivo.
- A través de las propuestas de dramatización y puesta en escena teatral hemos comprobado que se trata de fórmulas válidas para todas las personas. Adecuar el rol a cada una de ellas será un ejercicio muy importante por parte del profesor. Es preciso ofrecer oportunidades para el descubrimiento y la experimentación con las actividades expresivas y creativas puesto que todas se enraízan en el ser individual, conectan con su historia y se adaptan a su realidad personal. Hemos visto cómo se enriquece el papel de un personaje teatral gracias a la peculiaridad del actor o la actriz que lo desempeña y comprobado con ello que estamos ante un material dúctil (el texto teatral) que pide dejarse llevar por la personalidad de cada actor o actriz. Cuando eso sucede la persona que escenifica encuentra razones que movilizan su interior, que dan sentido a lo vivido.
- El trabajo de la interpretación dramática tiene una ayuda fundamental en el cuerpo como recurso expresivo. De él han de salir los elementos que definen al personaje: su actitud, sus maneras de moverse, sus tempos, su voz y su gestualidad.
- El arte es una forma vital de comunicación que estimula a las personas a reconocerse a si mismas. La expresividad corporal a través de actividades motrices (expresión corporal, danza, teatro físico), abre alternativas a los procesos creativos que nacen de la identidad y la historia personal.

Nuestra experiencia nos indica que las personas mayores que pasan por el proceso de trabajo que va desde el ejercicio físico inicial al movimiento expresivo y creativo se sienten más vivas, más autónomas y más dueñas

de su propia existencia. Saben que atesoran aún una movilidad corporal que no solo les ayuda a sobrellevar las tareas cotidianas, sino que se sienten más felices por saberse creadores de su propio arte. Al resolver la tarea (un movimiento, una frase bien apoyada en el gesto y la acción, un paso de danza, etc.), la persona hace uso de la experiencia acumulada y lo convierte en algo muy significativo para si misma. No se queda en el bienestar físico que puede transmitir el ejercicio regular, sino que va más allá, concentrado en un conglomerado de sensaciones positivas unidas a la creatividad, de autoestima y de alegría del trabajo compartido. Hay un efecto de transformación del entorno en comunión con la solución de sus propias necesidades que, simultáneamente, produce una transformación sobre si mismo.

Las actividades de expresión y creatividad motriz van dando paso, con el tiempo de práctica, a la conexión del movimiento con el arte. La persona siente que su cuerpo adquiere mayor conciencia de sus posibilidades de expresarse con libertad y, al igual que hace el escritor que enriquece su lengua escribiendo o el pintor que acrecienta su dominio del pincel y los colores pintando, se acerca cautelosamente a un estado de arte donde el movimiento, despojado de su utilidad y combinado con el simbolismo, renace como un nuevo lenguaje propio. Un lenguaje que Patricia Stokoe llamó la danza de cada cual, pues para ella la danza debía de estar al alcance de todos los cuerpos y todas las edades.

Desgraciadamente para nuestra sociedad, el uso del cuerpo se enfoca casi exclusivamente como instrumento mediador (que soporta la gravedad, que nos lleva y nos impulsa, que se cansa o se enferma) cuyo destino es el de realizar las tareas cotidianas, viéndose privado del goce de la creación. Y puesto que el movimiento es un inevitable resultado del cuerpo, deberíamos darnos cuenta de que también puede ser un medio de enriquecimiento propio, de disfrute creativo y de instrumento de investigación personal.

Seguidamente propondremos un plan de actividades expresivas y creativas apoyadas en la expresión corporal y en la experiencia pedagógica de muchos años de práctica docente de los autores.

LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES EXPRESIVAS Y CREATIVAS CON MAYORES

En el "*aprender a hacer*" que mencionábamos en la introducción, los mayores necesitan experimentar en primera persona, a través de la práctica, realizando actividades específicas de expresión corporal para poder comprender mejor sus beneficios, y, sobre todo, para sentir los placeres que genera todo el movimiento expresivo y creativo.

