School to School

Deportes e xogos na India

Índice

1-O dereito ao xogo e os valores do deporte 2-Deportes e xogos populares na India 3-Xogos de mesa
4-Xogos para a hora do recreo 5-Deporte para mellorar o mundo 6-O poder transformador do deporte

1- O dereito ao xogo e os valores do deporte

Que significa xogar? O xogo é esencial no desenvolvemento de todas as persoas. Desde que somos bebés aprendemos a través do xogo, experimentando coas cousas do mundo que nos rodea: unha culler que fai ruído ao caer (encántanos!), enredar o pelo dunha nai, tocar raios de luz ou o tintín dun axóuxere. Xogar non é ter xoguetes. Xogar é espontáneo, é unha resposta a querer aprender e medrar. Isto pasa tamén na India, en todas as partes do mundo! Desde bebés aprendemos sen sabelo, xogando. Estamos programadas para xogar. Cando no colexio nos ensinan algo xogando é máis divertido, e se o descubrimos xogando volvémonos persoas máis sabias. Ao crecer imos esquecendo xogar, e é unha pena porque nos fai felices. Menos mal que non o esquecen todas as persoas que crecen, pois é importantísimo gardar para toda a vida as ganas de xogar. Gústanvos as persoas que xogan con vós? Por que? Xogar é a maneira na que aprendemos a relacionarnos con outras persoas, a facer amigas e amigos, a pensar, a inventar, a resolver problemas, a ter paz, a dar paz e o máis importante, a divertirnos. Cal é o voso xogo favorito?

O xogo é un dereito fundamental da infancia, tal e como queda recollido na Convención dos Dereitos do Neno, tan importante coma o dereito á educación. A pesar de ser un dereito fundamental, aínda hai moitas nenas e nenos que non poden destinar tempo a xogar porque teñen que encargarse de tarefas pouco propias da súa idade.

Fixádevos se é importante o xogo que ten o seu propio día internacional. O 28 de maio é o Día Internacional de Xogo, e celébrase o superpoder do xogo na vida dos nenos e nenas.

Seguro que á parte de xogar vos gusta practicar deporte. O **deporte** é unha actividade física que se realiza de forma individual ou en grupo e que ten unhas regras establecidas que deben cumprirse. O deporte permite ensinar e aprender valores como a xustiza, o traballo en equipo, a igualdade, a inclusión, a solidariedade, a perseverenza e o respecto. No xogo e o deporte, non todo o mundo ten que ser igual de forte para participar e sumar ao equipo! Ademais, o deporte ensínanos a resolver de maneira pacífica os conflitos e a colaborar co equipo! Pensade en cando xogades por exemplo ao baloncesto. A que é divertido cando xogades en

equipo e entre todos e todas metedes canastra?

Ademais, o deporte tamén axuda a ter unha forma de vida saudable e mellorar a saúde. Por iso é moi importante facer deporte, xa sexa no cole (como clases de educación física), en actividades extraescolares (na comunidade ou en asociacións deportivas) ou na rúa, no barrio coas túas amigas e amigos.

Como vedes, o xogo e o deporte son un medio para alcanzar outros dereitos, como a educación ou a saúde. Por iso son tan importantes na nosa vida.

O mellor do xogo é que todos sabemos xogar, a que si? Ademais, hai moitos xogos e deportes que son iguais en calquera parte do mundo. Aínda que tamén hai algúns específicos dun lugar ou país aos que podemos aprender a xogar. Que vos parece se coñecemos os da India?

2- Deportes e xogos populares na India

Na India hai moitas culturas, pobos e tribos. Ademais, ao longo da súa historia tivo influencias persa, árabe, mongol ou británica, que se reflicten nos distintos deportes do país.

Dunha banda atopamos deportes importados da colonia británica, entre os que destaca o hóckey sobre herba. Neste deporte os indios xa superaron os seus mestres británicos, e teñen un dos mellores equipos do mundo nesta disciplina: o equipo masculino indio gañou varias medallas de ouro olímpicas.

Está tamén o cricket, que é o deporte máis popular na India, e os partidos teñen un grande éxito, até o punto de que os xogadores son elevados á categoría de estrelas. Quen credes que son as estrelas deportivas en España? No noso país os futbolistas levan a fama, pero noutros lugares do mundo, como a India, o fútbol non é o deporte máis seguido. Sabedes como se xoga ao *hóckey* sobre herba ou ao cricket?

Na India tamén hai outros deportes que xurdiron neste país e que os británicos importaron a Inglaterra no século XIX, como por exemplo o polo e o bádminton.

