

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN DIRECCIÓN DE POSGRADO

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA:

“LOS JUEGOS TRADICIONALES EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS ESTUDIANTES DE SEXTO Y SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA EUGENIO ESPEJO DEL CANTÓN PELILEO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

Trabajo de Titulación
Previo a la Obtención del Grado Académico de Magíster en
Cultura Física y Entrenamiento Deportivo

AUTOR: Licenciado Daniel Fernando Jijón Almeida

DIRECTOR: Licenciado Edison Fernando Yucailla Sánchez Magister.

Ambato – Ecuador
2014

Al Consejo de Posgrado de la Universidad Técnica de Ambato.

El Tribunal de Defensa del trabajo de titulación presidido por Doctor Carlos Augusto Paladines Escudero Presidente del Tribunal, e integrado por: Los señores Doctor Joffre Washington Venegas Jiménez Magister, Licenciado Washington Ernesto Castro Acosta Magister, Licenciado Edison Patricio Urbina Barrionuevo Magister, Miembros del Tribunal de Defensa, designados por el Consejo Académico de Posgrado de la Facultad de Ciencias Humanas de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, para receptor la defensa oral del trabajo de titulación con el tema: **“LOS JUEGOS TRADICIONALES EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS ESTUDIANTES DE SEXTO Y SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA EUGENIO ESPEJO DEL CANTÓN PELILEO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”**, elaborado y presentado por el señor Licenciado Daniel Fernando Jijón Almeida, para optar por el Grado Académico de Magister en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo.

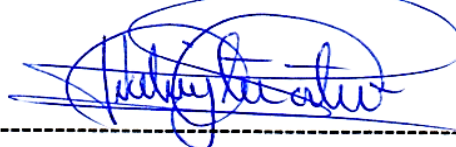
Una vez escuchada la defensa oral el Tribunal aprueba y remite el trabajo de titulación para uso y custodia en las bibliotecas de la UTA.



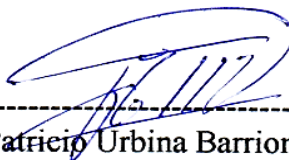
Dr. Carlos Augusto Paladines Escudero
Presidente del Tribunal de Defensa



Dr. Joffre Washington Venegas Jiménez, Mg.
Miembro del Tribunal



Lcdo. Washington Ernesto Castro Acosta, Mg.
Miembro del Tribunal




Lcdo. Edison Patricio Urbina Barrionuevo, Mg.
Miembro del Tribunal

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el trabajo de titulación con el tema: **“LOS JUEGOS TRADICIONALES EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS ESTUDIANTES DE SEXTO Y SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA EUGENIO ESPEJO DEL CANTÓN PELILEO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”** Le corresponde exclusivamente a Licenciado Daniel Fernando Jijón Almeida, Autor bajo la Dirección de Licenciado Edison Fernando Yucailla Sánchez Magister, Director del Trabajo de titulación; y el patrimonio intelectual a la Universidad Técnica de Ambato.

Lcdo. Daniel Fernando Jijón Almeida
AUTOR



Lcdo. Edison Fernando Yucailla Sánchez, Mg.
DIRECTOR

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga uso de este trabajo de titulación como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo los derechos de mi trabajo de titulación, con fines de difusión pública, además autorizo su reproducción dentro de las regulaciones de la Universidad.

Lcdo. Daniel Fernando Jijón Almeida
C. C. 1803396819

DEDICATORIA

A Dios, por darme la oportunidad de vivir y por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y por haber puesto en mi camino a aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante todo el periodo de estudio.

Mis padres, Jorge Jijón, Olga Almeida, por darme la vida, quererme mucho, creer en mí y porque siempre me apoyaron. Padres gracias por darme una carrera para mi futuro, todo esto se los debo a ustedes.

Mis hermanos, Mayra, Adriana, Víctor, Belén, Alexander, por estar conmigo y apoyarme siempre, los quiero mucho.

Mi hijo, Iàn Daniel y mis sobrinos, Kevin, Monserrat para que vean en mí un ejemplo a seguir.

Todos aquellos familiares y amigos que no recordé al momento de escribir esto. Ustedes saben quiénes son.

Daniel Jijón

AGRADECIMIENTO

Este proyecto es el resultado del esfuerzo conjunto de todos los que contribuyeron al grupo de trabajo. Por esto agradezco a nuestro director de Tesis, Mg. Fernando Yucailla, quienes a lo largo de este tiempo han puesto a prueba sus capacidades y conocimientos en el desarrollo de esta tesis. A mis padres quienes a lo largo de toda mi vida han apoyado y motivado mi formación académica, creyeron en mí en todo momento y no dudaron de mis habilidades. A mis profesores a quienes les debo gran parte de mis conocimientos, gracias a su paciencia y enseñanza y finalmente un eterno agradecimiento a esta prestigiosa universidad la cual abrió y abre sus puertas a profesionales como nosotros, preparándonos para un futuro competitivo y formándonos como personas de bien.

Daniel Jijón

ÍNDICE DE CONTENIDOS

PRELIMINARES

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO	i
Al Consejo de Posgrado de la Universidad Técnica de Ambato.	ii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN	iii
DERECHOS DE AUTOR	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
ÍNDICE DE CONTENIDOS	vii
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xii
RESUMEN EJECUTIVO	xiv
EXECUTIVE SUMMARY	xv
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	3
EL PROBLEMA	3
1.1 TEMA	3
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
1.2.1 Contextualización	3
1.2.2 Árbol de Problemas	8
1.2.3 Prognosis	10
1.2.4 Formulación del Problema	10
1.2.5 Preguntas Directrices	10
1.2.6 Delimitación del Objeto de Investigación.....	11
1.3 JUSTIFICACIÓN	11
1.4 OBJETIVOS	12
1.4.1 Objetivo General	12
1.4.2 Objetivos Específicos.....	12

CAPÍTULO II	13
MARCO TEÓRICO.....	13
2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS	13
2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.....	16
2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL.....	17
2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES	19
2.5 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA.....	22
2.5.1 VARIABLE INDEPENDIENTE	22
2.5.1.1 JUEGOS TRADICIONALES	22
Definición.....	22
Características	23
Importancia en el ámbito pedagógico	23
Clasificación.....	24
Formación de valores	26
Utilidad 28	
2.5.1.3 EL JUEGO	33
Definición.....	33
Características del Juego	34
Importancia del juego.....	35
Funciones del Juego	37
Tipos de juego.....	38
Definición.....	39
Perspectiva Humanística de la Recreación	42
Valores de la Recreación.....	42
Principios de la Recreación.....	44
2.5.2 VARIABLE DEPENDIENTE	45

3.3	TIPO DE INVESTIGACIÓN	65
3.3.1	Investigación Exploratoria	65
3.3.2	Investigación Descriptiva	65
3.4	POBLACIÓN Y MUESTRA	66
3.4.1	Población.....	66
3.5	OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	66
3.5.2	Operacionalización de la Variable Dependiente	68
3.6	RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	69
3.7	PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS	70
	CAPÍTULO IV	71
	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	71
4.1	Encuesta dirigida a los estudiantes de sexto a séptimos años de educación básica de la Escuela Fiscal Mixta Eugenio Espejo del Cantón Pelileo.....	71
4.2	VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS	81
4.2.1	Planteamiento de Hipótesis.....	81
4.2.2.	Nivel de significación	81
4.2.3.	Estadístico de Prueba	81
4.2.5.	Regla de Decisión	85
4.3.6.	Conclusión de la Hipótesis.....	85
	CAPÍTULO V	86
	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	86
5.1	CONCLUSIONES	86
5.2	RECOMENDACIONES	87
	CAPÍTULO VI	88
	PROPUESTA	88
6.1	TEMA	88

6.2 DATOS INFORMATIVOS	88
6.3 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA	89
6.4 JUSTIFICACIÓN	89
6.5 OBJETIVOS	91
6.5.1 Objetivo General	91
6.5.2 Objetivos Específicos.....	91
6.6 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD	91
6.6.1 Socio-Cultural	91
6.6.2 Equidad de Género.....	92
6.6.3 Ambiental.....	93
6.7 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO – TÉCNICA	95
6.8 MODELO OPERATIVO.....	103
DESARROLLO DE LA PROPUESTA.....	105
FASE I 105	
Fuente: Escuela Eugenio Espejo	105
FASE II 107	
FASE III.....	198
FASE IV.....	208
6.9 ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA	209
6.10 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA	210
BIBLIOGRAFÍA	211
ANEXOS	

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Árbol de Problemas	8
Gráfico 2: Categorización Fundamental de Variables	19
Gráfico 3: Constelación de ideas de la V. I.....	20
Gráfico 4: Constelación de ideas de la V. D	21
Gráfico 5: Participación en juegos	71
Gráfico 6: Juegos tradicionales en tiempo libre	72
Gráfico 7: Juego tradicional en lugar residencia	73
Gráfico 8: Practicas algún deporte	74
Gráfico 9: Mejorar rendimiento deportivo	75
Gráfico 10: Mejorar estado físico	76
Gráfico 11: Desarrollo de valores	77
Gráfico 12: Respeto a reglas de juego.....	78
Gráfico 13: Mejorar rendimiento deportivo	79
Gráfico 14: Juegos tradicionales a través de una guía	80
Gráfico 15:: Campana de Gauss.....	85

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1: Población.....	66
Cuadro 2:Operacionalización variable independiente: Juegos tradicionales	67
Cuadro 3: Operacionalización variable dependiente: Rendimiento deportivo	68
Cuadro 4: Plan de Recolección de la Información.....	69
Cuadro 5: Practicas juegos tradicionales.....	71
Cuadro 6: Juegos tradicionales en tiempo libre	72
Cuadro 7: Juego tracional en lugar residencia	73
Cuadro 8: Practicas algún deporte.....	74
Cuadro 9: Mejorar rendimiento deportivo	75
Cuadro 10: Mejorar estado físico	76
Cuadro 11: Desarrollo de valores.....	77
Cuadro 12: Respeto a reglas de juego	78
Cuadro 13: Mejorar rendimiento deportivo	79
Cuadro 14: Juegos tradicionales a través de una guía.....	80
Cuadro 15: Pregunta 2.....	82
Cuadro 16:: Pregunta 4.....	82
Cuadro 17:: Pregunta 6.....	82
Cuadro 18:Pregunta 4.....	82
Cuadro 19: Respuestas observadas	83
Cuadro 20: Respuestas esperadas.....	83
Cuadro 21: Cálculo del Chi-Cuadrado.....	84
Cuadro 22: Modelo Operativo	103
Cuadro 23: FODA	105
Cuadro 24: Plan de Unidad Didáctica.....	198
Cuadro 25: Plan de Actividades Comisión Cultura Física.....	208
Cuadro 26: Plan de monitoreo y evaluación propuesta.....	210

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE POSGRADO
MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA: “LOS JUEGOS TRADICIONALES EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS ESTUDIANTES DE SEXTO Y SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA EUGENIO ESPEJO DEL CANTÓN PELILEO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”.

Autor: Licenciado Daniel Fernando Jijón Almeida

Director: Licenciado Edisson Fernando Yucailla Sánchez, Magister

Fecha: 30 de Agosto del 2013

RESUMEN EJECUTIVO

Actualmente la tecnología y sus múltiples aplicaciones centraliza la atención y el interés de los estudiantes, se dice que la educación, permite al hombre conservar sus conocimientos, cultura y valores; esto incluye las tradiciones, que en cierta forma fortalecen de manera integral el desarrollo del individuo. Los juegos tradicionales son actividades deportivas que se han ido ejecutando de generación en generación y forman parte de la cultura de los pueblos, pero que lamentablemente en los últimos tiempos han ido perdiendo vigencia debido a la preferencia de los estudiantes escolares de practicar juegos que el mundo moderno ha puesto en práctica como sinónimo de incorporación a la tecnología que se está utilizando, desechando de esta manera la riqueza cultural y el sinnúmero de beneficios cognitivos, psicomotrices, físicos, afectivos y sociales que trae consigo la práctica de los juegos tradicionales en el tiempo libre por esta razón los estudiantes de los sextos y séptimos años de educación básica de la Escuela Fiscal Mixta Eugenio Espejo tienen un deficiente desempeño predeportivo porque no han desarrollado habilidades y destrezas que le permitan mantener un ritmo físico adecuado realizar actividades físicas por esta razón es necesario planificar juegos tradicionales innovadores como estrategia lúdica para mejorar el rendimiento deportivo en los estudiantes de sexto y séptimo año de educación básica, donde se trata de acercar nuevamente al estudiante hacia la práctica de juegos tradicionales para que tenga una mejor cercanía con sus compañeros, se fortalezca el compañerismo, los lazos de amistad y buena vecindad y sobre todo mejore su desarrollo físico y rendimiento predeportivo a través de la siempre beneficiosa lúdica como una herramienta que ayude a favorecer el desarrollo de destrezas, actitudes y habilidades, aspectos que facilitan los procesos en el aprendizaje del estudiantes en las distintas materias impartidas en la educación básica, además de rescatar y conservar parte de las tradiciones que conforman la cultura de la sociedad.

Descriptor: cultura, compañerismo, deportivas, destreza, habilidad, lúdica, rendimiento, tecnología, tradicionales, valores.

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO
FACULTY OF HUMANITIES AND EDUCATION
DIRECCIÓN DE POSGRADO
MASTER IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING

THEME: “TRADITIONAL GAMES SPORTS PERFORMANCE OF STUDENTS OF SIXTH AND SEVENTH YEAR BASIC EDUCATION SCHOOL MIXED FISCAL EUGENIO ESPEJO CANTÓN PELILEO TUNGURAHUA PROVINCE”.

Author: Licenciado Daniel Fernando Jijón Almeida

Directed by: Licenciado Edisson Fernando Yucailla Sánchez, Magister

Date: August 30, 2013

EXECUTIVE SUMMARY

Currently the technology and its many applications centralized attention and interest of students, it is said that education enables man to preserve their knowledge, culture and values, this includes the traditions, that somehow comprehensively strengthen development of the individual. Traditional games are sports that have been running from generation to generation and are part of the culture of the people, but unfortunately in recent times have been losing due to the preference of school students play games that the world Modern practice has been synonymous with joining technology being used, thus discarding the cultural and cognitive countless benefits, psychomotor, physical, emotional and social practice brings traditional games in time free for this reason students of the sixth and seventh years of basic education Joint Tax School "Eugenio Espejo" predeportivo have poor performance because they have not developed skills and abilities that enable it to maintain a pace suitable physical physical activity for this reason traditional games you need to plan innovative and playful strategy to improve athletic performance in sixth-and seventh year of basic education, which aims to bring the student back to the traditional games to have a better proximity with peers, fellowship to strengthen the ties of friendship and good neighborliness and especially improve their physical and performance predeportivo through playful always beneficial as a tool to help foster the development of skills, attitudes and skills that facilitate the process aspects students in learning in different subjects taught in basic education, in addition to rescue and preserve some of the traditions that shape the culture of society.

Keywords: culture, dexterity, fellowship, fun, performance, sports, skill, technology, Traditional, values.

INTRODUCCIÓN

La investigación sobre los juegos tradiciones en el rendimiento deportivo de los estudiantes del sexto y séptimo año de educación básica de la Escuela Fiscal Mixta Eugenio Espejo del Cantón Pelileo Provincia del Tungurahua tiene como propósito rescatar la práctica de los juegos tradicionales como una actividad lúdica propia de la infancia que permite el desarrollo de la atención, la iniciativa, las destrezas, habilidades, toma de decisiones, respeto de reglas y creatividad en los estudiantes, así como el mantener vigente nuestra cultura y tradición para incrementar su rendimiento físico.

El presente trabajo consta de seis capítulos desarrollados de la siguiente manera:

Capítulo I, denominado El problema: donde se describe el problema, se lo contextualiza y delimita; realizando un análisis crítico en base a un árbol de problemas, se formulan las interrogantes de investigación, se fijan los objetivos: general y específicos que guiarán el estudio y se los justifica.

Capítulo II, denominado Marco Teórico: Una vez comprobado la existencia o no de antecedentes investigativos relacionados al tema de investigación, se fundamenta filosófica y legalmente el estudio como respaldo a las normas legales vigentes en el país. Por medio de las categorías fundamentales se sustenta científicamente las variables de estudio y finalmente se determina la hipótesis de investigación

Capítulo III, denominado Metodología: Bajo un enfoque cuali-cuantitativo de acuerdo al paradigma crítico propositivo, se determinan las estrategias, técnicas e instrumentos que se utilizaron para ejecutar la investigación así como la determinación de la población de estudio.

Capítulo IV, denominado Análisis e Interpretación de Resultados de la encuesta realizada a los estudiantes de los sextos y séptimos años de educación básica de la Escuela Fiscal Mixta Eugenio Espejo.

Capítulo V, denominado Conclusiones y Recomendaciones del estudio realizado de acuerdo a la hipótesis y objetivos trazados.

Capítulo VI, Propuesta como una alternativa de solución al problema evidenciado y finalmente se encuentran los materiales de referencia en los que consta Bibliografía y Anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 TEMA

“LOS JUEGOS TRADICIONALES EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS ESTUDIANTES DE SEXTO Y SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA EUGENIO ESPEJO DEL CATÓN PELILEO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1 Contextualización

El juego es la actividad natural de los seres humanos y una necesidad de la infancia, cuya satisfacción es imprescindible para el crecimiento y desarrollo físico, intelectual, social y afectivo del niño. (Guerrero, M. E. & Sánchez, Baltasar., 2006)

El juego y la educación son los medios donde el ser humano desarrolla sus capacidades, actitudes y conducta general; con esto va formando su identidad a través de una serie de experiencias que se han seleccionado y por las cuales transita la persona; estas son educativas o formativas con algún grado de importancia, este proceso pausado y trascendental comienza en el hogar para después consolidarse en la escuela y perdurar durante toda la vida. Es un proceso continuo donde el niño o individuo se apropia de los valores de la humanidad en todos los aspectos; para ponerlos en práctica en su vida cotidiana, dando paso al desarrollo, y por ende, al aprendizaje.