Una habilidad social imprescindible para todas las personas es la expresividad, independientemente de su edad, para poder comunicar mediante el lenguaje verbal y corporal todo aquello que desea. Esto justifica, una vez más, el carácter integral de nuestro trabajo, donde lo físico y lo intelectual se unen.

No nos formamos solamente para adquirir nuevos conceptos y saber más, sino para ser mejores personas, más sensibles, a través del fomento de la convivencia, la integración y la participación en todos los sectores de nuestra vida, respetando la diversidad y actuando en consecuencia.

La Expresión Corporal es la gran desconocida para muchos de los participantes en programas de actividad física para mayores, por lo que hay que llevar a cabo una labor de compensación educativa, que progresivamente debe ir de lo más sencillo a lo más elaborado, mediante un proceso que puede resumirse en tres palabras: desinhibición, exploración y creación.

En este sentido, queremos ilustrar nuestros planteamientos expresivos con diferentes técnicas y actividades estudiadas y experimentadas previamente con diferentes grupos.

Al mismo tiempo estos juegos y ejercicios pretenden ser un vehículo motriz para conducirnos hacia nosotros mismos, hacia nuestro interior, conociéndonos así mejor, descubriendo nuestras posibilidades y limitaciones, visualizando interiormente todas nuestras inquietudes, pero desarrollando el trabajo en equipo (tan importante emocionalmente para los mayores, que necesitan socialmente al grupo de manera especial, ya que suelen pasar bastantes momentos de soledad personal).

Dentro de la expresión corporal, igual que para aprender cualquier otra cosa, es necesario que los asistentes y el profesor contribuyan a crear un ambiente relajado, distendido y de confianza, en el que las actividades puedan aprovecharse al máximo.

Se pretende que en todo momento la persona se exprese tal y como es, y que de esta manera se autoafirme, favoreciendo así la creatividad y la comunicación con los otros.

Por todo ello, planteamos una *metodología experimental* en la que lo importante es el SENTIR, ya que todos los seres humanos son capaces de experimentar sensaciones y sentimientos, independientemente de sus capacidades físicas o de sus experiencias vitales.

Las primeras actividades están presentadas para desarrollarse en gran grupo o pequeños grupos, con el objetivo de que nadie se sienta especialmente observado o cohibido. Progresivamente proponemos la reducción del número de personas por grupo, hasta llegar a la realización de actividades

creativas, de organización individual o por parejas, donde el resto de la clase observe, interprete o analice, trabajando la diferenciación entre los conceptos actor-espectador.

En consecuencia, proponemos la siguiente secuencia metodológica para la práctica de la expresión corporal con mayores, estructurada didácticamente en tres bloques, que nos permiten avanzar desde lo más simbólico y convencional hacia lo más creativo:

1º Parte: Actividades de animación, presentación y desinhibición.

2º Parte: Recursos y juegos de exploración expresiva.

3º Parte: Improvisación, dramatización y creatividad.

Veamos el contenido de cada una de ellas:

ACTIVIDADES DE ANIMACIÓN, PRESENTACIÓN Y DESINHIBICIÓN

Canciones motrices y cuentos motores

Para este tipo de juegos y ejercicios resulta de gran utilidad situar todo el trabajo a través del hilo conductor de un cuento motor o de una canción motriz.

Por ejemplo, a través de la canción “*voy en busca de un león*” podemos situar a todos los participantes en un contexto que facilite la expresividad a través de propuestas motivadas que los sitúen en una selva, o les haga reproducir situaciones en las que se conviertan en personajes de animales.

Las canciones motrices son recursos pertenecientes más bien a la recreación y a la animación en el tiempo libre, pero en el campo de la expresión corporal nos permiten mejorar aspectos de desinhibición en los participantes de manera sencilla, amena y muy divertida.

Asimismo, las canciones motrices nos ayudan a mejorar la activación y el calentamiento en las primeras fases de las sesiones, ya que gracias a la repetición continuada de estribillos o pequeñas estrofas se facilita la reproducción motriz de movimientos sencillos que pueden poner en acción todos los segmentos corporales.