Ademais hai outros deportes e xogos específicos da India. Son sobre todo deportes de combate, como por exemplo:

- O *kho kho* ou pilla-pilla é un dos xogos máis populares. Consiste en perseguir unha persoa e evitar ser tocado por membros do equipo contrario.

- O *mallakhamb*, un deporte tradicional no cal unha persoa realiza movementos e posturas nun poste vertical de madeira, que se chama igual ca o deporte.

- A loita de cometas, na que se lanzan miles de cometas desde a azotea das casas e quen participan tratan de derribar as outras cometas. Este xogo xerou debate porque pode provocar accidentes e poñer en perigo persoas ou aves e tamén pode dar problemas de cortes de electricidade cando as cometas se enredan nos cables eléctricos.

- O *kabaddi*. Escoitastes algunha vez como se xoga ao *kabaddi*? Dise que a orixe deste deporte é moi antiga, de hai uns 4000 anos, e que xurdiu como un pasatempo das áreas rurais na India. No *kabaddi* xogan dous equipos de sete persoas, nunha cancha que é aproximadamente a metade dunha pista de baloncesto.

Os equipos altérnanse enviando un "raider" ou asaltante á área contraria, co fin de "capturar" xogadores do equipo contrario, antes de volver ao seu campo. Os membros "capturados" deben saír da cancha. O atacante non debe respirar durante o ataque, demostrándoo cantando de forma ininterrompida. Normalmente os grandes xogadores manteñen o canto ("*kabaddi, kabaddi, kabaddi...*") por lapsos superiores a 40 segundos. O "raider" elimínase se interrompe o canto ou se se equivoca na palabra, polo que os xuíces teñen que estar moi atentos e escoitar moi ben. O equipo con máis puntos ao final do xogo gaña.

¿Os animáis a investigar las reglas de deportes como el *kabaddi*, el *kho kho*, el críquet o alguno de los otros que hemos explicado y practicarlos en el recreo o en clase de Educación Física?

Moitos nenos e nenas da India fan ioga para empezar o día. O ioga é unha práctica que conecta o corpo, a mente e as emocións utilizando a respiración. Orixinouse na India. Practicástelo algunha vez? Vai moi ben para estirar o corpo, relaxarse, desconectar e recargar enerxía. É un exercicio que axuda a eliminar a tensión que ás veces nos provoca o ritmo de vida que levamos. Tan só tedes que sentarvos nunha esterilla, pechar os ollos, respirar profundamente e seguir as diferentes posturas.

3- Xogos de mesa

Desde a infancia cada vez pasamos máis tempo en espazos interiores. Xa non xogamos como se facía antes, na rúa, con amigos e con xogos tradicionais cos que non se necesitan grandes materiais: uns simples xices, pedras, paus ou bólas. A que xogades vós na casa? Seguramente moitos sexades raíñas ou reis dos videoxogos. Se cadra tamén o sodes de xogos como a oca, o parchís, o xadrez, as damas… Situacións como as derivadas da pandemia do coronavirus cando tivemos que quedar na casa e non puidemos elixir, fixeron que tivésemos máis ganas de reencontrarnos coas nosas amizades, e iso pode dar lugar aos xogos máis divertidos e os momentos máis inesquecibles e enriquecedores da vida.

Sabedes que os xogos de mesa teñen moitos beneficios e vantaxes? Os xogos de mesa son ideais para esas tardes de choiva cando non podes xogar ao aire libre. Son xogos moi divertidos que desenvolven aspectos como a paciencia, a concentración, a lóxica, comprender as demais persoas, aprender a non enfadarnos, e saber aceptar a derrota no xogo limpo. Como comentamos antes, o xogo é un aspecto importante para a educación, para aprender.

Na India hai moitos xogos tradicionais de mesa. Seguro que coñecedes algúns, e outros han sorprendervos.

Un destes xogos é o pagade, o que coñecemos como parchís, que é o xogo de mesa nacional da India. Este tradicional xogo de mesa é, sen dúbida, un dos máis famosos e antigos do mundo. O parchís popularizouse entre as clases humildes, que usaban como taboleiro un pano pintado ou bordado; como fichas, pequenas

pedras coloreadas, e como dados, as conchas de cauri. Seguro que xa xogastes algunha partida. O xogo constrúe un espírito de superación.