Los juegos tradicionales representan la cultura de un pueblo y siguen perdurando, pasando de generación en generación, siendo transmitidos de abuelos a padres y de padres a hijos, sufriendo quizás algunos cambios, pero manteniendo su esencia. El siglo XX, trajo consigo un sinnúmero de cambios políticos y sociales que han influido en la disminución de la práctica de los juegos tradicionales. Las ciudades han transformado su entorno urbanístico significativamente en relación con lo que existía en el siglo XIX, generando la desaparición de las calles con espacios de juegos, la calle ya no es el espacio tradicional donde se desarrollan los juegos infantiles.

El ritmo de vida a mediados del siglo XX, se ha duplicado varias veces, la televisión, ha alcanzado una importancia enorme, así como los medios de difusión masiva, con sus variadas y atractivas ofertas. Las nuevas tecnologías de la Información y las Comunicaciones, también ocupan un lugar o espacio en el tiempo libre de nuestros niños y jóvenes e incrementan el ocio pasivo.

El resultado que estos factores han tenido en el retroceso experimentado por los juegos tradicionales resulta en extremo elocuente. Generelo, E. en su libro *Cuéntame Yayo* dice: “fenómenos como la industrialización, el desarrollo de las comunicaciones o la aparición de las nuevas tecnologías han marcado tanto nuestro devenir que hasta el juego, ha sufrido transformaciones tan importantes que son dignas de ser estudiadas” (Generelo, 1997)

En los últimos años diferentes instituciones, sobre todo la UNESCO, han otorgado un reconocimiento universal al estudio de los Juegos Tradicionales. Así podríamos destacar la reunión celebrada por la UNESCO en París, el 11 de agosto de 2005, en la que se somete al Consejo Ejecutivo un informe preliminar sobre la conveniencia y el alcance de una Carta internacional de juegos y deportes tradicionales, acompañándose de un proyecto de Carta. En ésta puede reconocerse el papel de los juegos y deportes tradicionales como elemento integrador de culturas.

El niño de hoy dedica menos tiempo a jugar que en otros tiempos pasados. Las tareas escolares, las actividades extraescolares y la tecnología han supuesto que el niño se mantenga todo el día ocupado en actividades programadas que no les permite disponer del tiempo libre.

Según (Campo Sánchez, 2000, p. 31). El juego, caracterizado desde sus orígenes por una simbolización espiritual, forma parte del acervo cultural de los pueblos y se hace manifiesto en la conciencia individual y colectiva de éstos, de sus características de creatividad, libertad y espontaneidad; se generan costumbres, conocimientos y cultura.

La Provincia de Tungurahua no es ajena a este cambio cultural, socio económico y tecnológico; la práctica de los juegos tradicionales ha sido relegada a los fines de semana en algunos barrios alejados de la urbe donde la cancha de tierra es el lugar en algunos casos, para reunir a la familia y amigos.

En Pelileo, ciudad progresista que ha sufrido una transformación vertiginosa en los últimos años a causa de la industrialización del jean; los juegos tradicionales han perdido vigencia paulatina. El intenso tránsito vehicular, la transformación de las calles tranquilas en avenidas de alto tráfico han obligado a sus pobladores a recluirse en sus casas porque ni siquiera en los parques hay seguridad para los niños del sector.

Además, se debe añadir las tareas escolares que mantienen a los niños trabajando dentro de sus casas las tardes y la noche no dejan tiempo para jugar, y si lo desean prefieren los juegos electrónicos y la televisión como complemento a falta de supervisión y vigilancia de sus padres, por lo tanto es casi nula la práctica de los juegos tradicionales como las cogidas, la candelita, las bolas, los trompos, la rayuela, el yoyo, las planchas, las cometas el capirotejo y la práctica del fútbol y básquet en sus ratos libres que ayudaban al desarrollo psicomotriz del niño, a la integración en grupo (comunicación), estructuración temporal(conozcan las duraciones, velocidades y ritmos en las distintas actividades), enriquecimiento del

lenguaje(mediante los diálogos y canciones), formación integral de la persona(motora, psicomotora y la sociomotora); todas estas actividades recreativas han sido muy beneficiosas para que el ser humano consiga un desarrollo físico y deportivo activo que ayude a su formación integral; la pérdida de éstas buenas y sanas costumbres es notoria en los últimos años por lo que existe un deficiente desarrollo deportivo.

En la Escuela Fiscal Mixta Eugenio Espejo de la ciudad de Pelileo, Parroquia el Rosario, existe una falta de motivación hacia la práctica de los juegos tradicionales y hacia la misma Cultura Física. La escuela cuenta con un total de 178 niños, provenientes del centro de la ciudad, caseríos aledaños y sobre todo de la Parroquia Salasaca.

Los ocho docentes de planta distribuidos desde el segundo al séptimo año de básica, teniendo paralelos únicos a diferencia del séptimo año donde se cuenta con dos paralelos.

A pesar de ser una zona eminentemente agrícola, la parroquia no cuenta con espacios verdes y canchas para la práctica deportiva que incentive a los niños a jugar, la única cancha está en la escuela.

La condición física de los niños, sobre todo los que provienen de Salasaca es preocupante, demuestran mucha fragilidad óseo, motora, psicomotora, sociomotora que limita al docente de Cultura Física la realización de cierta clase de ejercicios para evitar lesiones que afecten su integridad física.

La modernidad también ha llegado a estos lugares de manera negativa, los nuevos juegos electrónicos que los niños practican han ganado los espacios de su tiempo libre, así como los mismos juegos tradicionales en otro tiempo también se han modernizado. Es común observar a los niños durante el recreo jugar en sus aulas y el patio, juegos electrónicos a través de nintendos, wii, de celulares, tables y gameboy, que indudablemente atraen la atención de todos; contribuyendo de esta

manera a la pérdida de nuestra cultura e idiosincrasia de la gente del sector, dando lugar a pérdida de nuestra nacionalidad, afectando inclusive el rendimiento físico y deportivo; porque los niños sin una supervisión directa se han vuelto adictos a estos modernos juegos que inclusive afecta su normal desarrollo cognitivo y lúdico por la falta del desarrollo de destrezas y habilidades para el deporte.

Por otro lado, existe desvalorización de la Cultura Física por parte de los docentes de aula, quienes no apoyan el emprendimiento de actividades deportivas que se intenta iniciar, sin tomar en cuenta que la Cultura Física ayuda a liberar energías estancadas que con la práctica activa del deporte los predispone para una mejor concentración cognitiva en clase.

Se evidencia una falta de costumbres recreativas en los niños que contribuya a generar hábitos saludables; el sedentarismo, la pasividad notable en los niños afecta la integración social lúdica, ya que es la base de una riqueza física para un mejor rendimiento deportivo.

1.2.2 Árbol de Problemas

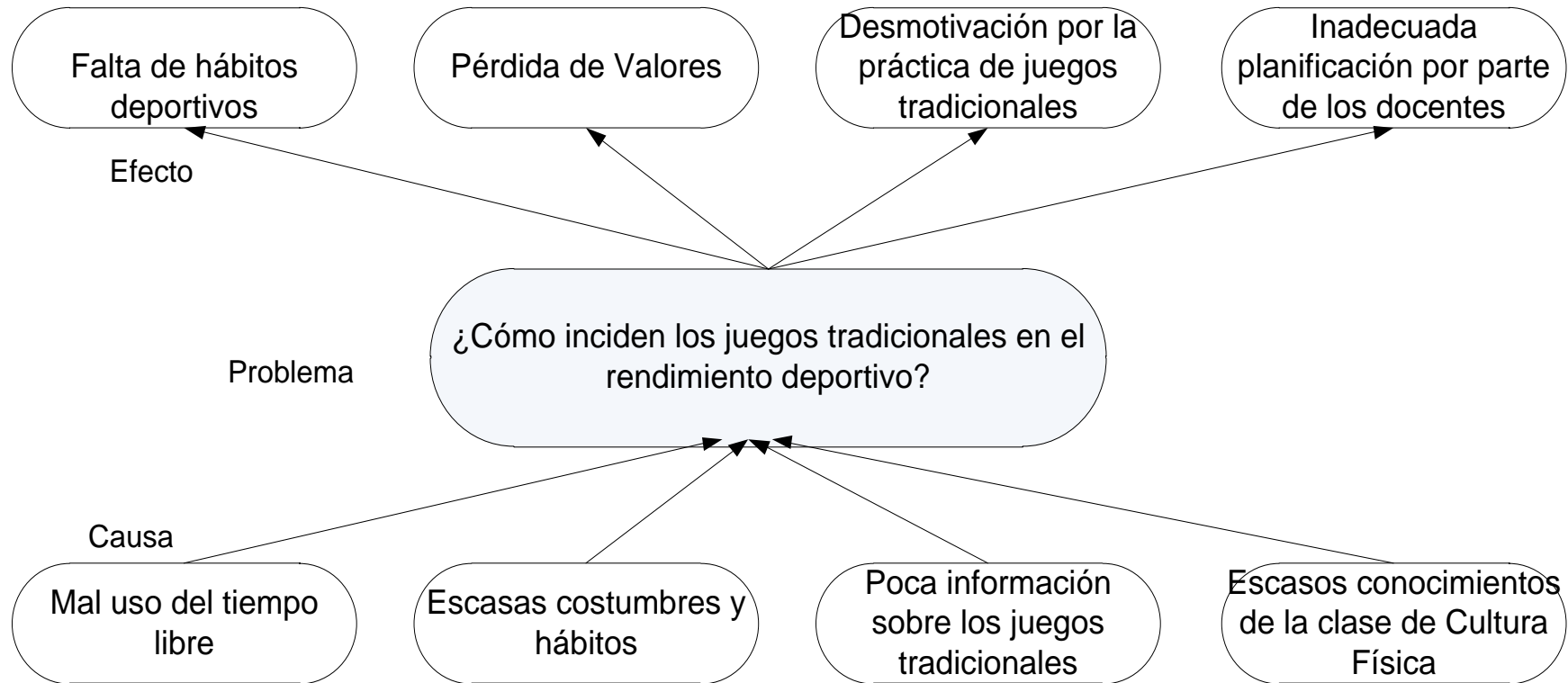


Gráfico 1: Árbol de Problemas
Elaborado por: Lcdo. Daniel Jijón Almeida

1.2.2.1 Análisis Crítico

Los juegos tradicionales inciden en el rendimiento deportivo de los estudiantes de Educación Básica de la Escuela Eugenio Espejo, Parroquia El Rosario, Cantón Pelileo, el mal uso del tiempo libre se evidencia en la preferencia de juegos tecnológicos y electrónicos estimulando una insuficiente actividad física y ocio estudiantil mal dirigido, provocando una falta de hábitos deportivos.

Las escasas costumbres y hábitos de jugar en casa, en el barrio y en la escuela, conlleva a una pérdida de valores como el compañerismo, la socialización, integración grupal, liderazgo, afectividad; por esta razón se tiene niños introvertidos, individualistas, egoístas al jugar sus propios juegos solos; no se da el compañerismo, el trabajo en equipo que permita la sana competencia.

La riqueza cultural de un país se mide a través de la transmisión de costumbres y tradiciones, la práctica de los juegos tradicionales es una forma de mantener viva la esencia de un pueblo; al no practicarlos se pierde éstas costumbres, hábitos sanos de convivencia social, impidiendo la creación de vínculos con sus pares, ni siquiera para jugar; creando así en los niños una desmotivación por la práctica de los juegos tradicionales que constituyen una alternativa viable, parte de la actividad recreativa agradable y placentera en el educando, que no sólo le permite expresar sentimientos y emociones, sino además es un medio de aprendizaje, que le ayuda a ampliar sus conocimientos de ahí su relación con el rendimiento físico, cognitivo y deportivo.

El escaso conocimiento de la clase de Cultura Física por parte de los docentes de aula se evidencia por la inadecuada planificación y la mala aplicación de sesiones en esta área considerándola poco importante y trascendente en el desarrollo de los estudiantes, generando así clases improvisadas, empíricas y desmotivadoras, que no llaman interés en los niños y niñas.

1.2.3 Prognosis

De no realizarse el presente estudio, los juegos tradicionales en la práctica física de los estudiantes de educación básica de la Escuela Fiscal Mixta Eugenio Espejo se perderán y con ello la cultura y tradición de un pueblo, el sentido de pertenencia a una nacionalidad y patria. Se acentuará el individualismos, la falta de trabajo en equipo, la falta socialización, desarrollo físico motor y concentración cognitiva que permita un mejor rendimiento físico, deportivo y escolar por lo tanto tendremos estudiantes individualistas, sin valores, produciendo en la formación de estudiante un desconocimiento de su realidad histórico-social, así como desmotivación para mostrar interés por los recursos materiales propios del entorno; y esto generará un ciudadano adulto desposeído de patrimonio, de responsabilidad ciudadana y apático a la participación individual y colectiva de los asuntos relevantes para su comunidad; sedentario, falto de capacidades físicas y motrices básicas que le permitan rendir en cualquier actividad de la vida.

1.2.4 Formulación del Problema

¿De qué manera incide los juegos tradicionales en el rendimiento deportivo de los estudiantes de sexto y séptimo año de Educación Básica en la Escuela Fiscal Mixta Eugenio Espejo del Cantón Pelileo Provincia de Tungurahua?

1.2.5 Preguntas Directrices

- ¿Cuáles juegos tradicionales se practica en la Escuela Fiscal Mixta Eugenio Espejo?
- ¿Existe relación entre el juego y el rendimiento deportivo?
- ¿Es necesario desarrollar un Plan de Unidad Didáctica de juegos tradicionales innovadores como estrategia lúdica para mejorar el rendimiento deportivo dentro del currículo de Cultura Física para los estudiantes de sexto y séptimo año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta Eugenio Espejo?

1.2.6 Delimitación del Objeto de Investigación

Delimitación de Contenido

- Juegos tradicionales
- Rendimiento deportivo

Delimitación Espacial

La investigación se realizó con los estudiantes de sexto y séptimo Año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta Eugenio Espejo del Cantón Pelileo, Provincia de Tungurahua.

Delimitación Temporal

La investigación se realizó en el año lectivo 2012-2013

Unidades de Observación

- Estudiantes

1.3 JUSTIFICACIÓN

La práctica de los juegos tradicionales en la escuela es importante porque permiten la estimulación y el desarrollo físico, la atención, la iniciativa, las destrezas y habilidades, los conceptos, toma de decisiones, respeto de reglas y creatividad en los estudiantes, así como el mantener vigente nuestra cultura y tradición para incrementar su rendimiento físico y deportivo.

La práctica de los juegos tradicionales es de interés porque permite además la adquisición de conocimientos y el paso de lo concreto a lo abstracto, permite la formación del carácter y de los hábitos del niño, afirma su personalidad, desarrolla la imaginación y enriquece los vínculos y manifestaciones sociales.

Es factible de realización porque se cuenta con el apoyo y respaldo de las autoridades educativas de la Escuela Fiscal Mixta Eugenio Espejo ya que la Cultura Física es un proceso educativo sistemático que busca lograr el desarrollo

integral del niño en un ambiente armónico con valores, apegados a sus costumbres y tradiciones para generar un hábito en el adulto.

Los beneficiarios directos del presente trabajo de investigación son los estudiantes de la Escuela Fiscal Mixta Eugenio Espejo porque contarán con una estrategia pedagógica que les ayude a mejorar su condición física y rendimiento deportivo.

Con el presente trabajo de investigación se difundió los juegos tradicionales del Cantón Pelileo para insertarlo en la práctica diaria de la actividad física escolar en los diferentes ámbitos educativos.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 Objetivo General

Determinar la incidencia de los juegos tradicionales en el rendimiento deportivo de los estudiantes del sexto y séptimo año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta Eugenio Espejo de la ciudad de Pelileo provincia de Tungurahua, año lectivo 2012 – 2013, con la finalidad de motivar su difusión y práctica masiva.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Indagar los juegos tradiciones que practican los estudiantes de la Escuela Fiscal Mixta Eugenio Espejo de la ciudad de Pelileo.
- Analizar la relación que existe entre los juegos tradicionales y el rendimiento deportivo.
- Proponer una guía didáctica para la planificación de juegos tradicionales innovadores como estrategia lúdica para mejorar el rendimiento deportivo dentro del currículo de cultura física para los estudiantes de sexto y séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta eugenio espejo de la ciudad de pelileo, provincia de tungurahua.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Se investigó en la Biblioteca y Repositorio de la Universidad Técnica de Ambato para conocer estudios anteriores relacionados al presente trabajo de investigación para profundizar los aspectos más sobresalientes.

José Luis Calero Trujillo (2010) realizó un estudio con el tema: “El Desconocimiento de los Juegos Tradicionales y su Incidencia en el Aprendizaje Significativo de las actividades lúdicas organizadas en las estudiantes del tercer año de Educación Básica de la Escuela Ángel de la Guarda de La Ciudad De Quito Durante El Periodo Escolar 2009-2010” concluyendo que:

- El desconocimiento de los juegos tradicionales incide en el aprendizaje significativo de las actividades lúdicas organizadas en las estudiantes del III Año de Educación Básica de la escuela Ángel de la Guarda.
- Uno de los principales problemas que se observa es la falta de conocimiento de los juegos tradicionales a consecuencia de los adelantos tecnológicos, pero a medida que el trabajo se desarrolló se pudo comprobar el interés de las niñas por aprender nuestros juegos y tradiciones.
- En la práctica de los juegos tradicionales, las niñas se hacen más unidos y colaboradores primando el compañerismo.
- La comunicación verbal y gestual que se utilizó, permitió que las niñas a través de los mensajes receptados, perciba de forma correcta todo cuanto llegó a su cerebro.