“Voy en busca de un león” (Ejemplo de canción motriz)

*Voy en busca de un león,
cogeré el más grande,
no tengo miedo
¡Mira cuántas flores!
Lindo día ¡Ajá!*

¡Un árbol!, un alto y frondoso árbol.
 No puedo saltarlo,
 No puedo rodearlo,
 Creo que tendré que subirme a él.
 Chas, chas, chas ...

Voy en busca de un león,
 cogeré el más grande,
 no tengo miedo
 ¡Mira cuántas flores!
 Lindo día ¡Ajá!

¡Una montaña!, una alta y escarpada montaña.
 No puedo saltarla,
 No puedo rodearla,
 Creo que tendré que escalarla.
 Chas, chas, chas ...

Voy en busca ...
 ¡Un río!, un profundo río.
 No puedo saltarlo,
 No puedo rodearlo,
 Creo que tendré que nadar.
 Chas, chas, chas ...

Voy en busca ...
 ¡Un charco!, un asqueroso charco
 No puedo saltarlo,
 No puedo rodearlo,
 Creo que tendré que pisarlo.
 Chas, chas, chas ...

Voy en busca ...
 ¡Un puente!, un largo puente.
 No puedo saltarlo,
 No puedo rodearlo,
 Creo que tendré que atravesarlo.
 Chas, chas, chas ...

Voy en busca ...
 ¡Una cueva!, una oscura cueva.
 No puedo saltarla,
 No puedo rodearla,
 Creo que tendré que entrar.
 Chas, chas, chas ...

...

¡Ay!, noto algo blandito, suave ...
 ¡El leóooooonnnnn!

“Las tres alturas”

Siguiendo con la utilización de las canciones motrices, el contenido de las mismas (tanto semántico como motriz) permite desarrollar estrategias para trabajar con los mayores las tres alturas básicas de la expresión corporal según el nivel de posicionamiento en el espacio:

- *Posición baja*: al nivel del suelo podemos repetir palabras o gestos de dichas cancioncillas que facilitan a este tipo de participantes desenvolverse con más soltura en un plano que no es habitual para ellos (al contar con una movilidad articular reducida por razón de edad o desgaste diversos).
- *Posición media*: con la misma metodología y aplicación de la posición baja, este plano resulta también bastante intenso por la necesidad de sujetarse en posiciones que no son muy naturales al cuerpo humano. En este sentido, la reproducción de gestos expresivos de animales ayuda sustancialmente a su aplicación en la práctica física.
- *Posición alta*: aunque este plano es más fácil de ejecutar (sobre todo en posturas estáticas), la expresividad que nos facilita el desarrollo de la historia del cuento motor (o la repetición de estribillos cantados) manifiesta una elasticidad y un acoplamiento corporal enmascarados a través de la representación, ya que la realización de ejercicios más directos puede arrastrar tensiones, y connotar prejuicios o bloqueos personales.

“Safaris imaginarios”

A continuación se propone otra actividad que a los mayores les resulta familiar, y que les permite una cierta continuidad en el desarrollo del hilo conductor y estratégico del movimiento expresivo.

Así, deben reproducir en gran grupo distintos contextos imaginarios, pero sin utilizar ningún tipo de material: zoológicos con animales salvajes o exóticos, granjas en el campo, animales en libertad, fauna en alguna sierra de la península ibérica.

En estos juegos deben darse pautas en las que se anime a los participantes a que ocurra de todo en dichos contextos naturales imaginarios (mientras más cosas se imaginen mejor).

“Mueve tu cucú”

En un círculo de seis personas una mueve solamente el lado derecho, (incluidos pierna y brazo derecho); otro mueve sólo su parte izquierda; el

tercero mueve el tren superior (es decir, todas las partes del cuerpo de la cintura para arriba); el cuarto, el tren inferior, de la cintura para abajo; otro mueve todo el cuerpo y el último, no mueve nada. Dichos roles se irán rotando sucesivamente hasta que todos hayan intervenido moviendo todas las partes corporales indicadas.