Outro xogo popular na India e que coñeceredes é o xadrez. Segundo conta a lenda, a orixe do xadrez remóntase ao século V, cando un rei hindú, tras perder un dos seus fillos nunha batalla, sucumbiu a unha profunda tristeza que lle impedía realizar calquera actividade. Moitos intentaban curar ese gran pesar pero ninguén o conseguía, até que un día un brahmana lle entregou ao rei un taboleiro cadrado, dividido en 64 casas negras e brancas a partes iguais, sobre as que repousaban pezas de diferentes formas que se movían polo taboleiro dunha maneira determinada. Ao rei pareceulle un xogo moi entretido e fascinoulle a similitude que as pezas tiñan co rei e o seu pobo, xa que as pezas máis poderosas de todo o conxunto non eran nada por si mesmas, e a súa forza residía no traballo en equipo xunto ao seu pobo.

O *carrom* é outro xogo de mesa moi estendido na India, e similar ao billar, no que se enfrontan dous ou catro xogadores. O *carrom* xógase nun taboleiro cadrado de madeira con buracos nas súas catro esquinas. Utilízase unha ficha vermella ou "raíña", e 9 fichas brancas e 9 negras similares ás das damas. Cada xogador utiliza un percusor e o obxectivo do xogo é meter todas as túas fichas nos buracos das esquinas antes ca o rival.

Outros xogos de mesa que se orixinaron na India son o ludo, que é coma o parchís, e o de serpes e escaleiras. Apetécevos xogar a algún destes xogos?

4- Xogos para a hora do recreo

Gústavos a hora do recreo? Seguro que é a vosa materia favorita! Aos nenos e nenas da India tamén lles encanta o recreo!

Para xogar non fai falta ter xoguetes mercados, ás veces cuns paus, pedras, uns xices e sobre todo coa imaxinación pódense facer xogos ben divertidos. O recreo debe ser un momento moi importante na xornada escolar porque nel se comparten moitas cosas e se aprende moito. Para conseguilo é importante preparar ben o sitio onde ten lugar, por iso se teñen que aproveitar os diferentes espazos que teñades no patio da vosa escola onde podades atoparvos aínda que non esteades na mesma clase, e xogar, aprender moitas cousas interesantes e vivir aventuras libremente.

O patio ten que ser un lugar especial onde cada un poida xogar ao que queira e con quen queira ao aire libre, sempre respectando os demais. Pero ás veces os maiores esquecemos o importante que é xogar e todas as cousas que se aprenden xogando, como compartir, colaborar con outras persoas, explorar lugares diferentes, coñecer e observar cousas novas que non coñeciamos, liberar a tensión… E por iso ás

veces non lle damos toda a importancia que merece á hora do recreo e non preparamos o patio como o mellor lugar da escola.

Na India durante o recreo xogan ao *lattu*, o *trompo*, o *nondi* ou a mariola, na que se debuxan unha serie de recadros no chan, e o xogador ou xogadora vai saltando para completar a volta sen pisar o bord. Xógase tamén ao *kho kho* ou pilla-pilla, a saltar a corda, á pelota, o *kabbadi*... Ao igual que ocorre aquí, no recreo óense risas e os nenos e nenas desfrutan con ledicia.

5- Deporte para mellorar o mundo

O deporte ten algo moi bo: fai que todas as persoas sintamos que formamos parte do mesmo equipo e as diferenzas desaparecen, xa que cadaquén achega algo distinto ao equipo. A que podedes xogar ao fútbol cunha persoa que fala alemán, aínda que non entendades este idioma? Iso é xenial!

O deporte axuda tamén ás persoas que naceron con menos oportunidades. Na India temos exemplos de moitas persoas que mudaron as súas vidas grazas ao deporte. Este é o caso de Kullayamma, un exemplo de persoa loitadora que se esforzou por cambiar o seu destino e conseguir os seus soños a través do deporte. Queredes coñecer a súa historia?

Kullayamma naceu cunha discapacidade intelectual na aldea de Kottalapalli, onde vivía coa súa avoa, a súa nai e o seu irmán, quen traballan como xornaleiras e xornaleiro no campo. Cando era pequena Kullayamma adoitaba quedar soa na casa todo o día mentres a familia traballaba, até que un día a apuntaron a unha escola da Fundación Vicente Ferrer para nenos e nenas con discapacidade intelectual. Alí aos poucos comezou a practicar deportes como o bádminton, o balonmán e o tenis de mesa. Tamén aprendeu a facer artesanías e ía a clase. Cada vez sentíase máis segura practicando deporte e fíxose tan boa que a elixiron para participar en competicións na India, América e Australia. Mesmo conseguiu gañar unha medalla de ouro! A súa familia séntese moi orgullosa dela e gañou moita confianza en si mesma. Todas as persoas a tratan con respecto e xa non se sente excluída.