- Para realizar la investigación del proyecto se realizaron encuestas a las niñas las mismas que permitieron saber en qué condiciones se encontraban las estudiantes sobre el conocimiento de los juegos tradicionales.
- Debido a la globalización y a los adelantos tecnológicos los videos juegos están en las mentes de las niñas, pero la práctica de nuestros juegos en la hora de Cultura Física hará que se recupere nuestra cultura y se incentive de mejor manera el aprendizaje significativo y las actividades lúdicas organizadas.

Hernán Valle Chicaiza (2009-2010) con el tema: “El Sedentarismo Escolar y su incidencia en el bajo rendimiento deportivo de los niños y niñas de cuarto a séptimo año de educación básica del Centro Educativo Luz Del Evangelio, De La Ciudad De Puyo Provincia de Pastaza concluye que:

- Los niños resultaron ser más activos que las niñas es necesario promocionar la actividad física, disminuyendo los niveles de sedentarismo en estas edades.
- La mayoría de los niños no practican regularmente el deporte en su tiempo libre, aunque en su mayoría están conscientes de la importancia que tiene la actividad deportiva para mantener una buena salud.
- El realizar actividades recreativas y/o deportivas disminuye el sedentarismo escolar.
- A la mayoría de los estudiantes les gusta practicar los deportes, ya que es una actividad sana, sin embargo esto no ha podido disminuir el bajo rendimiento deportivo de los estudiantes.
- El bajo rendimiento deportivo se debe a la falta de ejercicios y deportes, para aumentar el estado físico de los niños y así mejorar su rendimiento.

Geovanny Vinicio Aguirre Cevallos (2009) con el Tema: “los juegos recreativos tradicionales y su incidencia en la integración educativa del Colegio Universitario”, concluye que:

- Con el presente trabajo hemos logrado integrar a los estudiantes del colegio motivándoles a llevar un recuerdo de una buena y sana amistad.
- Recordar juegos tradicionales ya olvidados por la juventud de este tiempo.

- Regenerar el trabajo en grupo ya que se carecía de ello.

Aleida Rosa Rojas Barrios (2009) con el Tema: Estrategias para afianzar los valores folklóricos a través de los juegos tradicionales en la etapa preescolar "Rodolfo Loero Arismendi" I.U.T.I.R.L.A. Extensión Barcelona”

Los resultados de la información obtenida a través de la aplicación de los instrumentos a la muestra seleccionada, junto con los aspectos teóricos que sustentaron la investigación, permitieron deducir las siguientes conclusiones:

- La mayoría de los docentes conocen normas, hábitos, tradiciones y costumbres de la comunidad donde se inserta el CEI.
- En lo que se refiere al conocimiento sobre valores folklóricos que poseen los representantes, se detectó el desconocimiento de este aspecto por parte de la mayoría ellos, lo que influye negativamente en el desarrollo de tradiciones y costumbres en los niños.
- La comunidad cuenta con Casa de Cultura, Grupos de bailes, Cuenta cuentos, Personas conocedoras de la historia local, Instructor de bailes folklóricos, Instructor de artes escénicas y Promotor de juegos; recursos con los cuales, los docentes pueden planificar estrategias conjuntas, para el desarrollo de estrategias de reforzamiento de valores folklóricos.
- Las experiencias de aprendizaje pueden ser planificadas y desarrolladas, en relación con el contexto histórico-social cultural, de manera que se incentive a través de un sistema de estrategias de aprendizaje y comunicación los valores basados en la identidad local, regional y nacional.
- Se pueden incluir los juegos tradicionales en el trabajo diario, puesto que en la comunidad se practican algunos y al incluirlos en el trabajo de aula, junto con otras actividades folklóricas, se fomenta el rescate de las tradiciones, además de darle un carácter placentero al aprendizaje.
- Es imperativo la integración de la comunidad en el desarrollo de valores folklóricos para así lograr un ambiente de cooperación entre el hogar y la escuela de manera que los niños se sienten valorados y motivados para un mejor desarrollo del proceso de aprendizaje.

- El docente de aula debe tomar conciencia sobre la necesidad de mejorar su capacidad de actualización y desempeño docente, tal como lo establece la Ley Orgánica de educación, a fin de optimizar el proceso enseñanza aprendizaje y así propender a una educación de calidad.

2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

Se entiende por paradigma de investigación a las realizaciones científicas universalmente reconocidas que, durante cierto tiempo, proporcionan modelos de problemas, soluciones a una comunidad científica”. (Kuhn, 2002). Son por tanto, una especie de marcos de referencia conceptual que sugieren las formas más adecuadas de pensar y hacer, de interpretar y comprender la realidad y proporcionan una base para definir lo que es un problema de investigación, que tipo de conocimiento se estima oportuno para solucionarlo y como se adquiere dicho conocimiento.

Los juegos tradicionales o populares surgieron como expresión del trabajo, la guerra, la caza, la lucha o como derivaciones de componentes mágico religiosos. Su función era ritual, festiva y contribuyeron al funcionamiento y a la cohesión de los grupos sociales. Eran más rurales que urbanos. Se les concedía escaso valor pedagógico y su incorporación a la enseñanza como elemento de la educación fue limitada. Fue en Inglaterra, siguiendo las ideas de Locke (1632-1704) se introdujeron los juegos en los centros de enseñanza justificándolos por sus componentes educacionales; los objetivos eran el logro de una buena salud a través de hábitos, dominio de uno mismo por el dominio del cuerpo y recreación del espíritu mediante actividades físicas y lúdicas.

Por lo mencionado anteriormente, el presente trabajo de investigación se realizó bajo el paradigma crítico – propositivo porque interpreta la realidad del problema y contribuye con un cambio para mejorar el rendimiento deportivo de los niños de la Escuela Fiscal Mixta Eugenio Espejo.

2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL

Constitución de la República del Ecuador

Sección quinta

Educación

Art. 26.- La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado. Constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir. Las personas, las familias y la sociedad tienen el derecho y la responsabilidad de participar en el proceso educativo.

Art. 27.- La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar.

La educación es indispensable para el conocimiento, el ejercicio de los derechos y la construcción de un país soberano, y constituye un eje estratégico para el desarrollo nacional.

Sección sexta

Cultura Física y Tiempo Libre

Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en

competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

Art. 383.- Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad.

Reglamento General de la Ley de Educación

Capítulo II:

De la Investigación Pedagógica, Formación y Perfeccionamiento docente

Art 58.- “La investigación pedagógica, la formación, la capacitación y el mejoramiento docente son funciones permanentes del Ministerio de Educación, destinadas a lograr la actualización del magisterio para asegurar un eficiente desempeño en el cumplimiento de los fines de la Educación nacional”.

Capítulo III: De los fines de la Educación

Art. 3 literal e).- “Estimular el espíritu de investigación, la actividad creadora y responsable en el trabajo, el principio de solidaridad humana y el sentido de cooperación social”.

2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

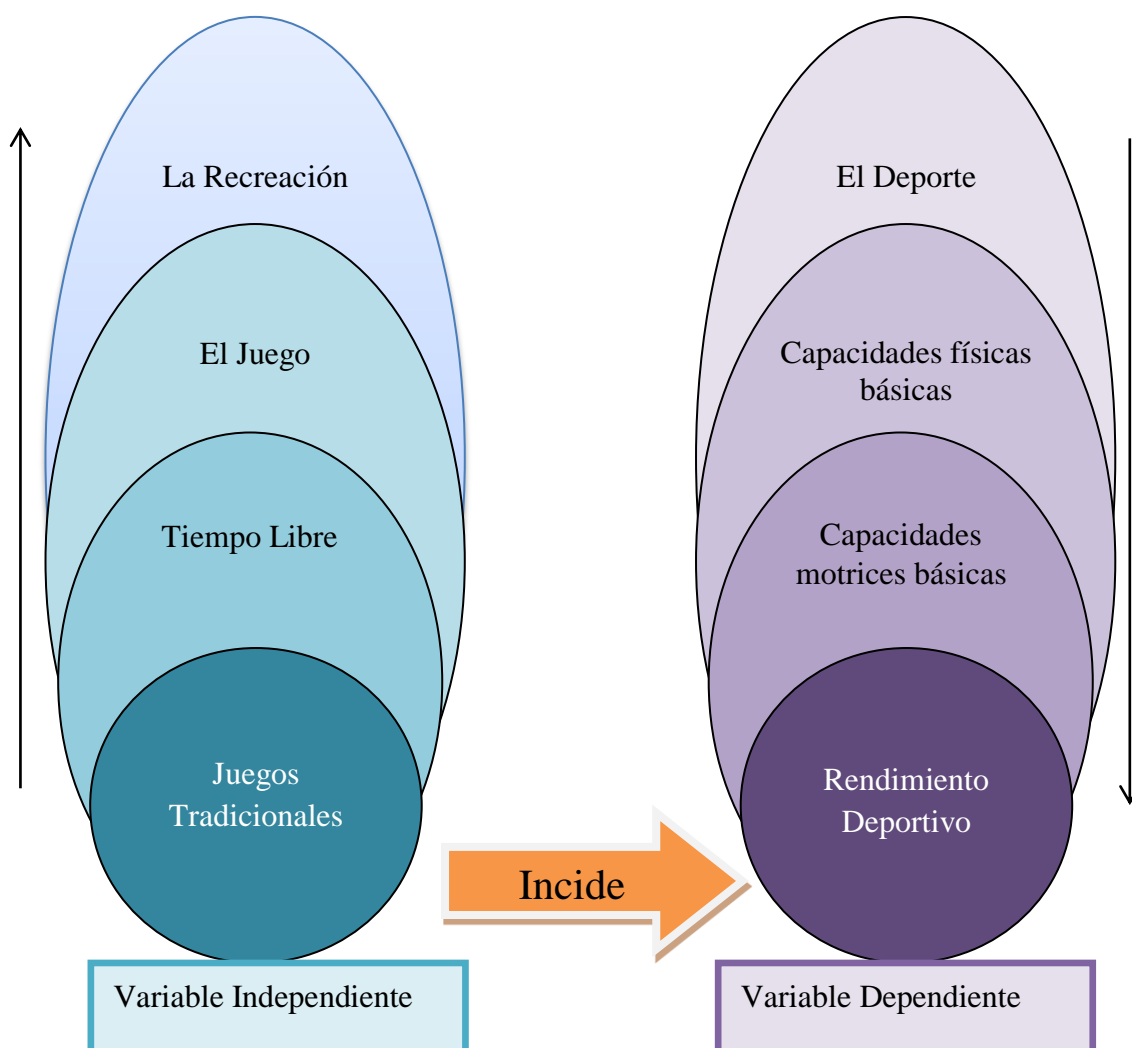


Gráfico 2: Categorización Fundamental de Variables
Elaborado por: Lcdo. Daniel Jijón Almeida

Constelación de ideas de la Variable Independiente

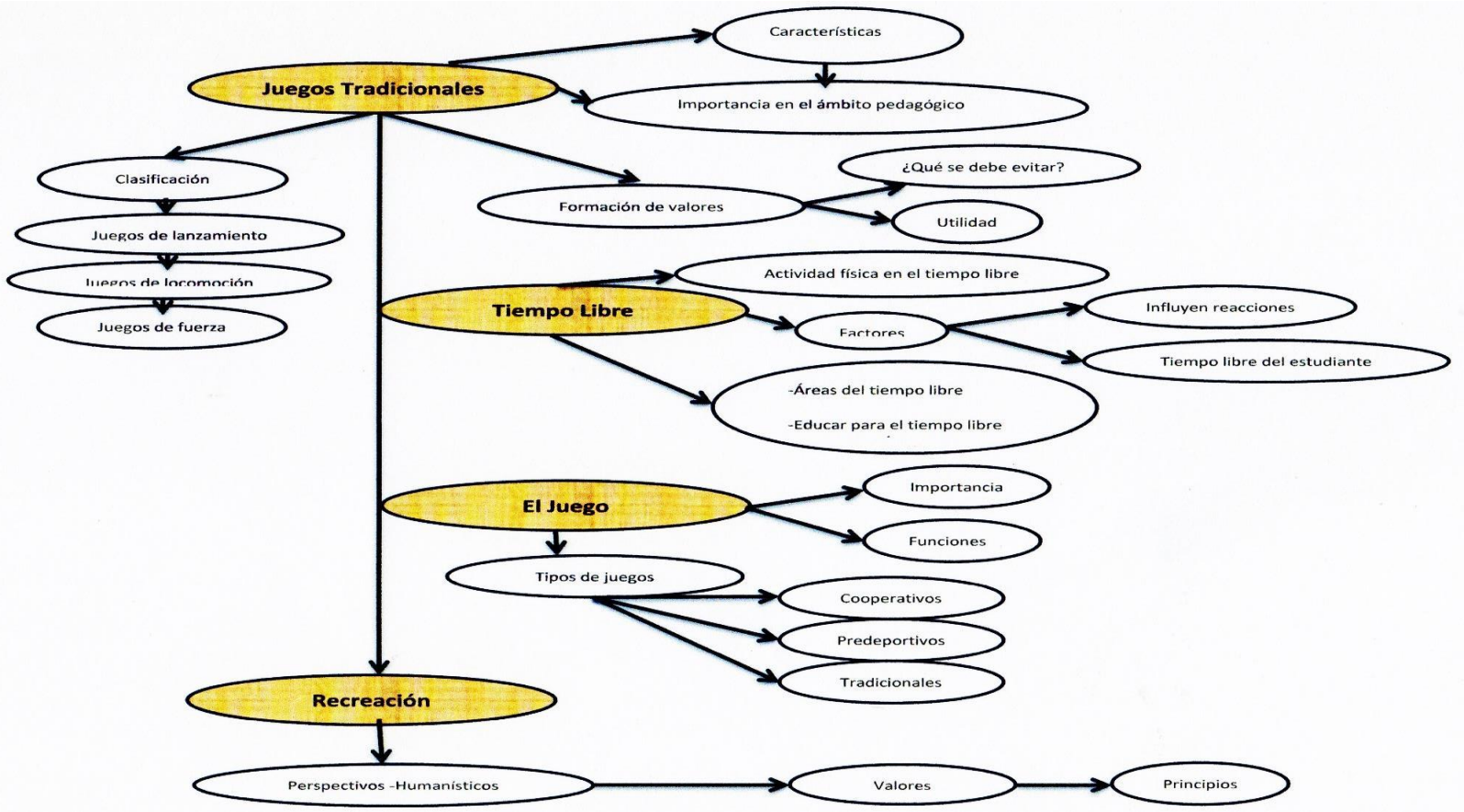


Gráfico 3: Constelación de ideas de la V. I
Elaborado por: Lcdo. Daniel Jijón Almeida

Constelación de Ideas de la Variable Dependiente

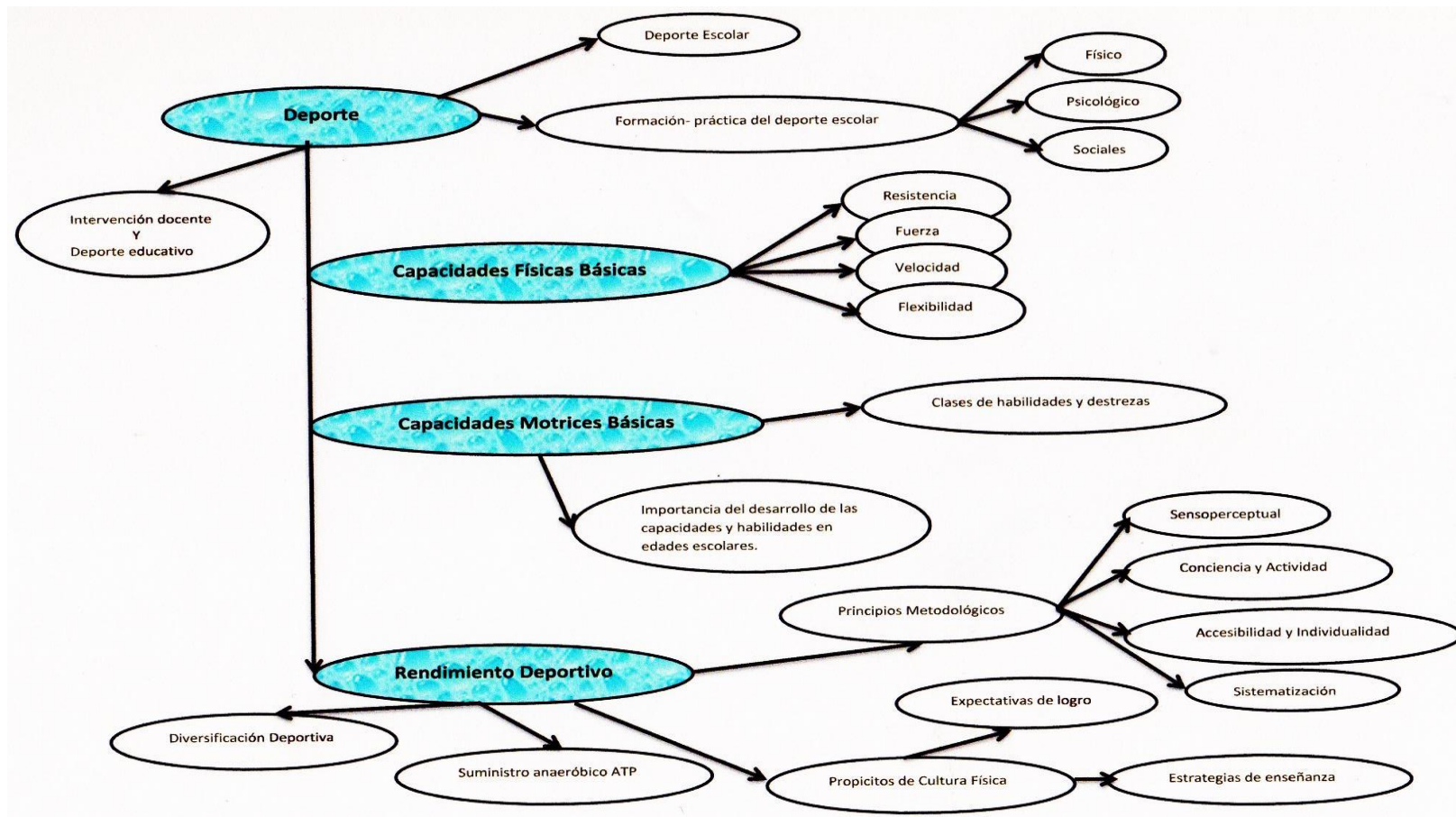


Gráfico 4: Constelación de ideas de la V. D
Elaborado por: Lcdo. Daniel Jijón Almeida

2.5 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

2.5.1 VARIABLE INDEPENDIENTE

2.5.1.1 JUEGOS TRADICIONALES

Definición

Son aquellos juegos que, desde muchísimo tiempo atrás siguen perdurando, pasando de generación en generación, siendo transmitidos de abuelos a padres y de padres a hijos y así sucesivamente, sufriendo quizás algunos cambios, pero manteniendo su esencia; Son juegos que aparecen en diferentes momentos o épocas del año, que desaparecen por un período y vuelven a surgir; se pueden encontrar en todas partes, transmiten características, valores, formas de vida, tradiciones de diferentes zonas, favorecen la formación del niño al despertar su interés y permitir su desarrollo físico e intelectual de forma amena.