"La acción convencional"

Partiendo de un gesto habitual propio repetimos ese movimiento al ritmo de una música. Dicho gesto lo vamos aumentando y estilizando hasta convertirlo en un movimiento danzado, empezando a interiorizar así que de cualquier acción motriz se puede sacar una pequeña coreografía.

"Hola, mi nombre es ... y me pica aquí"

En gran grupo (todos en círculo) se va repitiendo la siguiente secuencia:

Un participante dice a los demás *"mi nombre es (Toño ...) y me pica aquí"*, mientras se rasca en una parte de su cuerpo. Posteriormente todos los demás repiten a coro: *"Su nombre es (Toño ...), y le pica aquí"*.

La actividad se puede ir complicando si las siguientes repeticiones corales tienen que nombrar y reproducir todos los gestos de picor de cada una de las personas que van interviniendo, siguiendo el orden establecido en el círculo en la dirección determinada de antemano.

Seguidamente se disuelve el círculo, y, caminando por todo el espacio sin hablar, los jugadores se van parando cada cuatro pasos delante de otros compañeros (por parejas que se encuentran aleatoriamente), e intentan tocarse uno con el otro por la parte del cuerpo que le picaba a cada uno en la presentación que hicieron anteriormente en el círculo del gran grupo. Una vez mantenido el equilibrio con el gesto de contacto se sigue caminando, pero la próxima parada deberá ser con otra persona diferente.

"Sigue mis ojos"

En la primera parte de esta actividad se comienza como en el clásico juego del "lazarillo", para que la pareja adquiera confianza en el otro. Para ello, y sin mediar palabra, uno tiene los ojos tapados, y el otro lo dirige por el espacio con consignas de contacto corporal previamente establecidas por la propia pareja.

Una vez que las dos personas hayan desempeñado el rol de lazarillo, se destapan los ojos, y tienen que moverse por toda la sala sin perder de

vista la mirada uno del otro: se acercan, se alejan, giran, corren, andan, se paran ... pero en ningún momento pueden dejar de mirarse a los ojos.

Igual que en el "lazarillo", se rotan los roles, para que cada vez sea uno diferente el que tenga el protagonismo de la mirada y dirija la tarea.

Es fundamental no perder el contacto visual con el compañero, pero tampoco abandonar la visión periférica del resto de participantes en la actividad, para evitar choques fortuitos o conflictos entre diferentes parejas.

Recursos y juegos de exploración expresiva

En este bloque las actividades pueden estar condicionadas de manera intencional en función de la utilización o no de diferentes recursos materiales de expresión corporal.

La posibilidad de actuar expresivamente con otro tipo de recursos materiales se inserta para que sus representaciones tengan para ellos una mayor riqueza corporal y de trabajo socializador en equipo.

De acuerdo a esta intencionalidad, durante la puesta en acción de los siguientes movimientos expresivos podemos hacer uso de recursos innovadores que favorezcan la motivación de los participantes, facilitándoles la ejecución práctica de los juegos, mediante el empleo de:

- Pañuelos o telas.
- Cintas elásticas.
- Sacos corporales.
- Caretas blancas.
- Luz negra.
- Sombras chinescas.

"Propuestas guiadas"

En esta segunda fase realizamos una serie de dinámicas en las que las propuestas están guiadas, pero el protagonismo en la exploración expresiva lo siguen teniendo los participantes.

Es decir, se les da alguna consigna, y a partir de ahí tienen que buscar soluciones, y empezar a crear nuevas acciones parecidas a las pautas expuestas inicialmente. Es evidente que para este momento es necesario que los mayores hayan superado parte de sus posibles miedos o/y vergüenzas.

Las consignas del "somos ...": En grupos de seis personas van realizando las consignas que da el profesor:

- "Somos pelotas saltarinas entre cuatro paredes"
- "Somos hojas movidas por el viento."
- "Somos lápices rodando por el suelo."
- "Somos palomitas pegajosas".

La mirada se clava en otros ojos: Moviéndose al ritmo de una música de fondo miran a quien se encuentren de frente fijamente a los ojos durante unos segundos, y después cambian de dirección.