En Galicia tamén hai exemplos de persoas con discapacidade que foron quen de vencer a desigualdade a través do deporte, como é o caso da atleta paralímpica Desirée Vila. Coñecedes alguén máis?

Ademais a contorna deportiva é un espazo para aumentar a confianza e promover a igualdade de todas as persoas. Pensades que no noso país hai máis rapaces ou rapazas que fan deporte? Credes que son valorados por igual? Por exemplo, no caso do fútbol, a liga masculina está moito máis valorada e coñécese máis.

Existen deportistas femininas da India que destacaron en diferentes deportes, como Saina Nehwal e Pursala Sindhu, gañadoras olímpicas en bádminton, Dipa Karmakar, a primeira ximnasta artística India en representar o país nunhas olimpíadas. No tenis destaca Sania Mirza, a xogadora máis recoñecida do país. Sania

é un grande exemplo de superación, pois cando comezou a xogar ao tenis recibiu presións para que deixase o deporte por medo a que ninguén a quixese como esposa. A xogadora persistiu coa súa paixón, converténdose non só nunha das mellores xogadoras do país, senón tamén nun modelo a seguir para os nenos, nenas e adolescentes.

Pensades que hai deportes diferentes para rapaces e rapazas, ou que todas as persoas podemos facer os mesmos deportes? Os equipos mixtos, de mozos e mozas, son unha idea boísima porque todas e todos sumamos. Na India, igual ca aquí, hai equipos mixtos e funcionan de marabilla.

Que vos parece se usamos o deporte para eliminar as diferenzas e sentirnos iguais, sexamos nenos ou nenas? Sen importar de onde veñamos, a nosa idade, as nosas características ou o noso idioma. A que é unha boa idea?

6- O poder transformador do deporte

Neste tema aprendemos que o deporte nos ensina moitas cousas, pode cambiar a vida das persoas e tivo un papel moi importante ao longo da historia. A práctica deportiva é boa para a nosa saúde e o benestar, e é unha poderosa ferramenta para sentir que formamos parte dun mesmo equipo e para ensinarnos valores tan importantes como o respecto, a solidariedade, a diversidade, a igualdade ou a confianza das persoas. Sabedes o que significan todos estes valores?

O respecto é fundamental para vivir en sociedade e é moi importante no deporte porque se teñen que respectar as regras de xogo e ao equipo contrario. Os asubíos ou os insultos ao árbitro non teñen cabida dentro do deporte, e poñer o triunfo por riba do respecto cara ás persoas tampouco. O importante é participar e pasalo ben, verdade?

O deporte achéganos ás outras persoas e elimina as barreiras. Cando se comparte un mesmo obxectivo, as diferenzas desaparecen. Ademais, o terreo de xogo é un espazo de convivencia e de compañeirismo.

Ao longo da historia non todas as persoas o tiveron igual de fácil para poder practicar deporte, como as mulleres e as nenas. É moi importante ter en conta que todas as persoas temos dereito a practicar deporte, sexa cal sexa a nosa expresión de xénero.

O deporte mellora a autoestima, a confianza e a superación. Cando rematades unha carreira ou un partido, ou cando facedes unha excursión e chegades ao cumio dun monte, a que vos sentides ben? O deporte ten grandes recompensas e dános confianza para vencer obstáculos e superar retos.

School to School

Deportes e xogos na India

Como vimos ao inicio, o xogo en todas as súas formas é fundamental para o noso desenvolvemento e a nosa saúde física e emocional: axúdanos a desenvolver a creatividade, a curiosidade e a autoconfianza, a aprender a relacionarnos coas demais persoas, a respectar as normas, e a organizar e tomar decisións. O xogo é unha necesidade, un dereito fundamental da infancia, pero tamén das persoas adultas, ou é que acaso non temos dereito todas a divertirnos, rir e desfrutar?

«Esta publicación foi realizada co apoio financeiro da Axencia Española de Cooperación Internacional para o Desenvolvemento (AECID) con cargo ao proxecto "Un mundo, 17 retos. Achegando a Axenda 2030 e os ODS á comunidade educativa". O seu contido é responsabilidade exclusiva da Fundación Vicente Ferrer e non reflexa necesariamente a opinión da AECID».

VicenteFerrer
Transforma la sociedad en humanidad

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE ASUNTOS EXTERIORES, UNIÓN EUROPEA Y COOPERACIÓN
Cooperación Española