“Los juegos tradicionales se sitúan en el grupo de las manifestaciones lúdicas más peculiares y genuinas de cualquier colectivo humano. En el ámbito de la motricidad, son prácticas lúdicas, que a diferencia de otro tipo de juegos, están muy directamente vinculados al contexto sociocultural que las acoge.”

(LAVEGA, 2000).

Conociendo nuestros juegos, estamos conociendo y entendiendo mejor nuestra cultura. Los juegos forman parte de nuestro patrimonio cultural y lúdico, es decir del conjunto de bienes, valores y recursos de un pueblo, región o país.

Cuando localizamos un juego que está muy arraigado en una determinada zona y los habitantes del lugar lo practican habitualmente, ya sea en general o en un sector de la población concreto, ese juego lo podemos denominar tradicional.

Características

- Son jugados por los niños por el mismo placer de jugar.
- Son los mismos niños quienes deciden cuándo, dónde y cómo se juegan,
- Responden a necesidades básicas de los niños,
- Tienen reglas de fácil comprensión, memorización y acatamiento. Las reglas son negociables,
- No requieren mucho material ni costo,
- Son simples de compartir,
- Practicables en cualquier momento y lugar.

Importancia en el ámbito pedagógico

Hay juegos que pueden permitir la estimulación y el desarrollo de la atención, la iniciativa, las destrezas y habilidades, los conceptos, toma de decisiones, respeto de reglas, creatividad.

Es importante considerar que los recursos a utilizar como medios para planear y desplegar actividades lúdicas deben despertar y mantener la motivación y el interés de los educandos en el logro de determinados objetivos, deben ser capaces de estimularlos para garantizar la participación activa de todos los alumnos.

El juego permite además la adquisición de conocimientos y el paso de lo concreto a lo abstracto, permite la formación del carácter y de los hábitos del niño, afirma su personalidad, desarrolla la imaginación y enriquece los vínculos y manifestaciones sociales.

Para intervenir de una manera eficaz en el desarrollo del niño a través del juego, hay que tener en cuenta dos enfoques:

- a) En primer lugar estaría el **enfoque piagetiano**, consistente básicamente en observar para comprender. El observador se sitúa fuera del juego del niño y hace sus anotaciones, sin intervenir para nada en la conducta del niño.
- b) En segundo lugar, estaría la teoría o **enfoque sociocultural** del desarrollo, que se podría enunciar diciendo que es preciso observar para transformar. Es el adulto el que interviene en el juego del niño encauzándolo, haciéndolo progresar, poniendo al niño ante situaciones paradójicas, opuestas, cambiantes, etc.

Ambos enfoques tomados conjuntamente nos permitirían comprender las conductas del niño en el juego basándonos en la observación y de esta forma intervenir transformando o aportando nuevas pautas al repertorio conductual del niño.

Clasificación

a) Juegos de lanzamiento

1. Juegos de lanzamiento de distancia:

Se arroja un objeto a la mayor distancia posible.

- Lanzamiento a mano: tiro al blanco
- Lanzamiento con elemento de propulsión: honda. Resortera

2. Juegos de lanzamiento de precisión:

Se arroja un objeto con el fin de dar, derribar o desplazar otro objeto.

- Tiro al blanco, las quemadas, el quince.

3. Juegos de lanzamiento con otros objetos.

- Juegos de lanzamiento de bola, planchas, trompos

b) Juegos de locomoción:

Desplazamiento corporal, en las diferentes formas en las que se puede realizar, muy asociadas tanto a rituales religiosos, festivos, como a la vida cotidiana y al trabajo.

a) Carreras:

- Terrestres: el hombre negro, ratón y gato, al lobo.
- Pedestres (marcha, carrera). Carreras, marchas: andarines.
- Con animales: Carrera de caballos, pelea de gallos, el gavilán y la mamá gallina
- De laboreo: Recogida de mazorcas.
- Rituales: danza folklórica

b) Saltos:

- Sin objeto: salto de canguros, las cargadas,
- Con objeto: salto con cuerda, capirotejo, los ensacados.

c) Equilibrios:

- Trepa: castillos o torres humanas.
- Desplazamientos: danza de zancos, rayuela.

c) Juegos de fuerza

1. Levantamiento: de piedras, de arado, de sacos.

2. Tracción, empuje y pulsos:

- Por parejas: el pescadito.
- Por equipos: la candelita, el marinerito, buenos días mi señorío, los cazadores y conejos.

Formación de valores

El rescate de los valores culturales de los pueblos, debe comprender en buena medida la reanimación de aquellas formas lúdicas, que antaño fueron repetidas por diferentes generaciones y que actualmente están desapareciendo del contexto de las escuelas y los barrios.

- Los juegos son universales en la cultura lúdica, ya que son una constante palpable de que se repite independientemente del conocimiento y desarrollo evolutivo de los pueblos, por lo que se sostiene que los juegos tradicionales son los más viejos que la cultura lúdica tiene en su historial cultural.
- Los juegos tradicionales son parte de la cultura lúdica por lo que favorecen el acercamiento entre las generaciones.
- Facilitan el reconocimiento elementos culturales propios de los grupos sociales, la integración social.
- Favorece el acercamiento entre generaciones.
- Facilitan el reconocimiento de datos o elementos culturales propios de esa comunidad.
- Posibilitan la inclusión de contenidos transversales en el diseño cultural de las distintas enseñanzas.
- Permite incorporar estrategias entre disciplinas.
- Logran presentaciones de procesos científicos.

La experiencia humana admite que a través del juego es posible ejercitar aquellas actividades que sirven para el estudio y las actividades formales, de aquí que la inclusión de diferentes variantes de juegos, (fundamentalmente los tradicionales) en los programas de Cultura Física, así como en la programación recreativa dirigida a personas de diferentes edades, puede favorecer significativamente sus experiencias cognoscitivas, a la par de contribuir activamente al rescate de los valores autóctonos de sus respectivas comunidades.

El desarrollo cultural llegado a nuestras comunidades, ha propiciado que el niño se pase la mayor parte del tiempo en la escuela insertado a los planes de estudios integrales y sienten gran interés por permanecer el tiempo del que dispongan en juegos computarizados, obviando las prácticas de juegos que se derivan de actividades propias de esas zonas, donde se reflejan las costumbres y tradiciones de cada localidad, relacionado con las épocas del año y que les permite un mayor rendimiento en su trabajo y desarrollo de hábitos y habilidades de sus actividades cotidianas.

La autenticidad de los juegos tradicionales, la identidad, la idiosincrasia como lugar de confluencia de las raíces, de las culturas configuran el patrimonio cultural. Por lo antes expuesto es necesaria una mayor difusión y promoción desde las familias y las instituciones, consejos comunales para volver a popularizar la práctica de los juegos tradicionales, continuando con el incremento de los espacios abiertos para la práctica de estos.

¿Qué se debe evitar?

- **Eliminación**

Aparta del juego a los alumnos con menor capacidad por lo que les limita su desarrollo.

- **Monotonía**

Las excesivas repeticiones llevan al alumno al aburrimiento. Se debe procurar una gran variedad de juegos y que los alumnos participen en la preparación de los mismos, permitiéndoles variantes aportadas por ellos.

- **Discriminación genérica**

Ningún juego debe ser sexista.

Fomentar la cooperación en los juegos sin discriminación de ningún tipo (sexo, raza, color o clase social).

- **Dirección autoritaria**

El juego debe ser democrático, comprensivo y libre.

Se les dará posibilidades a los alumnos para dirigir el juego.

- **Diferenciación por edad**

Los juegos pueden utilizarse en cualquier edad, adaptando las reglas, terrenos de juego y materiales a las características de los alumnos.

Utilidad

- **Creatividad**

La persona creativa tiene una vivencia del Yo positiva, rica en ideas y experiencias valiosas. Esta persona posee la energía que le permite la superación de las dificultades, está motivado, alegre, vitalista y optimista.

- **Identidad personal**

A través del juego hay que posibilitar al alumno a ejercitarse en aquello que tiene que llegar a ser, experimentar lo que es necesario aprender.

Respetar a las distintas personalidades, ser tolerante, sincero y tener seguridad, como punto de partida para relacionarse y comprender a los demás.

Valor para arriesgarse, fuerza en el dominio de las dificultades, aprendiendo a través de los éxitos y fracasos.

- **Cooperación**

Participar y cooperar en tareas comunes representa el origen de la evolución social, de la igualdad y la comprensión.

El juego cooperativo es el mejor camino para aprender a compartir y para darles importancia a los demás.

- **Homogeneidad**

A la hora de formar grupos o equipos hay que procurar que no existan prácticamente diferencias entre ellos, intentando que todos los alumnos se relacionen con los demás. Promover el conocimiento de los otros, y la comprensión y aceptación de todos sus compañeros, entre ellos y con el resto de la sociedad.

- **Profesor, uno más del juego**

El docente debe participar en el juego, motivando y animando constantemente al alumno. “Compartir es mejor que imponer”. Los alumnos se sentirán más cómodos y el profesor descubrirá “in situ” los problemas del juego, siendo más fácil solucionarlos.

2.5.1.2 TIEMPO LIBRE

Definición

Tiempo Libre es el conjunto de períodos de la vida de un individuo en los que la persona se siente libre de determinaciones anexas, quedando con ello libre para emplear con un sentido de realización personal tales momentos, de forma que le resulte posible llevar una vida verdaderamente humana (Weber, 1998).

El tiempo libre es el periodo que resta del tiempo del trabajo y del lapso dedicado a las obligaciones cotidianas, este momento adquiere gran importancia para los individuos; el tiempo libre es un espacio que no está sujeto a necesidades y obligaciones para el ser humano, es la diferencia entre restarle al tiempo total, el tiempo que está dedicado a las actividades familiares, laborales y escolares. Por consiguiente, de manera personal se define el tiempo libre como una serie de actividades placenteras y voluntarias realizadas en el tiempo que se resta una vez finalizado las actividades obligatorias diarias.

Por tanto, es muy importante que los estudiantes sepan enfrentarse a la sociedad, dándoles a conocer las posibilidades sobre actividades físico-deportivas-recreativas que existen para ocupar su tiempo libre de una manera ordenada, creativa y saludable, capaz de contribuir a su calidad de vida. El campo de actividades del tiempo libre abarca prácticamente todas las realidades humanas, siempre y cuando se entienda como actividad voluntaria y no obligatoria (pintura, música, coleccionismo, actividades físico/deportivas, lectura, teatro, actividades acuáticas).

Según Cagigal el tiempo libre es el conjunto de ocupaciones voluntarias, con el objetivo de descanso, diversión o desarrollo de su formación cuando se ha liberado de sus ocupaciones profesionales, familiares o sociales.

Actividad física en el tiempo libre

La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos en los cuales se necesita gasto energético. Se refiere al tipo de esfuerzo físico utilizado en la práctica de actividades, el tiempo durante el cuál se realiza y la frecuencia. La condición física, aspecto importante dentro de la actividad física es otro concepto diferente, el cual hace mención a la capacidad para hacer ejercicio, entendida como una medida integrada de todas las funciones y estructuras que intervienen en la realización de ésta. La actividad física fuera del ámbito escolar, es aquella que no corresponde a las horas de Cultura Física curriculares obligatorias y se realiza en el tiempo libre, puede ser considerada en sus tres aspectos: mantenimiento de la condición física, deporte para todos y deporte de competición.

Factores intrínsecos y extrínsecos que influyen en las recreaciones y tiempo libre del estudiante

Los estudiantes tienen diferentes necesidades y preferencias recreativas, las cuales cambian con el tiempo. Los intereses personales permiten descubrir cuáles son las

actividades recreativas atractivas en su tiempo libre y cuales le aburren, motivo por el cual muestran mayor interés aquellas de su preferencia. Algunos estudiantes prefieren realizar actividades que puedan realizar solo o con unos cuantos amigos íntimos.

Sin embargo no todos los estudiantes tienen las mismas oportunidades de realizar actividades en su tiempo libre, ya sea por su condición social, zona geográfica, ambiente donde se desenvuelve; el estudiante puede influir en sus intereses recreativos en el momento disponible de su tiempo libre, el número de personas y la edad de las personas que puedan estar presentes, las instalaciones donde se ofrezcan actividades físico-deportivas. Todo lo señalado anteriormente desempeña un rol importante en la determinación de lo que le puede interesar al adolescente (HURLOCK, 1996).

Los estudiantes con mayores recursos económicos se parecen más a los jóvenes con las mismas condiciones económicas de todas partes del mundo, los medios de comunicación y el espacio cibernético contribuyen a una mayor aproximación y articulación internacional. Tienen acceso a la informática, a los conocimientos vigentes, más exposición a los adelantos y se diferencian cada vez más de los jóvenes pobres de su propia sociedad. Los beneficios del desarrollo tecnológico no favorecen por igual a todos los estratos sociales. Esto ha influido en la polarización socioeconómica al interior de las sociedades nacionales y en la ruptura de fronteras para los grupos económicamente más privilegiados. (KRASUSKOPF, 2007).

Las diferencias de actividades en el tiempo libre respecto al género del estudiantes inicia desde los seis años, donde el punto máximo se alcanza en la etapa de la adolescencia, posteriormente declina en la medida que ambos sexos comparten en mayor grado el tiempo libre que tienen disponible, la práctica desde el punto de vista de la edad disminuye produciéndose una etapa de crisis en el paso de nivel primaria a secundaria.

Áreas del Tiempo Libre

Las actividades del tiempo libre están clasificadas en 12 áreas importantes para el desarrollo adecuado en el ser humano, según (Aguilar, 2005) son: físico-deportiva, al aire libre, acuática, lúdica, manual, artística, conmemorativa, social, literaria, entretenimiento y aficiones, técnica, comunitaria, mantenimiento a la salud.

Educar para el tiempo libre

La educación para el tiempo libre consiste en permitir y orientar a los estudiantes para la realización de manera voluntaria, de una serie de actividades con las que disfrutan, aprenden, abren nuevos campos, se relacionan, crean o descubren capacidades que tenían dormidas.

Estamos en la civilización del ocio e igual que uno se prepara para el ejercicio de cualquier profesión, también se necesita educar a los hijos para utilizar de forma beneficiosa su tiempo libre.

La jornada escolar suele completarse con las “actividades extraescolares”. Éstas pueden ser útiles si no se abusa de ellas, si sirven para desarrollar algún aspecto personal y si no se convierten en una asignatura más; además, deben tener un carácter lúdico y ser elegidas por ellos. Si se fuerza o se manipula a un niño para que realice una actividad que no le atrae mucho, es bastante probable que el interés por ella disminuya en poco tiempo o acabe odiando dicha actividad.

La misión de los padres estará dirigida a mostrarles distintas posibilidades: deportivas, artísticas, para conocer la naturaleza, teniendo en cuenta las necesidades e intereses de sus hijos. Conviene tener claro, a la hora de elegir actividades, que los padres no pueden trasladar a los hijos sus propias frustraciones y pretender que hagan aquello que a ellos les hubiera gustado hacer.

También va bien romper con planteamientos sexistas: ballet para las niñas y fútbol para los niños.

Al hablar del tiempo libre es preciso recordar la importancia de reservar un tiempo, exclusivo y diario, para que los hijos se relacionen y hagan cosas con sus padres y, así, cuidar el campo emocional. Y, por supuesto, los chicos necesitan también momentos para hacer otras actividades que les interesen: juegos, lectura, coleccionismo, etc.