Siguen caminando con esas mismas premisas, pero ahora al encontrarse tienen que transmitirse un estado de ánimo (odio, alegría, miedo, amor,...). El espacio se va reduciendo cada vez más. Y cuando están andando por un pasillo muy estrecho se les empieza a contar la siguiente historia:

El pasillo del aeropuerto: Están en un pasillo del aeropuerto y tienen que coger un avión para regresar a su ciudad dentro de breves momentos, pero no encuentran la puerta por la que sale su avión. Ese pasillo está lleno de gente, hace calor y van cargados con todo el equipaje, porque con las prisas no les ha dado tiempo a facturarlos. Oyen por megafonía que su avión va a despegar, corren buscando esa puerta desesperados, sienten una sensación de agobio y de impotencia muy grande, y en el último minuto consiguen llegar a su avión.

Escenas rítmicas: Por grupos se realiza una pequeña escena de la vida cotidiana. Por ejemplo: en un bar, en el que cada persona realiza una acción (el camarero que está detrás de la barra sirviendo, el cliente que está sentado en una mesa leyendo el periódico...). Dichas acciones se realizan progresivamente, es decir, una detrás de otra, de tal manera que compongan un ritmo continuo que pueda llevar incluso a una coreografía. Cada acción se tiene que hacer de la manera más estilizada posible.

Imitar en grupo: Todo el grupo forma un gran círculo. Uno de los participantes realiza un movimiento y emite un sonido. El que está a su lado tiene que repetirlo y hacer el suyo propio, el tercero repite el de los dos anteriores y crea el suyo propio (así sucesivamente).

Es importante destacar que la escena completa tiene que tener un principio y un final común.

Historia de la mano pegada: Esta actividad está estrechamente relacionada con el juego abstracto y simbólico. A partir de las consignas que sugiere el profesor al grupo se van imaginando una historia (cada uno la suya). Tienen que realizar con su cuerpo todas las acciones que se vayan narrando. Se trabaja sobre todo la sensación de peso.

Comienzan caminando por el espacio y poco a poco empiezan a notar una sensación de peso, sienten que cada vez les cuesta más andar, que su

cuerpo está cada vez más y más pesado. Esta sensación aumenta progresivamente hasta que ya no puedan caminar y tengan que arrastrarse, y finalmente hasta que ni siquiera puedan deslizarse y queden pegados al suelo.

Todos intentan moverse y levantarse pero será inútil. Todo esto está ambientado por una música agobiante y densa. Poco a poco las distintas partes de su cuerpo se van despegando y liberando de ese peso (todo menos una mano que quedará pegada al suelo). Mientras están intentando despegar la mano se les indica que una gran apisonadora se está acercando y que tienen que intentar escapar o si no serán aplastados por ella. Con una música apropiada en la que el ritmo aumente progresivamente, más las indicaciones de animación externa del profesor sienten que la apisonadora está más y más cerca, pero su mano no puede despegarse. Cuando la gran máquina está a punto de aplastarles... ¡consiguen soltarse y salen corriendo

“Nos expresamos desde el centro de la tierra”

Tumbados en el suelo, cerramos los ojos y fijamos nuestra atención en una música ambientada en sonidos naturales (cauce de un río, ruido de hojas en otoño, pájaros, gotas de lluvia...) y en las palabras del profesor que va guiando la propuesta:

Los participantes extienden sus brazos y manos hacia otros del grupo. Con las yemas de los dedos tocan su cabello, las orejas, las mejillas, los hombros, brazos, manos, recorriendo el rostro y parte del cuerpo.

Por medio del tacto percibimos nuevas sensaciones, nuevas formas: Descubrimos y sentimos libremente al otro. De esta forma, experimentan la comunicación silenciosa.

Se va parando la música, y poco a poco comienzan a levantarse desde el suelo (centro de la tierra), adoptando planos medios y altos, cerrados y abiertos.

Seguidamente, cuando ya están de pie y con los ojos abiertos, empiezan a caminar por la sala, explorando y sintiendo los objetos que se van encontrando por el espacio (pañuelos, telas, sacos, caretas ...), y empiezan la exploración imaginada de dichos materiales.