Si a los niños no se les presentan alternativas para aprender a ocupar su tiempo libre, es probable que cuando lo tengan, se aburran y acaben refugiándose en la televisión o en el ordenador y los fines de semana se aficionen a comer hamburguesas y patatas fritas. La imaginación, la creatividad o el criterio propio habrán sucumbido a favor de unas tardes rutinarias, consumistas y preestablecidas.

2.5.1.3 EL JUEGO

Definición

Para (SÁNCHEZ, 2004). Los juegos son actividades placenteras, libres y espontáneas, en muchos casos una necesidad para el niño; el juego constituye la recreación y adaptación a las condiciones físicas del medio en el que se desarrolla. Los juegos en la infancia son más necesarios para adquirir destrezas y despertar funciones latentes en el cerebro, esto le servirá en su vida presente y futura logrando afirmar su personalidad. El niño juega para el descanso o para cambiar de actividad, evitando el aburrimiento, ocupar el tiempo libre, adquirir honradez, imparcialidad, imaginación, creatividad, memoria, razonamiento, percepción, etc.

Huizinga, citado por Paredes (2003, p.23), afirma que el juego es cultura y se considera como una forma de cultura más que un componente formal de la cultura. El juego, por tanto debiera ser autosuficiente y dispondría de su propia

significación y justificación. El juego permite que se exterioricen otras facetas de la cultura: ritual, derecho, salud, política, amor.

El juego es una actividad dominante en que el niño tiene la necesidad de relacionarse con el entorno, conocer y dominar el medio que el envuelve a su disfrute natural, desarrollando así su actividad física y motriz.

El juego es, además de una actividad natural consustancial al desarrollo de procesos psicológicos básicos, una actividad educativa de enculturación social.

Si el proceso de aprendizaje que está incluido en los juegos es el de aprendizaje para el desarrollo, del que habló Vygotski, el contenido de lo que se aprende debe referirse a aspectos relevantes de la vida. En los juegos se aprende a conocer a los otros y saber qué esperar de ellos; a conocerse a sí mismo y saber hasta dónde se puede llegar en qué circunstancias posibles.

Características del Juego

Unas de las características principales son tanto la tranquilidad como alegría emocional que supone la conciencia de saber que sólo es un juego. El contenido básico de los juegos es la experiencia interpsicológica sobre la cual tiene lugar los acontecimientos cognitivos, afectivos, emocionales y sociales que dan significado a los acontecimientos individuales.

Las características esenciales que debe cumplir cualquier forma de juego son:

- Actividad que tiene su finalidad en sí misma. El juego no tiene metas o finalidades extrínsecas. Sus motivaciones son intrínsecas y no se hallan al servicio de otros objetivos. De hecho, es más un disfrute de medios que un esfuerzo destinado a algún fin en particular. En términos utilitarios es inherentemente productivo.
- Actividad desinteresada, voluntaria y espontánea

- Actividad placentera, tanto en su faceta hedonista, como placer personal, como en su faceta de reforzamiento moral al superar una prueba

Características secundarias (no se dan en todas las formas de juego):

- Actividad reglada (orden y reglas en su ejecución y desarrollo).
- Más común al juego del adulto

En los juegos se aprenden facetas particulares de ese proceso tan complejas que es el de irse convirtiendo en persona, o sea, el ir adquiriendo una identidad social desde la cual pueda interpretarse a sí mismo y al sentido de las cosas. Así podremos decir que el juego se produce con mayor frecuencia en un periodo en el que se va ampliando dramáticamente el conocimiento acerca de sí mismo, del mundo físico y social, así como los sistemas de comunicación; por tanto es de esperar que se halle íntimamente relacionado con estas áreas de desarrollo.

El juego del niño tiende, en todo momento, a la representación, a la simbolización, a la abstracción "del acto al pensamiento", según la idea clave de la teoría de Wallón. La explicación de esta teoría nos indica cómo el proceso del primer movimiento del niño deviene en juegos y más tarde en simbolismos y abstracciones.

Importancia del juego

La actividad lúdica es muy importante en el niño pequeño, que posee una inteligencia, un cuerpo y un espíritu en proceso de construcción y desarrollo. Tiene, por tanto, un valor educativo esencial como factor de desarrollo, como gimnasia física y mental, como estímulo del espíritu. El juego pues, ocupa dentro de los medios de expresión del niño un lugar privilegiado. No podemos considerarlo sólo como un pasa tiempo o diversión: es también un aprendizaje para la vida adulta.

En el juego el niño aprende a conocer su propio cuerpo y sus posibilidades, desarrolla su personalidad y encuentra un lugar en el grupo. Desde el punto de vista del desarrollo de la persona el juego es una necesidad porque inicia una buena relación con la realidad y porque de una forma placentera se introduce en el mundo de las relaciones sociales.

Según (CHATEAU, 1995) es el valor moral del juego, la alegría de sentirse causa de algo, de superar los obstáculos, de crear dificultades, riesgos y reglas para sentir la satisfacción de superarlas y de someterse voluntariamente a una disciplina, experimentar el gozo del éxito, la conclusión de una "obra", con su proyecto incluido, la terminación de un trabajo arduo.

Y lo sorprendente es que en gran parte de las actividades con las que se enfrenta el niño, la diferencia entre juego y trabajo está sólo en la valencia afectiva con que se enfoque la actividad, y en el grado de voluntariedad e ilusión o superación que se ponga al realizarla. Y es que una misma actividad puede ser propuesta como gratificante o como sancionadora.

Cuando el niño vence las dificultades que él mismo se ha propuesto o aceptado, tiene una alegría más moral que sensorial. Incluso a veces, busca él mismo mayores dificultades y hasta el dolor para superar los obstáculos, situándose así en un camino que le conduce a superar airoosamente las dificultades, al dominio de sí mismo, a su propio perfeccionamiento.

La situación del juego proporciona estimulación, variedad, interés, concentración y motivación. Si se añade a esto la oportunidad de ser parte de una experiencia que, aunque posiblemente sea exigente, no es amedrentadora, está libre de presiones irrelevantes y permite a quien participa una interacción significativa dentro del entorno, las ventajas del juego se hacen aún más evidentes. Sin embargo, a veces, el juego también puede proporcionar un escape de las presiones de la realidad, aliviar a veces el aburrimiento.

Funciones del Juego

Se debe tener en cuenta las funciones del juego en el desarrollo infantil ya que es el lenguaje principal de los niños. Éstos se comunican con el mundo a través del juego. El juego de los niños siempre tiene sentido, según sus experiencias y necesidades particulares. Muestra la ruta a la vida interior de los niños; expresan sus deseos, fantasías, temores y conflictos simbólicamente a través del juego. Refleja su percepción de sí mismos, de otras personas, y del mundo que les rodea. A través del juego los niños lidian con su pasado y su presente, y se preparan para el futuro.

El juego es divertido, y los niños tienden a recordar las lecciones aprendidas cuando se están divirtiendo, por esto el juego facilita el desarrollo de:

- **Habilidades físicas:** agarrar, sujetar, correr, trepar, balancearse.
- **Habla y lenguaje:** desde el balbuceo, hasta contar cuentos y chistes.
- **Destrezas sociales:** cooperar, negociar, competir, seguir reglas, esperar turnos.
- **Inteligencia racional:** comparar, categorizar, contar, memorizar.
- **Inteligencia emocional:** auto-estima, compartir sentimientos con otros.

También, el juego facilita el aprendizaje sobre:

- **Su cuerpo:** habilidades, limitaciones.
- **Su personalidad:** intereses, preferencias.
- **Otras personas:** expectativas, reacciones, cómo llevarse con adultos y con niños.
- **El medio ambiente:** explorar posibilidades, reconocer peligros y límites.
- **La sociedad y la cultura:** roles, tradiciones, valores.
- **Dominio propio:** esperar, perseverar, lidiar con contratiempos y derrotas.
- **Solución de problemas:** considerar e implementar estrategias.

- **Toma de decisiones:** reconocer opciones, escoger, y lidiar con las consecuencias.

Tipos de juego

El criterio fundamental que debe predominar a la hora de distinción de los juegos debe atender a los efectos psicofísicos que tiene en el ser humano. Siguiendo este criterio, se distinguen:

- **Juegos Cooperativos.**

Los Juegos Cooperativos son propuestas que buscan disminuir las manifestaciones de agresividad en los juegos promoviendo actitudes de sensibilización, cooperación, comunicación y solidaridad. Facilitan el encuentro con los otros y el acercamiento a la naturaleza. Buscan la participación de todos, predominando los objetivos colectivos sobre las metas individuales. Las personas juegan con otros y no contra los otros; juegan para superar desafíos u obstáculos y no para superar a los otros.

- **Juegos Predeportivos.**

En los juegos predeportivos, el deporte es el verdadero centro de interés pedagógico, y todos los elementos que se utilicen incluyendo al propio juego prepararán al estudiante para esa actividad mayor denominada deporte. Los juegos son denominados predeportivos porque son un vehículo para acceder al deporte.

- **Juegos Tradicionales.**

Los juegos tradicionales son aquellos que han sido transmitidos de generación en generación, y que actualmente están desapareciendo.

2.5.1.4 LA RECREACIÓN

Definición

Según (GONAZÁLEZ, 2007) La recreación es un proceso a través del cual el ser humano logra modificaciones en su forma de ser, obrar, pensar y sentir.

“La recreación no es una cosa estática y tangible, sino una fuerza vital que influyen la vida de la gente. Es esencial para la felicidad y la satisfacción de la vida; mediante las actividades recreativas el individuo crece y desarrolla su capacidad y su personalidad”. (MORENO, 2002).

La Recreación pertenece a todos los hombres y ámbitos sociales en mayor o menor medida y, por lo tanto, es un problema de índole mundial. Como lo señala (DOMENACH, 1989)“la cuestión de la recreación está recibiendo considerable atención en los años recientes”.

La recreación es una actividad física armónica en la cual el ser humano a través del juego desarrolla las destrezas y habilidades permitiendo la integración social. Es un pasatiempo formativo que se imparte en los niveles educativos y sociales, es una actividad de relajación, esparcimiento sin un fin determinado de competencia.

En todo el mundo el hecho recreativo ha venido creciendo. Se manifiestan los pueblos como un índice de su desarrollo social e individual. Lo anterior nos dice, que la Recreación es una parte funcional e integral de la cultura. Es un fenómeno social actual que cada día retoma más fuerza y ésta fuerza tiene que ver con el cambio social y cultural planeado.

Es por esto que el hombre, como ser social, siente la necesidad de disfrutar de una recreación sana que logre satisfacer sus necesidades ya sean naturales, de cultura y de progreso.

La recreación y su significado está ligada a la historia, a las escuelas del pensamiento en modelos y teorías pero con gran interés en las ciencias sociales a partir de los movimientos humanistas de finales del siglo XIX, aunque el fenómeno solo empezó a ser objeto de estudio después de los años cincuenta.

La Recreación es un proceso, a través del cual, el ser humano logra modificaciones en su forma de ser, obrar, pensar y sentir. Es también un fenómeno psicológico que forma parte del proceso de producción reproducción económica, política e ideológica, durante el tiempo libre como extensión de la jornada laboral. (VELASCO, 2004).

(LALINDE, 1991) Lalinde de Castro (2000), dice que la Recreación es como una función creadora que debe partir del núcleo familiar para satisfacer las necesidades que en éste campo tienen los niños, jóvenes, los adultos y los ancianos y extenderse luego a sectores cada vez más amplios, con el fin de favorecer condiciones de sociabilización, armonía, participación y creatividad dentro de un mundo cambiante.

De la misma forma definen los defensores de esta postura a la recreación; veamos algunos ejemplos:

Para (DEL POZO, 2001) Pozo (2001):“Es la actividad física o mental que se realiza por propia iniciativa con amplia libertad para crear y actuar y que produce satisfacción inmediata, solaz alegría, que aligera tensiones emocionales y que a su culminación deja una sensación profunda, agradable y sedante”.

(VERA, 2001) da una definición más amplia de la recreación diciendo que es: “Toda experiencia o actividad que le proporciona al hombre satisfacción en Libertad, permitiendo el olvido momentáneo de su problemática diaria favoreciendo el reencuentro consigo mismo como ser humano, sin presiones ajenas o externas”.

En efecto, la recreación es la realización o práctica de actividades durante el tiempo libre que proporciona descanso, diversión y participación social voluntaria, permitiendo el desarrollo de la personalidad y la capacidad creadora, a través de actividades deportivas, socioculturales, y al aire libre. (Cutrera, 1999).

Por otra parte, la recreación engloba el conjunto de iniciativas que incita a las personas a utilizar todo el potencial que está latente en ellos mismos y en el medio ambiente. En éste sentido se puede definir como un estímulo de vida mental, física y afectiva que incita a la gente a intentar experiencias que les ayuden a desarrollarse, a expresarse mejor y a conseguir un sentimiento de participación y de pertenencia dentro de su medio social. (ORTEGON, 2002).

Recreación significa creación, es decir, una segunda creación, cuando la fatiga ha agotado la energía. En este sentido (BUTLER, 2002) afirma: “Que la recreación constituye una necesidad universal y fundamental en todos los pueblos y en todas las épocas de la historia, el hombre ha buscado una salida a su autoexpresión y a su desarrollo personal, a través de formas recreativas que tienen una asombrosa similitud. La recreación es una herencia común de todos los pueblos, aun cuando su expresión tome formas diferentes”.

El problema de la recreación así, no es de un lugar determinado, ni mucho menos de un grupo o región geográfica; este fenómeno ha venido constituyéndose en un valor ya reconocido universalmente por todos los hombres ya que estos aspiran a lograr el bienestar en el transcurso de sus vidas; ser felices o pretender serlo es un anhelo del hombre y uno de los medios para conseguir esta aspiración, es la Recreación, que acompaña al hombre desde sus mismos orígenes, como la señalan Bonilla, Molina Y Rodríguez (citados por Ortegón 2002), refiriéndose a la recreación como una manifestación natural del ser, sin la cual se ve afectado el equilibrio de las personas.

Perspectiva Humanística de la Recreación

La recreación es facultad propia e inherente del hombre, su condición lúdica le da pleno reconocimiento de su racionalidad y de ésta manera recupera espacios para cultivar la expresión corporal, artística, folclórica y costumbrista; encontrando respuesta a la necesidad de percibir, en su interior la belleza, la felicidad, el amor, la ternura y otros valores que hacen sensibilizar a la persona de su condición humana.

Como la recreación nace del interior de la persona y su relación con los demás, surge, la necesidad de mantener viva la igualdad, para garantizar la libertad en todas las posibilidades de expresión; y así, diferenciar todo cuanto habita en su mundo y determine responsablemente sus compromisos.

Convivir sanamente y generar bienestar en su interior y entorno es un deber de todo hombre; la recreación ofrece alternativas para que todo hombre elija libre y creativamente las actividades a las cuales se pueden dedicar en la búsqueda de ese bienestar personal, familiar y comunitario.

En el humanismo, el centro de atención es el hombre mismo quien debe fomentar las mejores condiciones para conservar y proyectar la vida. La recreación ofrece, mediante todos los medios las posibilidades del rescate de la dignidad humana y crea un ambiente de emotividad por la vida para que el hombre disfrute de su propia existencia. (MORENO, 2002).

Valores de la Recreación

Los valores son parte de la vida y se aplican en diversas circunstancias, generalmente trascienden mucho más de la simple apreciación y condiciones con que se muestran en el primer momento. Además se encuentran constantemente relacionados con las experiencias que les dan forma y que los ponen a prueba como merecedores de nuestra atención.

Los valores cualifican la existencia y rigen el comportamiento, logrando así el ordenamiento natural de las cosas que el hombre percibe y hace suyas dándole un estatus para jerarquizar sus interrelaciones que originan un modo de vida denominado: “cultura”.

La cultura permite diferenciar, apreciar e interpretar el sentido del valor dado que en cada medio socio-cultural el valor se manifiesta de manera particular, tanto en su esencia como en su valoración.

El fomento del cultivo de los valores hace que los pueblos tengan sus propios criterios para aprobar o desaprobar el comportamiento de sus gentes al tiempo que aportan la direccionalidad del contexto filosófico que los identifican como auténticos y propios.

La tradición cultural de los pueblos está directamente relacionada con el manejo y uso de los valores para garantizar o denegar la innovación de nuevas manifestaciones culturales como consecuencia del proceso de desarrollo que sufre cada comunidad.

Como la recreación permanece inmersa en las comunidades es vista de acuerdo al concepto que la comunidad tiene de recreación y el grado de beneficio que logra de ella. Por tanto, la recreación tiene una valoración diferente y muy particular en cada grupo humano, dependiendo de la forma como cada persona entiende y hace uso de la misma.

Cada vez que se hace más consciente el uso de la recreación por la persona y las comunidades van tomando más criterios para jerarquizarse en la escala de valores que se manejan en dicha comunidad ganando espacio de aceptación y creando la necesidad de ser operacionalizada mediante actividades que fomenten, mantengan y desarrollen el bienestar personal, familiar y comunitario.

La necesidad de una sana recreación ha despertado interés en las diferentes disciplinas del conocimiento para garantizarle a la persona un uso racional del tiempo libre y una Cultura Recreativa donde encuentre respuestas a sus aspiraciones, necesidades y apetencias. En este sentido, el valor cualitativo y cuantitativo de la recreación lo determinan la calidad de recreación y la persona que opte por elegir actividades que verdaderamente llenen sus inquietudes, promuevan en ella el desarrollo y mejoren su calidad de vida.

Las vivencias de alegría, paz, felicidad y otras que se experimentan en la recreación son valoradas por las personas desde su propia connotación perceptiva, incidencia social, sensación de gusto y satisfacción de necesidades. Los valores deben estar en función de la vida en su materialidad y espiritualidad, pues ellos son apenas mediciones relativas a la vida.

Principios de la Recreación

Según (BOULLÓN, 2001), la recreación es una experiencia o vivencia necesaria a la que el individuo humano tiende a preferir de manera libre y voluntaria, en virtud de las sensaciones de agrado y de placer que le propicia la realización de actividades de lucro material, por cuanto no poseen connotación laboral, ni económica en efecto se realizan en el marco del ocio y del tiempo libre, cargadas de contenido lúdico.

En este sentido, se formulan ocho principios, según el mismo autor:

- La recreación es una experiencia, o si se quiere, una vivencia necesaria del individuo y la colectividad humana.
- El sujeto de la recreación es el individuo, al cual tiende de manera libre y voluntaria.

- La conforman una serie infinita de actividades que producen agrado, placer y no poseen significado laboral o lucro económico.
- La recreación se realiza preferiblemente durante tiempo disponible o libre y el de ocio, que dispone el individuo después de liberarse de sus ocupaciones y obligaciones de tipo social.
- Vienen cargada de un contenido lúdico, lo cual le da su especial atracción de diversión.
- Promueve en el individuo y en la sociedad valores personales y sociales.
- Tiene como principio el desarrollo de la educación integral.
- La recreación tiene como efecto la contribución al mejoramiento de la calidad de vida.

2.5.2 VARIABLE DEPENDIENTE

2.5.2.1 EL DEPORTE

Definición

El deporte es en opinión de (CAGIGAL, 2001), una diversión liberal, espontánea, desinteresada expansión del espíritu y cuerpo, generalmente en forma de lucha, por medio de ejercicios físicos más o menos sometidos a reglas. En esta definición aparecen como rasgos diferenciales del deporte los conceptos de ejercicio físico, competición y reglas.

Además al deporte que se realiza en el marco de la escuela y que tienen carácter educativo, se añaden dos nuevos conceptos:

El deporte adaptado: la práctica deportiva está adaptada a los objetivos y a los participantes. Así se modifican las reglas, el espacio y el material.

Los juegos predeportivos: son aquellos que tienen las características de los deportivos pero no se hallan institucionalizados como tales; es decir, los juegos que no se consideran deportes debido a que carecen de federaciones u otros organismos similares. Suelen considerarse como juegos predeportivos los que se encuentran en la fase previa a convertirse en deporte.

En definitiva, el deporte puede incluir valores educativos fundamentales. Por lo tanto, los juegos y deportes son contenidos importantes de la educación física escolar.

Frecuente, el modo de enseñar un deporte dado, sobre todo en la fase de iniciación, no se plantea de la forma más adecuada, puesto que no se puede entrenar a los estudiantes con los mismos métodos que a los adultos. Se debe adaptar los deportes a las necesidades de los niños y lograr que les sirvan de diversión; tampoco se debe olvidar que a los niños no se les puede exigir que compitan al límite de sus posibilidades. (Enciclopedia OCEANO. Manual de Educación Física y el Deporte. España. Pág. 14).

El deporte escolar

La Cultura Física, utiliza como medio al deporte, cuando las practicas se apoyan en el aprendizaje de contenidos de la educación básica, tales como: superar retos, se vencen miedos, se logran coordinaciones gruesas y finas, se controla la motricidad en el tiempo y espacio, se siente parte del equipo para alcanzar un fin común, se desarrolla el sentido de cooperación, se canaliza el argón, que junto con la paidéia, hacen una práctica pedagógica importante, buscando el disfrute y la autorrealización; el deporte escolar, el que practican los niños, que no discrimina, que integra y que busca como vía adecuada del ocio y mejorar la calidad de vida, que recuperan lo pedagógico. Le Boulch, menciona: "Un deporte es educativo

cuando permite el desarrollo de sus aptitudes motrices y psicomotrices, en relación a los aspectos afectivos, cognitivos y sociales de su personalidad" (LE BOULCH, 1996).

Desde el modelo de enseñanza llamado cerrado, la práctica de los fundamentos deportivos se convierte en argumento central. En las grandes ciudades, la oportunidad de jugar y practicar algún deporte escolar en los patios de las escuelas, con sus propios compañeros y con la supervisión de un profesional del movimiento, es una posibilidad única, la cultura física es la asignatura que ofrece contenidos y experiencias motrices como no lo hacen las demás.

Cuando un profesor coloca conos o mochilas en el patio de la escuela, pone porterías, hace equipos de igual número de integrantes, incluye a las niñas, dispone de un balón de fútbol o de una pelota y enuncia las reglas básicas del juego, no está enseñando fútbol, ni los niños están jugándolo, hacen algo que se le parece pero en definitiva no lo es.

El deporte escolar es mucho más que ejecutar técnicamente movimientos y jugar con ellos, es la posibilidad de poner a prueba sus capacidades, hacer amigos, comparar sus potenciales y aprender de la práctica, participando en ella, integrándose con otros que tienen carencias o virtudes similares. A diferencia del deporte institucionalizado, el escolar es una vía de integración social.

No se trata de educar para el deporte, debemos educar a través de él. Buscar no un niño para cada deporte, sino un deporte para cada niño, que se practique más allá de la propia escuela, no por la obligación de aprenderlo, sino por el placer de jugarlo. (GALEANO, 2001) Explica con un ejemplo lo posible que puede ser el deporte educativo, tal es el caso de Finlandia. "Me entero que el árbitro no solo saca la tarjeta amarilla, que advierte, y la tarjeta roja que castiga, sino también la tarjeta verde, que premia al jugador que ayuda a un adversario caído, al que pide disculpas cuando golpea y al que reconoce una falta cometida".

Formación polivalente durante la práctica del deporte escolar

Con la finalidad de señalar algunos efectos negativos que puede tener el entrenamiento precoz, es necesario advertir que resulta común encontrar docentes que piensan que mientras más temprano inicie un niño la práctica de los deportes, mejores resultados se obtendrán y será un buen deportista.

La mayoría de los niños que inician temprano la práctica de los deportes, la abandonan pronto, cabe señalar que la exigencia de su enseñanza, produce efectos contrarios a la orientación pedagógica, y pueden ser de diferentes tipos:

- a) **Físicos.** La estructura del aparato locomotor en la práctica de algunos deportes no está lista para soportar las cargas a que son sometidos algunos niños, tal es el caso de la gimnasia. Es muy frecuente encontrar que algunos docentes de Cultura Física obligan a los niños a realizar sentadillas, abdominales o lagartijas para castigarlos por su "mala conducta".
- b) **Psicológicos.** Los procesos de reflexión no son favorecidos, por el contrario se enfatiza la repetición de elementos técnicos. Resulta común observar cómo algunos docentes cuando dirigen a sus estudiantes en los juegos deportivos escolares, tal parece que desean que sus alumnos ejecuten sus acciones motrices simultáneamente al tiempo que dan las indicaciones: ¡corre!, ¡salta!, ¡pásala!, ¡tira! etcétera.
- c) **Sociales.** La interacción y la socialización se ven limitados, producto de la exigencia por jugar, la necesidad de reconocimiento de los demás, hace que se vea limitado el aprendizaje. En algunas ocasiones es tan grande la presión que los adultos ejercen sobre los niños, que fácilmente los culpan por las derrotas del equipo, la victoria por lo regular no se le atribuye al pobre desempeño de los que perdieron, sino al acierto de los que triunfaron. En este sentido Blázquez menciona : "Desde la familia que se empeña y ven a su hijo campeón, atosigando a su entrenador, colegio y al mismo protagonista, hasta

aquella que tiene organizado el fin de semana, ignorando o dando otras opciones , en la mayoría de los casos coyunturales, al interés del niño deportista" (BLAZQUEZ, 2001).

La intervención docente y el deporte educativo como medio

El docente es un profesional. Su acervo pedagógico le permite contener un conjunto de conocimientos, competencias didácticas, habilidades intelectuales, actitudes éticas y valores que le conceden, a partir de su propia experiencia motriz, entender y comprender al niño en todo su proceso de desarrollo, biológico, motor, social, psicológico y moral, a fin de adecuarse a las condiciones del medio y del entorno de la escuela.

Pablo Latapí, menciona: "Lo que distingue al docente no es lo que enseña, sino que aprende continuamente. Es la suya una profesión esencialmente intelectual, avocada a indagar la naturaleza del conocimiento y a su difusión y apropiación. El docente es un profesional del conocimiento, obligado a estar atento a su continua evolución tanto en las disciplinas que enseña como en las ciencias del aprendizaje. Esto debería marcar su formación inicial y ésta debería ser la orientación predominante de los programas de actualización. La pasión por conocer y por conocer cómo conocemos para ponerlo al servicio de los niños y jóvenes" (LATAPÍ, 2006).

Los docentes de Cultura Física, son estudiosos de la motricidad de sus alumnos. Su saber no necesariamente implica ser un experto en ejecución de los fundamentos del deporte, sino conocer los desempeños de los estudiantes a partir de su desarrollo corporal y motriz, enseñar diversas formas de **habilidades abiertas**, (Conocimientos implícitos, percibir diferentes elementos en el contexto de la práctica. Conocimientos explícitos, elaboración de juicios y estimación de las acciones donde se actúa). como puede ser controlar una pelota o balón, pero no específicamente de básquetbol; botar es sólo un patrón básico de movimiento, participar en actividades que lo incluyan, que aprenda a esquivar objetos, a

desplazarse en diferentes direcciones, a proponer formas de participación colectiva, a descubrir sus propias potencialidades, a reconocer trayectorias propias y de diversos objetos, etcétera; que se deben estimular desde diferentes formas de realizarlo, esto permite a los niños adquirir una base motriz sólida que les permita incorporar nuevas formas de movimiento, otros patrones básicos y con ellos nuevos desempeños motores.

2.5.2.2 CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

(ALVAREZ DEL VILLAR, 2001) Señala que Capacidades Físicas Básicas son las predisposiciones fisiológicas innatas, susceptibles de medida y mejora, que permiten el movimiento y el tono postural.

Bellin de Couteau, fue el primer autor que denominó y utilizó el término “Capacidades Físicas Básicas”. Existen diferentes clasificaciones según los autores, pero nos centramos en las más conocidas.

Así, basándonos en (VILLAR, 2001) apreciamos que clasifica las capacidades en: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad que son capacidades que actúan de forma directa a la hora de realizar cualquier movimiento.

Cada Capacidad Física Básica; comenzando por la Resistencia, que es la capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible. Para completar este concepto vemos los distintos tipos, así tenemos:

AERÓBICA; que es la capacidad de realizar un esfuerzo de mediana intensidad durante el mayor tiempo posible con presencia de O₂.

ANAERÓBICA; que es la capacidad de realizar un esfuerzo de alta intensidad durante el mayor tiempo posible sin presencia de O₂.

Dividiéndose en:

ALÁCTICA; que es la capacidad de realizar un esfuerzo de alta intensidad durante el mayor tiempo posible sin presencia de O₂ y sin predominio de Ácido Láctico.

LÁCTICA; que es la capacidad de realizar un esfuerzo de alta intensidad durante el mayor tiempo posible sin presencia de O₂ y con predominio de Ácido Láctico.

Los docentes deben procurarles actividades significativas, según sus intereses, atractivas, variadas, motivantes, lúdicas y adaptadas en tiempo e intensidad a su nivel de desarrollo.

Por lo tanto, el trabajo en Educación Primaria será aeróbico, por medio de juegos motrices de persecuciones, de relevos, etc., y únicamente al final de la etapa se debería efectuar carreras continuas (6') y a los 12 años se podría acometer la carrera continua con 12' (Test de Cooper).

Una vez vista la Resistencia, seguimos conociendo otra Capacidad Física Básica, como es la fuerza, y podemos señalar que es la capacidad de vencer una resistencia exterior o afrontarla mediante un esfuerzo muscular. Para completar este concepto consideramos que existen varios *tipos*, como son:

- Fuerza máxima; que es la máxima carga que un músculo puede vencer.
- Fuerza velocidad; que es la capacidad muscular para acelerar cierta masa a la máxima velocidad.
- Fuerza resistencia; que es la capacidad muscular de mantener una contracción muscular repetida en el tiempo.

Teniendo en cuenta estos tipos, continuamos ahora reparando en los distintos *tipos de contracción* que existen, y así asumimos los siguientes:

- ISOMÉTRICA; cuando no hay variación en la longitud del músculo.

- ISOTÓNICA; cuando se produce una variación en la longitud del músculo:
 - Concéntrica; cuando el músculo disminuye.
 - Excéntrica; cuando el músculo aumenta.

- AUXOTÓNICA; que es mixta entre la Isotónica Concéntrica e Isométrica.

Habiendo examinado esta información, queremos mostrar los *factores* que hay que tener en cuenta a la hora de trabajar la fuerza:

- Que dependen de la *Fuerza Absoluta* del músculo:
 - Sección transversal del músculo.
 - Estructura de la fibra.
 - Tipo de fibras (blancas).
 - Longitud del músculo.
 - La inervación.

- Que dependen de la *Fuerza Efectiva* del músculo:
 - Fuerza Efectiva es la que permite al deportista el máximo resultado deportivo por una mejor utilización de su energía, de sus palancas y de su técnica.
 - El momento de inercia.
 - El entrenamiento.
 - La temperatura muscular.
 - La motivación.
 - El ángulo de la articulación.
 - La edad.
 - El sexo.

Vistas estas consideraciones, queremos seguir viendo la siguiente Capacidad Física Básica de la clasificación, que es la **Velocidad**, y podemos afirmar que es

la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible. Para completar esta definición numeramos los *tipos* que existen:

- Velocidad de Reacción; que es la capacidad de efectuar una respuesta motora ante un estímulo en el menor tiempo posible.
- Velocidad de Contracción; que es la capacidad de la fibra de relajarse y contraerse en el menor tiempo posible.
- Velocidad de Desplazamiento; es la capacidad de recorrer un espacio corto en el menor tiempo posible.

Existen una serie de *factores* que determinan la velocidad, y principalmente son:

- Musculares:
 - Longitud del músculo.
 - Tipo de fibras (blancas – II b).
 - Mayor o menor masa muscular.
 - Mayor o menor capacidad de elongación de la fibra.
- Nerviosos:
 - Sabiendo que músculos inervados con moto neuronas tónicas son de contracción más lenta que los músculos inervados con motoneuronasfásticas, ya que a este tipo de músculos se les envía más cantidad de impulsos, más rápidos y seguidos, con la consiguiente sensible contracción más rápida.
- Otros Factores:
 - La temperatura intramuscular y extramuscular.
 - La frecuencia y amplitud del movimiento.
 - La coordinación de los músculos necesarios.
 - La motivación, la edad y el sexo.

Por último, queremos llegar al término de este artículo reparando en la **Flexibilidad**, que es la capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada. Existiendo varios *tipos*, dependiendo de los siguientes autores:

- FLEISHMAN, distingue:
 - Estática o pasiva, que es la alcanzada en los movimientos lentos con ayuda.
 - Dinámica o activa, implicada en la mayoría de los movimientos técnico / tácticos de cualquier actividad física.
- MATVYEV, distingue:
 - Absoluta, que es la capacidad máxima de elongación.
 - De Trabajo, que es la elongación alcanzada al hacer un movimiento.
 - Residual; es la elongación superior a la de trabajo, que se debe desarrollar para evitar rigideces.

Los siguientes **Factores** influyen en la mejora e incremento de la Flexibilidad:

- Intrínsecos:
 - La constitución del esqueleto.
 - La elasticidad capsulo-articular-ligamentosa.
 - Los pinzamientos entre las partes blandas.
 - Factores emocionales, como desajustes nerviosos, stress.
- Extrínsecos:
 - La edad.
 - El sexo.
 - La temperatura muscular.
 - La hora del día.

2.5.2.3 CAPACIDADES MOTRICES BÁSICAS

Definición

Son pautas motoras cuyo aprendizaje es elemental ya que son el fundamento de los posteriores aprendizajes motores. Estos movimientos genéricamente se llaman habilidades y destrezas motrices básicas que son adquisiciones de determinados patrones motores, de que partiendo de la propia motricidad natural para facilitar su utilización en condiciones cuantitativas y cualitativamente diferentes, permiten la incorporación de nuevos aprendizajes.

Las capacidades motrices básicas son fundamentales, en primer lugar, para sobrevivir, y después para relacionarse.

Correr, saltar, lanzar y recibir son algunas de las actividades motoras generales que constituirán la base para desarrollar en el futuro y otras más avanzadas y específicas, como las de carácter deportivo.

La enseñanza de estas tareas motrices básicas puede ser considerada, en relación al movimiento, análoga al alfabeto y los números con respecto al lenguaje y a la aritmética, respectivamente.

Su adquisición asegura que el individuo está capacitado para resolver las situaciones específicas de tipo motor que se presenten.

Clases de habilidades y destrezas

Las habilidades y destrezas motrices básicas son seis: desplazamiento, saltos, giros, lanzamientos y recepciones, equilibrio y coordinación, y hacen referencia a aspectos cualitativos del movimiento.

Importancia del desarrollo de las capacidades y habilidades motrices en edades escolares

El periodo correspondiente a la Etapa de Primaria, fundamentalmente durante los dos primeros ciclos, es el óptimo para el desarrollo de las habilidades y destrezas básicas, pues este periodo se caracteriza por la estabilización, fijación y refinamiento de los movimientos del niño.