Paulatinamente, y mediante gestos o códigos mímicos, interaccionan con el resto de los compañeros compartiendo los objetos que están esparcidos por la sala, para intentar buscar posibilidades expresivas a dichos materiales.

“Safaris imaginarios entre sombras”

Con la misma dinámica del juego “safaris imaginarios” del primer bloque, los participantes en esta actividad representan diferentes figuras de

animales (salvajes, domésticos, exóticos ...) con la técnica de las sombras chinescas, colocándose detrás de la tela blanca entre un foco colocado detrás de ellos y la propia tela.

Las sombras pueden realizarse con todo el cuerpo o con una sola parte del mismo (manos por ejemplo), y las agrupaciones para la ejecución práctica de la proyección de las sombras comienza a establecerse libremente por los propios actores (individualmente, por parejas, en tríos, en pequeños grupos, en grupos medios ...).

Improvisación, dramatización y creatividad

La improvisación está permanentemente presente en esta experiencia como medio de conexión con los diferentes ámbitos de aprendizaje técnico. A los mayores no se les presiona para que hagan algo que no esté a su alcance, sino que se les facilitan recursos técnicos que puedan mejorar sus descubrimientos, teniendo en cuenta el tiempo que se dispone para llevar a cabo las diferentes sesiones.

Para Motos y Tejedo (1.987) la improvisación *"es una técnica de investigación, un método de trabajo que tiene como finalidad conducir desde la expresión a la creación. Improvisar no es elucubrar a la espera de ver lo que sale. Por otra parte es una técnica abierta que en todo momento acepta las aportaciones de cualquiera de los componentes del grupo"*.

Laferrière destaca que, según indican bastantes autores (como Fleming -1994- y Wagner -1998-), *"la dramatización actúa como elemento motivacional para el aprendizaje, dada su capacidad lúdica. Esto viene favorecido por tratarse de una herramienta globalizadora (Motos y Navarro -2003-) que trabaja con lo afectivo, lo cognitivo y lo corporal"*.

A través de las actividades de esta tercera parte, los mayores valoran la calidad de las representaciones de ellos mismos y de sus compañeros, intentando copiar, mejorar o modificar los diferentes movimientos que realizan con su propio cuerpo.

"Interpretaciones creativas"

Dame tu personaje: Por parejas uno se pone en un extremo de la pista y el otro en la otra, cada uno piensa en un personaje y lo va representando a medida que se va acercando a su compañero. Cuando ambos se cruzan se intercambian los personajes, de tal manera que el primero va representando el de su compañero y al revés.

Cada oveja con su pareja: Se les reparte a cada participante una tarjeta en la que está escrito un personaje concreto (torero, fotógrafo...). Cada

tarjeta tiene su pareja, es decir, que hay un "toro" que encaje con el "torero". La dinámica sigue los siguientes pasos: las tarjetas están repartidas sin que nadie vea lo que está escrito en ellas, excepto a quien se le da. Una persona sale y escenifica el personaje que tiene escrito (toro), siempre representándolo con mímica, nunca con lenguaje hablado. El que tenga en su tarjeta "torero" debe intuir que es él quien tiene que salir, representando su personaje, no individualmente, sino interrelacionándose con su compañero.

Cuento leído y escenificado: Se lee un cuento y luego, distribuyéndose por grupos, lo representan, incluyendo a todos los personajes. Primero se escenifica sólo con mímica y luego con lenguaje hablado.

Fiesta del pueblo: Se le comunica al grupo que se va a realizar una escena ambientada en el día de la fiesta de cualquier pueblo. Por lo tanto cada uno tiene que elegir un personaje (el que más le agrada), pero que tenga cabida en este marco. Suena una música de verbena y comienzan a entrar los distintos personajes, cada uno con sus propias acciones. Una vez dentro comienzan a interrelacionarse con los demás personajes y crean su propia historia. Todo esto se realizará exclusivamente con lenguaje corporal.

Antagonista-Protagonista: Se distribuyen por parejas: uno le tendrá que pedir algo a su compañero y éste no se lo dará. El primero insistirá para que se lo entregue, haciéndole ver al otro lo importante que es para él, pero su compañero le seguirá negando con mil excusas. Evidentemente, todo esto se hará con lenguaje hablado.

Escenas: Por grupos tienen que inventarse una escena y representarla. Dicha escena puede ser de cualquier tipo y de cualquier tema. Se permite utilizar todo el material que sea necesario. Se requiere una fase previa de preparación de dichas escenas antes de su representación.

Espacio-relación: Uno sale y realiza una acción. Otro cualquiera del grupo sale y comienza un diálogo improvisado en el que se vea la relación que hay entre ambos. Dicho diálogo ha de ser sobre esa acción.

"Cuentacuentos"

¿Qué pasaría si...?: Cada uno piensa qué pasaría si, por ejemplo, las ranas volasen (es decir, un disparate), y se lo pregunta al primero que encuentra, éste le contesta y así va preguntando a todo el mundo. Todos hacen lo mismo, preguntan y contestan al mismo tiempo. Después de un rato cada uno elige la respuesta que más le ha gustado, se lo dice a esa persona, y a continuación todos se sientan y actúa alguien diciendo: "¿qué pasaría si las ranas volasen?", entonces sale esa persona que ha dado la mejor contestación y responde. Y así sucesivamente.

Oficio-sustantivo: Se divide la clase en dos, un grupo se coloca enfrente del otro, de tal manera que queden en parejas. Los de una fila piensan un sustantivo y los de la otra pensarán un oficio. A la señal uno dice a su compañero el sustantivo que ha pensado y el otro su oficio. Lo que salga será el título de un cuento que deben inventarse en diez minutos. Después de este tiempo cada pareja saldrá a contar su cuento.

"Cuento corrido": Se colocan todos en círculo, uno empieza contando una historia con dos palabras únicamente, y el de al lado la continúa con una única palabra, así siguen todos los demás hasta que el director del juego (colocado en el centro del círculo) pronuncia la palabra "giro", que indica cambio en el sentido de las intervenciones.

Si el profesor pronuncia el término "morableja" habrá que buscar una solución disparatada a la historia que se va contando, pero expresando rápidamente cada uno otra palabra.

"Los paparazzi"

Todos los participantes se mueven por la sala libremente, y cuando les apetece crean figuras estáticas en diferentes planos y posturas corporales (de acuerdo a todo lo experimentado en las tres partes del desarrollo de esta propuesta colectiva).

En el propio grupo existen varios personajes que adoptan el papel de fotógrafos, y si consideran que las posiciones adoptadas son creativas realizarán las fotos al estilo de lo que realizan los "paparazzi" con los/las modelos profesionales.

Una vez realizadas las fotografías, se romperán las figuras, y se buscarán nuevas posibilidades. Si el "paparazzi" no está conforme con el resultado de la composición pedirá a los participantes que sigan explorando e improvisando otras posibles acciones.

"Creación colectiva"

Con el material presentado en la segunda parte del proceso, y tomando como referencia un texto narrado, todo el grupo intenta plasmar colectivamente el argumento de la historia a través de movimientos expresivos generados y experimentados en las propuestas de las fases anteriores.

Para ello, se selecciona una música acorde al contenido del texto, se establecen unas pautas de utilización del material, y a cada subgrupo de personas se le atribuyen una serie de competencias de cara a la organización de la puesta en escena de esta composición final.

CONCLUSIONES

Como resultado de nuestro trabajo realizado con más de trescientos alumnos mayores de la Universidad de la Experiencia de Salamanca, Zamora y Ciudad Rodrigo en los últimos diez años, creemos que podemos afirmar que el ejercicio físico debe convertirse en un hábito saludable que les acompañe cada día, que suponga una parte de su tarea diaria para contrarrestar el deterioro físico y de salud que conlleva hacerse mayor.