Durante la Etapa de Primaria resulta fundamental el trabajo de la coordinación para una correcta evolución del resto de capacidades y habilidades motrices. Así, varios autores como defienden que en el primer ciclo, aunque la capacidad de asimilación motriz es muy alta, otros factores fisiológicos aún no madurados hacen que no se tenga una gran retención de los patrones motores adquiridos, por lo que es importante remarcar los mismos en ciclos siguientes. En la última parte del segundo ciclo y todo el tercer ciclo, debido al desarrollo cognitivo y sensitivo, se produce una buena capacidad perceptiva y de observación por lo que es más factible la interiorización del movimiento.

Por último, hay que tener en cuenta que todos estos elementos se encuentran, en gran medida, condicionados por una serie de factores. Entre estos factores destaca la genética, la edad, el grado de fatiga, la tensión nerviosa, el sentido y la dirección del movimiento, la condición física y el nivel de aprendizaje.

2.5.2.4 RENDIMIENTO DEPORTIVO

Definición

El término rendimiento deportivo deriva de la palabra performer, adoptada del inglés, que significa cumplir, ejecutar. A su vez, este término viene de performance, que en francés antiguo significaba cumplimiento. De manera que, podemos definir el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas

fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales.

Por lo tanto, podemos hablar de rendimiento deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar.

Principio Metodológicos

a) Principio Sensoperceptual

Cualquier proceso de conocimiento comienza por la percepción del fenómeno estudiado, el docente organiza la metodología de la enseñanza del deporte aplicándola sobre la base de crear el máximo de información posible, para que participe en el proceso la mayor cantidad de analizadores corticales.

La forma fundamental con que cuenta el docente es la demostración y explicación de la ejecución técnica del movimiento, luego permite que el alumno ejecute la acción para que sienta el ritmo y la participación neuromuscular correspondiente. A través de la detección y corrección de errores, el entrenador va reforzando la información y es frecuente, según los métodos de enseñanza empleados, lograr la adecuada posición del cuerpo o sus partes, la orientación espacio temporal y la dirección del movimiento.

b) Principio de la Conciencia y la Actividad

El principio exige que se asegure la relación consiente del atleta y su participación activa en el entrenamiento. Los intereses, las motivaciones y aspiraciones del deportista juegan un papel primordial en la elección del deporte, por eso se recomienda ofrecer diferentes modalidades deportivas, que independientemente de la aptitud del atleta, pueden desarrollar la disposición al rendimiento en mejores condiciones.

Este principio busca la participación activa, creadora y democrática de los alumnos, además formar hombres solidarios y cooperativos, desarrollar la inteligencia, crear en la sesión de entrenamiento un ambiente de vida, alegría y confianza, que a pesar de las dificultades lógicas del proceso pedagógico, estimule la seguridad personal para alcanzar los elevados logros deportivos. Asimismo, los participantes pueden comprender el camino escogido para llegar al modelo representado en el deporte, factor regulador de su conducta y motivaciones.

La conciencia y actividad se muestran de forma independiente, pero están estrechamente relacionadas, lo que facilita la dirección del entrenador, en función de lograr el esfuerzo del deportista para resolver con eficacia la tarea planteada.

c) Principio de accesibilidad y la individualización

Este principio requiere, asignarle al deportista aquellas tareas que pueda asimilar en el momento adecuado, determinado el grado óptimo de dificultad. La fuerza motriz del desarrollo es la contradicción entre las posibilidades del individuo y las exigencias del medio.

El grado óptimo de dificultad puede ilustrarse en dos manifestaciones negativas: que la tarea seleccionada resulte excesivamente difícil. Lo que origina el lento dominio y retención del aprendizaje, pobre desarrollo de habilidades, hábitos y destrezas de las capacidades condicionales y coordinativas, además la pérdida de confianza, motivación e interés.

Las pruebas de aptitud física, morfológicos, etc., determinan el nivel individual de los parámetros medidos, que representa un diagnóstico para el entrenador, lo cual le permite orientar el entrenamiento en función de la metodología en el orden técnico, táctico o de la preparación física.

La aplicación de cargas debe contemplar su carácter externo e interno, o sea, la carga física y la carga biológica, elementos determinantes para permitir la

accesibilidad y la individualización, es decir, propiciar el óptimo de dificultad, que provoque el desarrollo, mejore la capacidad de trabajo, pero que también lleve implícito un esfuerzo, un desafío,

d) Principio de la Sistematización

El entrenamiento deportivo requiere que se realice con continuidad, mediante un sistema determinado. El aprendizaje y perfeccionamiento técnico-táctico, así como la educación de las capacidades condicionales y coordinativas, son tareas básicas del entrenamiento deportivo, que se logran únicamente cuando se cumple con el principio de la sistematización.

El aprendizaje y perfeccionamiento técnico-táctico, está íntimamente ligado al proceso de formación de nuevos estereotipos dinámicos motores y una de las condiciones importantes para su formación, es la ejecución reiterada de las acciones motrices.

Los nuevos hábitos motores pueden formarse solamente en la base de los adquiridos anteriormente, al igual que cada destreza motriz requiere el dominio previo de otras. Por eso es conveniente elaborar un orden determinado para la formación de hábitos motores, que pueda garantizar el dominio consecutivo de las diferentes destrezas.

Diversificación deportiva

La diversificación por el contrario es la participación en una variedad de deportes y actividades a través de las cuales un atleta se desarrolla multilateralmente en la adquisición de habilidades técnicas, físicas, sociales y psicológicas y que lo llevara también a ser un atleta de alto rendimiento en la medida que se detecten y vayan desarrollando sus habilidades técnicas, sus capacidades físicas, psicológicas y sociales.

a) El consumo máximo de oxígeno (VO₂max)

El consumo máximo de oxígeno (VO₂max), es la tasa más alta en la cual un individuo puede consumir oxígeno durante el ejercicio, es el límite de la capacidad aeróbica para ejecutar ejercicios aeróbicos siendo ampliamente reconocida como la mejor medida de la condición aeróbica. (AISENSTEIN, 2002).

b) La capacidad aeróbica

Es el volumen por minuto máximo de captación de oxígeno en todo el sistema cardiovascular, respiratorio y metabólico, en trabajos dinámicos de intensidad moderada, de los grandes grupos musculares, más de un 1/7 de la musculatura esquelética implicada en el ejercicio, con una duración mínima de tres minutos.

Suministro anaeróbico de ATP

La potencia anaeróbica es el máximo ATP producido por segundo por el total del organismo durante un tipo de ejercicio máximo de corta duración.

La capacidad anaeróbica es la máxima cantidad de ATP resintetizada por el metabolismo anaeróbico (por el total del organismo) durante un tipo específico ejercicio máximo de corta duración.

c) La capacidad anaeróbica

Es la deuda máxima de oxígeno en los trabajos dinámicos de intensidad máxima que tengan una duración de hasta tres minutos (compararlo con el valor inicial a reposo).

Talento

Talento consiste en una aptitud natural o adquirida para hacer algo. El talento depende de la capacidad individual, de las motivaciones del sujeto y del medio social; expresión de la interacción de estas condiciones. El talento tiene que ser no sólo descubierto sino también estimulado y formado. Por talento deportivo se entiende la disposición por encima de lo normal de poder y querer realizar unos rendimientos elevados en el campo del deporte. (HAHN, 1988).

a) Identificación del talento

Consiste en predecir si un joven podrá desarrollar el potencial de adaptación al entrenamiento y capacidad de aprendizaje técnico, para emprender las posteriores etapas de entrenamiento, según (LEGER, 1986).

Propósitos de la Cultura Física

Contribuir a la constitución de la corporeidad, de la conciencia corporal y de hábitos posturales, de higiene y actividad ludomotriz que promuevan el sentimiento de bienestar consigo mismo y con los otros, como base para una vida saludable.

Promover la conquista de la disponibilidad corporal, el logro de autonomía motriz y el uso creativo de habilidades motrices.

Propiciar el desarrollo de las capacidades perceptivas, lógico-motrices, coordinativas, condicionales, relacionales y expresivas con adecuación a las diferentes etapas evolutivas y contextos

Promover experiencias de conocimiento, disfrute y protección del ambiente en especial en aquellos ámbitos con escasa o mediana intervención de la mano del hombre.

Brindar oportunidades para la construcción reflexiva de nociones espaciales, temporales y objetales, relacionándolas significativamente consigo mismo y con el entorno.

Generar espacios y situaciones que favorezcan la comunicación corporal y motriz.

Promover el aprendizaje de juegos y actividades motrices grupales para desarrollar el pensamiento táctico, la resolución de situaciones problemáticas, la construcción y respeto de las reglas y la asunción de roles.

Favorecer la asunción de actitudes de responsabilidad, solidaridad, respeto y cuidado de sí mismo y de los otros, como sujetos de derecho, en actividades motrices compartidas, que posibiliten la resolución de conflictos cotidianos, la convivencia democrática y la construcción de ciudadanía

Las expectativas de logro

Son las descripciones de lo que deben aprender los alumnos al finalizar el año. Constituyen para el docente un referente que orienta su tarea pedagógica permitiéndole ayudar a los alumnos para lograr las mejores aproximaciones a los aprendizajes que en estas expectativas se proponen. Cuando se enuncian las expectativas de logro deben considerarse las condiciones de partida en las que se encuentran los alumnos al iniciar el proceso de aprendizaje.

Las estrategias de enseñanza

Se parte de concebir como estrategia de enseñanza a todas las formas de intervención que emplea el docente para facilitar el logro de saberes corporales, motrices, ludomotrices en ambientes diversos. Estas formas hacen referencia a las consignas, las actividades motrices que propone, el modo en que se comunica con los alumnos, los lenguajes que utiliza, la disposición del ambiente, el movimiento del cuerpo en el espacio, el acondicionamiento del medio, los

recursos materiales, entre otros aspectos. Al seleccionar estrategias de enseñanza será conveniente considerar.

2.6 HIPÓTESIS

Los Juegos Tradicionales inciden en el Rendimiento Deportivo de los estudiantes de sexto y séptimo año de Educación Básica.

H₀=Los Juegos Tradicionales **NO** inciden en el Rendimiento Deportivo de los estudiantes de sexto y séptimo año de Educación Básica

H₁=Los Juegos Tradicionales **SI** inciden en el Rendimiento Deportivo de los estudiantes de sexto y séptimo año de Educación Básica

2.7 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

2.7.1 Variable Independiente

Los Juegos Tradicionales

2.7.2 Variable Dependiente

Rendimiento Deportivo

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 ENFOQUE

Se refiere a la orientación epistemológica que se aplica en la ejecución de la investigación. De acuerdo al paradigma de investigación crítico propositivo el enfoque es cuali-cuantitativo.

Cualitativo porque señala si es bueno o malo, alto o bajo la incidencia de los juegos tradicionales en el rendimiento deportivo y es cuantitativo porque detalla cuales son los juegos tradicionales.

3.2 MODALIDAD

3.2.1 De Campo

La investigación es de campo porque es el estudio sistemático de los hechos en el lugar en el que se producen, a través del contacto directo del investigador con la realidad. En el presente caso se lo realizó a los niños de sexto a séptimo año de Educación Básica la Escuela Fiscal Mixta “Eugenio Espejo”

3.2.2 Bibliográfica – Documental

Consiste en analizar la información escrita sobre un determinado problema, con el propósito de conocer las contribuciones científicas del pasado y establecer relaciones, diferencias o estado actual del conocimiento, leyendo documentos

tales como libros, revistas científicas, informes técnicos y tesis de grado respecto al problema de estudio, es decir la incidencia de los juegos tradicionales en el rendimiento deportivo.

3.3 TIPO DE INVESTIGACIÓN

3.3.1 Investigación Exploratoria

Por medio de la investigación exploratoria se pudo realizar el planteamiento del problema de investigación, nos ayudó a formular la hipótesis de estudio y a seleccionar la metodología a utilizar; de esta manera se pudo detectar que los estudiantes han dejado de practicar los juegos tradicionales, que ya no les llama la atención y tienen preferencia por otros tipos de juegos que afecta el rendimiento deportivo.

3.3.2 Investigación Descriptiva

Su objetivo principal es describir el problema de la incidencia de los juegos tradicionales en el rendimiento deportivo dentro de un lugar y tiempo determinado es decir en la Escuela Fiscal Mixta Eugenio Espejo del Cantón Pelileo, Parroquia El Rosario, en el año lectivo 2012 – 2013 para detallar cómo es y cómo se manifiesta.

3.3.3 Investigación Correlacional

Tiene el propósito de medir el grado de relación que existe entre dos o más variables en un contexto particular es decir que examina la relación existente entre los juegos tradicionales en el rendimiento deportivo de los estudiantes de los sextos y séptimos años de Educación Básica en la Escuela Fiscal Mixta Eugenio Espejo del Cantón Pelileo.

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

3.4.1 Población

Población es el conjunto de elementos con características comunes en un espacio y tiempo determinados en los que se desea estudiar un hecho.

Para el efecto de la presente investigación la población de estudio la constituyen todos los estudiantes matriculados en la Escuela Fiscal Mixta Eugenio Espejo durante el año lectivo 2012-2013.

Cuadro 1: Población

Descripción	Cantidad
Sexto año de básica	20
Séptimo año de básica (2 paralelo)	44
Total	64

Fuente: Dirección Escuela Fiscal "Eugenio Espejo"
Elaborado por: Lcdo. Daniel Jijón Almeida

Para el presente estudio se trabajará con toda la población debido a que es una cantidad manejable y no supera el número de 100, por lo tanto no requiere que se extraiga el tamaño de la muestra

3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Operacionalizar una variable es el procedimiento por medio del cual se pasa del plano abstracto de la investigación a un plano concreto, transformando la variable a categorías, las categorías a indicadores, los indicadores a ítems para facilitar la recolección de la información por medio de un proceso de deducción lógica. Todo esto para verificar o comprobar la hipótesis.

3.5.1 Operacionalización de la Variable Independiente

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIÓN	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICAS E INSTRUMEN.
<p>Los Juegos Tradicionales</p> <p>Son juegos que aparecen en diferentes momentos o épocas del año, que desaparecen por un período y vuelven a surgir; se pueden encontrar en todas partes, transmiten características, valores, formas de vida, tradiciones de diferentes zonas, favorecen la formación del niño al despertar su interés y permitir su desarrollo físico e intelectual de forma amena.</p>	<p>Épocas del año</p> <p>Transmitir</p> <p>Formación</p>	<p>Inicios de año lectivo</p> <p>Mediados de año lectivo</p> <p>Finalización de año lectivo</p> <p>Vacaciones</p> <p>Placer de jugar</p> <p>Reglas de fácil comprensión</p> <p>Practicables en cualquier lugar</p> <p>Los niños deciden cuándo, dónde y cómo se juegan</p> <p>Compañerismo</p> <p>Socialización</p> <p>Respeto</p> <p>Acercamiento entre generaciones</p>	<p>¿Practica juegos tradicionales durante todas las épocas del año?</p> <p>¿Practica juegos tradicionales en tu tiempo libre en horas del recreo?</p> <p>¿En tu lugar de residencia, practicas algún tipo de juego tradicional?</p> <p>¿En la escuela tus docentes organizan juegos tradicionales respetando las reglas de juego?</p> <p>¿Cree que la práctica de juegos tradicionales te ayuda a desarrollar valores y tus capacidades físicas?</p>	<p>-Técnica: Encuesta.</p> <p>-Instrumento: Cuestionario</p>

Cuadro 2: Operacionalización variable independiente: Juegos tradicionales
Elaborado por: Lcdo. Daniel Jijón Almeida

3.5.2 Operacionalización de la Variable Dependiente

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIÓN	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICAS E INSTRUMEN.
<p>Rendimiento deportivo</p> <p>Es una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales.</p>	<p>Acción motriz</p> <p>Reglas</p> <p>Expresar potencialidades</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Saltar • Correr • Lanzar • Rodar • Parar • Trepar • Definidas • No definidas • Resistencia • Fuerza • Flexibilidad • Velocidad 	<p>¿Practica algún juego tradicional para estimular tus capacidades básicas?</p> <p>¿En la escuela, tus docentes organizan juegos tradicionales respetando las reglas de juego?</p> <p>¿Participa en algún equipo para mejorar tu rendimiento deportivo?</p> <p>¿Practica algún juego tradicional para mejorar tu estado físico?</p>	<p>-Técnica : Encuesta</p> <p>-Instrumento: Cuestionario</p>

Cuadro 3: Operacionalización variable dependiente: Rendimiento deportivo
Elaborado por: Lcdo. Daniel Jijón Almeida

3.6 RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

El presente procedimiento de recolección de información contempla estrategias metodológicas requeridas por los objetivos e hipótesis de la investigación, de acuerdo con el enfoque escogido:

Para sintetizar la descripción del plan de recolección es necesario establecer a las siguientes preguntas.

Cuadro 4: Plan de Recolección de la Información

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación.
2. ¿De qué personas u objetos?	De los 64 estudiantes encuestados de los sexto y séptimo año de educación básica.
3. ¿Sobre qué aspectos?	Juegos tradicionales Rendimiento deportivo
4. ¿Quién? ¿Quiénes?	Lic. Daniel Jijón
5. ¿Cuándo?	Julio del 2012
6. ¿Dónde?	Escuela Fiscal Mixta Eugenio Espejo
7. ¿Cuántas veces?	1-2
8. ¿Qué técnicas de recolección?	Encuesta/ Entrevista
9. ¿En qué situación?	En la clase de Cultura Física

Elaborado por: Lcdo. Daniel Jijón Almeida

En la recolección de la información se define el problema y los objetivos de la investigación para lo cual se establecen todos y cada uno de los objetivos específicos que se plantearon inicialmente en el proyecto, en cada uno de estos se

establecerá la manera como acceder a esta información, se clasificará a la información en secundaria y en primaria ya sea esta cuantitativa o cualitativa.