Nuestra aportación, no obstante, quiere hacer hincapié en la importancia de dar mayor visibilidad y presencia a las propuestas motrices expresivas y creativas. Asegurando que se trata de actividades muy recomendables para las personas de mayor edad, puesto que les ayudarán a acrecentar sus recursos expresivos y de conocimiento personal, a mejorar su autoestima y su confianza en las capacidades para la creación, el desarrollo de su imaginación y el retorno de sus experiencias vitales más satisfactorias.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Benito, J. (2001) *Cuerpo en armonía: leyes naturales del movimiento*. Barcelona, INDE.
- Burgui, J.M.(1999) *Recursos para el tiempo libre/1,2 y 3/*. Editorial CCS, Madrid.
- Coterón, J. y Sánchez, G. (2011) *Expresión Corporal recursos para la práctica*. AFYEC editores, Madrid.
- Chazín Hodorovsky, S.M. y Quero, M. (1993) *Juegos, cuentos y poesías. Cómo educar jugando*. Editorial Escuela Española, Madrid.
- Febrer, A y Soler, A. (2004) *Cuerpo dinamismo y vejez*. INDE Publicaciones, Barcelona.
- Mantovani, A. y Morales, R.I. (2009) *Juegos para un taller de teatro. Más de 200 propuestas para expresar y comunicar en la escuela*. Editorial Artezblai, Bilbao.
- Motos, T. y Tejado, F. (1987) *Prácticas de dramatización*. Humanitas, Madrid.
- Motos, T. y Laferrière, G. (2008) *Dramatización y Expresión Corporal. Bases y retos*. En Sánchez, G. (coord.) *El movimiento expresivo. Actas del II Congreso Internacional de Expresión Corporal y Educación*. Amarú Ediciones, Salamanca.
- Pont, P. y Carroggio, M. (2001) *Movimiento creativo con personas mayores*. Paidotribo, Barcelona.

- Pont, Pilar (2003) Tercera edad: actividad física y salud, teoría y práctica. Paidotribo, Barcelona.
- Riesco, A. (2002) Apuntes del Curso de Actualización Científico-Didáctica "Posibilidades didácticas de la Expresión Corporal a través de la creatividad, la dramatización y las danzas del mundo". CFIE de Zamora. Documento inédito.
- Sánchez, G.; Coterón, J.; Padilla, C. y Ruano, K. (2008) Expresión Corporal. Investigación y acción pedagógica. Amarú Ediciones, Salamanca.
- Sánchez, G.; Coterón, J.; Gil, J. y Sánchez, A. (2008) El movimiento expresivo. II Congreso Internacional de Expresión Corporal y Educación. Amarú Ediciones, Salamanca.
- Sánchez, G. (2008) La poética del movimiento corporal, en Galo Sánchez et al., *El movimiento expresivo*. Amarú Ediciones, Salamanca (p. 633-638).
- Sánchez Martín, A. (2005) La velada temática: Tratamiento interdisciplinar de la dramatización, el conocimiento del medio, la música y la educación física en el ámbito rural. En Ruiz, F. (coord.) *Educación Física y Deporte Escolar. Actas VI Congreso Internacional*. Gymnos. Córdoba.
- Sánchez Martín, A. y Calvo, J. (2003) La velada temática: Experiencia interdisciplinar de dinamización de los talleres de un campamento de verano a través de la Expresión Corporal. En Sánchez, G. (coord.) *Expresión, Creatividad y Movimiento. Actas del I Congreso Internacional de Expresión Corporal y Educación*. Amarú Ediciones, Salamanca.
- Sánchez Martín, A. y Merchán, P. (2008): El Teatro Negro: Veladas interdisciplinarias de Expresión Corporal en el Centro Rural de Innovación Educativa de Zamora. En Sánchez, G. (coord.) *El movimiento expresivo. Actas del II Congreso Internacional de Expresión Corporal y Educación* (p.535.542). Amarú Ediciones, Salamanca.
- Soto, F. y Toledano, J. (2001) En forma después de los 50: guía práctica de ejercicio y salud para adultos y mayores. Gymnos, Madrid.
- Stokoe, P. y otros (1978) Educación y Expresión Estética. Plus Ultra, Buenos Aires.
- Stokoe, P. y Schächter, A. (1984) La Expresión Corporal. Paidós, Buenos Aires.