3.7 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS

Para el procesamiento y análisis de los datos obtenidos se seguirán los pasos planteados por (HERRERA, 2008).

- Revisión crítica de la información recogida, es decir limpieza de información defectuosa, contradictoria, incompleta, no pertinente y otras fallas.
- Repetición de la recolección en ciertos individuos, para corregir fallas de contestación.
- Cuadro según variables de cada hipótesis: cuadros de una sola variable, cuadro de cruce de variables, etc.
- Manejo de información (reajuste de cuadros con casillas vacías o con datos tan reducidos cuantitativamente, que no influyen significativamente)
- Para el análisis de las encuestas y entrevistas se las realizará por medio de gráficos ya sean de barras o de pastel con sus respectivos porcentajes.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Encuesta dirigida a los estudiantes de sexto a séptimos años de educación básica de la Escuela Fiscal Mixta Eugenio Espejo del Cantón Pelileo.

1.¿Practicas juegos tradicionales durante todas las épocas del año?

Cuadro 5: Practica juegos tradicionales

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
SI	25	39%
NO	39	61%
TOTAL:	64	100%

Fuente: Encuestas

Elaborado por: Lcdo. Daniel Jijón Almeida

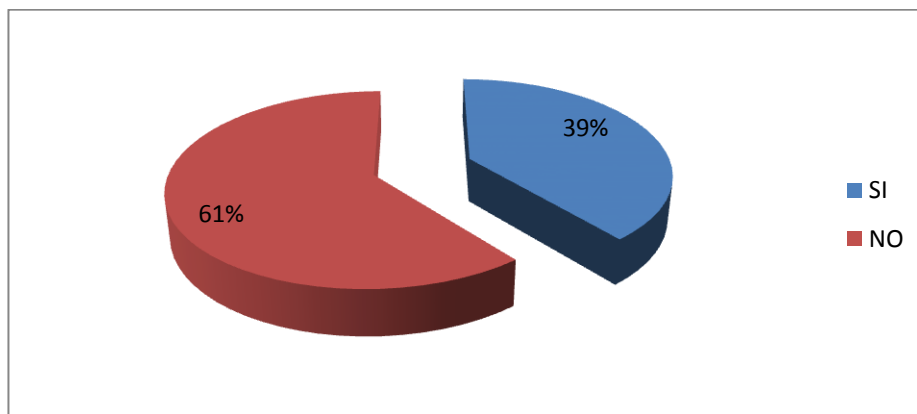


Gráfico 5: Participación en juegos

Análisis e Interpretación de Resultados

Del 100% de estudiantes encuestados, el 61% manifiestan que durante todas las épocas del año no practican los diferentes juegos con tus compañeros, el 39% sí.

Es preocupante la cantidad de estudiantes que no comparten con sus compañeros durante las diferentes épocas del año, porque se dedican a jugar en solitario con sus juegos electrónicos situación que genera sedentarismo, agresividad, individualismo, egoístas al no compartir sus juegos.

2.¿Practica juegos tradicionales en tu tiempo libre en horas del recreo?

Cuadro 6: Juegos tradicionales en tiempo libre

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
SI	24	37%
NO	40	63%
TOTAL:	64	100%

Fuente: Encuestas

Elaborado por: Lcdo. Daniel Jijón Almeida

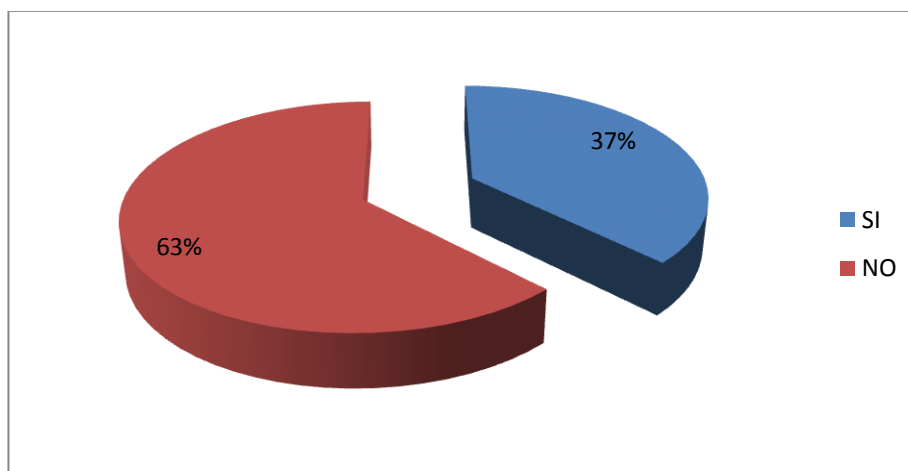


Gráfico 6: Juegos tradicionales en tiempo libre

Análisis e Interpretación de Resultados

Del 100% de los estudiantes encuestados, el 63% no practica juegos tradicionales en el recreo, el 37% si lo hace.

Los juegos tradicionales no tienen acogida por parte de los estudiantes durante el recreo debido a lo novedoso y nuevo de practicar los juegos electrónicos, además, siempre se dejan llevar por la tendencia de la época y la modernidad por lo tanto los juegos electrónicos están suplantando a los juegos tradicionales.

3. ¿En tu lugar de residencia, practicas algún tipo de juego tradicional?

Cuadro 7: Juego tradicional en lugar residencia

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
SI	14	22%
NO	50	78%
TOTAL:	64	100%

Fuente: Encuestas

Elaborado por: Lcdo. Daniel Jijón Almeida

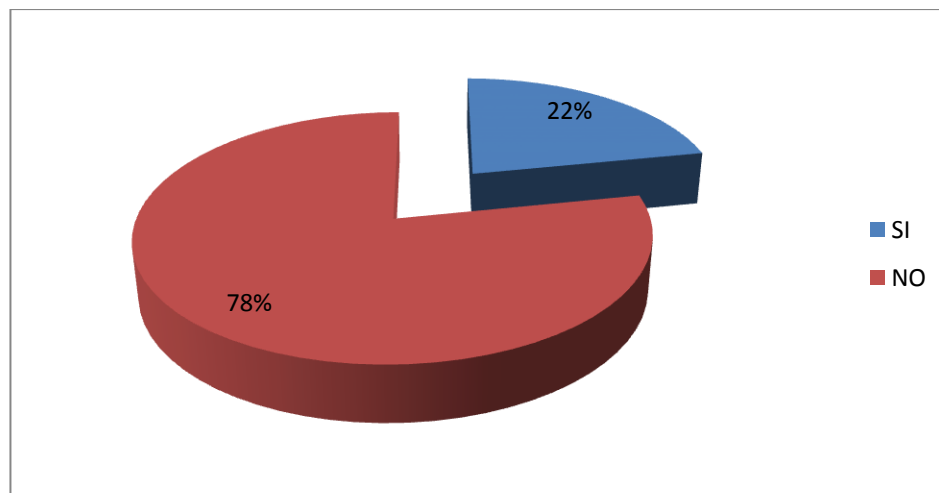


Gráfico 7: Juego tradicional en lugar residencia

Análisis e Interpretación de Resultados

Del 100% de los estudiantes encuestados, el 78% no practica algún tipo de juego tradicional en su lugar de residencia, el 22% si lo hace.

La mayoría de estudiantes no juega en sus casas, porque de acuerdo a sus costumbres deben colaborar con sus padres en el cuidado de los hermanos menores, alimentar a animales domésticos y el resto de la tarde porque permanecen en la escuela con horas de recuperación pedagógica hasta las cuatro de la tarde.

4.¿Practica algún juego tradicional para estimular tus capacidades básicas?

Cuadro 8: Practicas algún deporte

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
SI	34	53%
NO	30	46%
TOTAL:	64	100%

Fuente: Encuestas

Elaborado por: Lcdo. Daniel Jijón Almeida

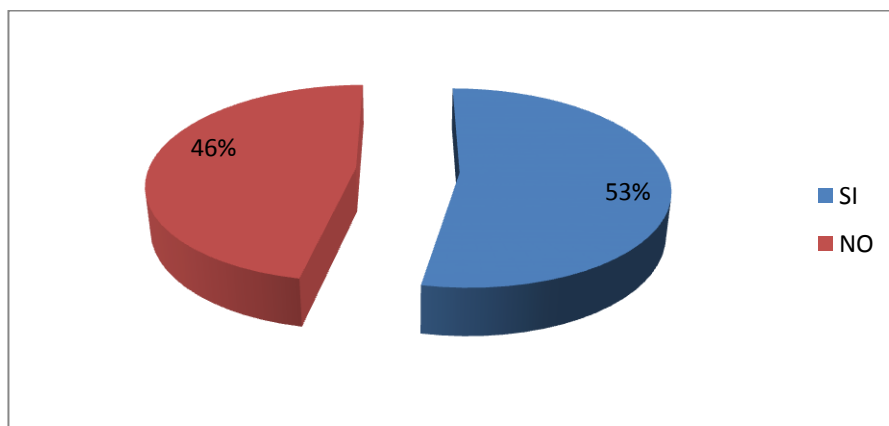


Gráfico 8: Practicas algún deporte

Análisis e Interpretación de Resultados

Del 100% de los estudiantes encuestados, el 53% indica que si practica algún tipo de juego tradicional para estimular las capacidades básicas mientras que un 46% no lo hace.

La mayoría de estudiantes practican el fútbol y básquet pero es preocupante la cantidad de niños que no hacen deporte generando así el sedentarismo, deficiente desarrollo psicomotor que afecta su desarrollo integral.

5. ¿Participa en algún equipo para mejorar tu rendimiento deportivo?

Cuadro 9: Mejorar rendimiento deportivo

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
SI	34	53%
NO	30	47%
TOTAL:	64	100%

Fuente: Encuestas

Elaborado por: Lcdo. Daniel Jijón Almeida

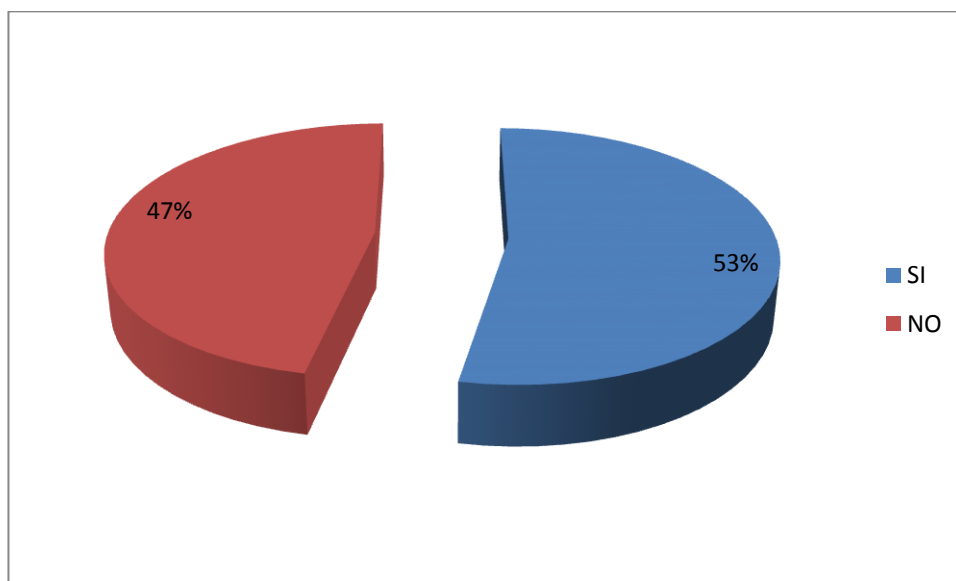


Gráfico 9: Mejorar rendimiento deportivo

Análisis e Interpretación de Resultados

Del 100% de estudiantes encuestados, el 47% no participa en algún equipo para mejorar el rendimiento deportivo mientras que un 53% si lo hace.

Los estudiantes que participan en algún equipo son los equipos escolares para los campeonatos internos y externos que cada año lectivo se organiza dando cumplimiento al proyecto de Cultura Física en la que se debe realizar una actividad deportiva durante el año. En este campeonato se nota un deficiente estado físico porque se cansan rápidamente, falta de coordinación psicomotora, sociomotora, velocidad, ritmo debido a que no tienen la costumbre de correr, saltar, brincar, lanzar durante los recreos en la escuela y tampoco lo hacen en la casa.

6.¿Practica algún juego tradicional para mejorar tu estado físico?

Cuadro 10: Mejorar estado físico

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
SI	8	13%
NO	56	87%
TOTAL:	64	100%

Fuente: Encuestas

Elaborado por: Lcdo. Daniel Jijón Almeida

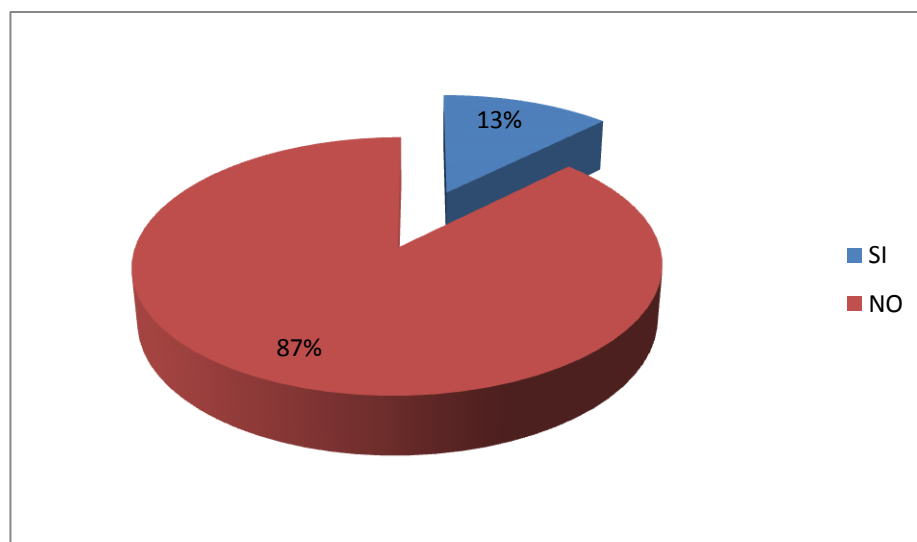


Gráfico 10: Mejorar estado físico

Análisis e Interpretación de Resultados

Del 100% de estudiantes encuestados, el 87% no practica algún juego tradicional para mejorar su estado físico mientras el 13% si lo hace.

La falta de práctica de juegos tradicionales es muy notoria, por esta razón los niños son sedentarios, se cansan con facilidad y se muestran pasivos o inactivos, prefieren los juegos electrónicos que les llama más la atención porque no requieren esfuerzo físico, limitando así su desarrollo motor integral.

7.¿Cree que la práctica de juegos tradicionales te ayudan a desarrollar valores y tus capacidades físicas?

Cuadro 11: Desarrollo de valores

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
SI	29	45%
NO	35	55%
TOTAL:	64	100%

Fuente: Encuestas

Elaborado por: Lcdo. Daniel Jijón Almeida

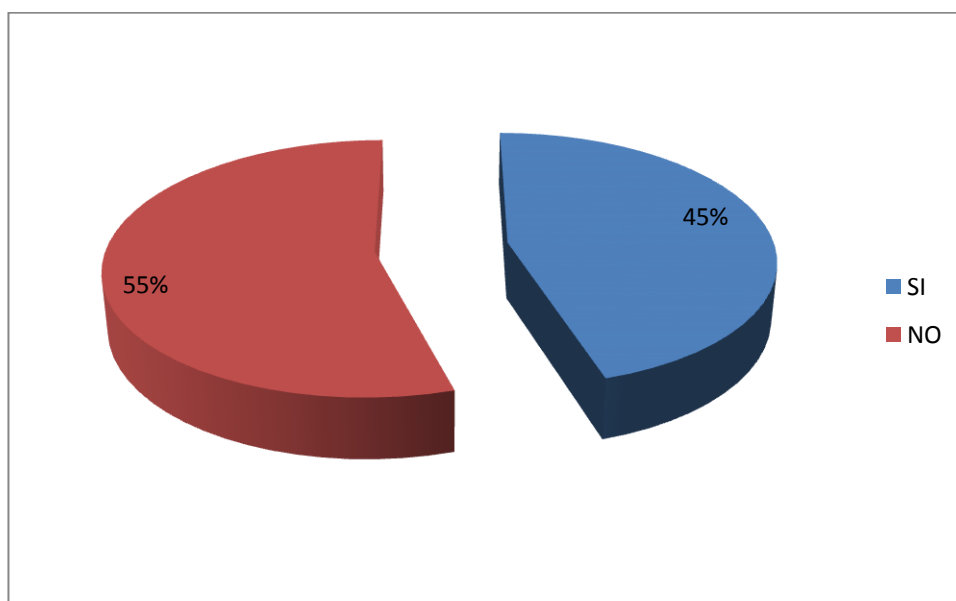


Gráfico 11: Desarrollo de valores

Análisis e Interpretación de Resultados

Del 100% de estudiantes encuestados, el 55% no cree que la práctica de juegos tradicionales le ayudan a desarrollar valores y sus capacidades físicas mientras un 45% sí.

La falta de conocimiento de los beneficios de practicar los juegos tradicionales que ayuden a desarrollar la psicomotricidad, valores y la integración grupal, estructuración temporal es evidente, los niños prefieren los juegos electrónicos nuevos, que recién salen al mercado o los que consiguen a través de los teléfonos celulares tan populares e infallibles en todo hogar.

8.¿En la escuela, tus docentes organizan juegos tradicionales respetando las reglas de juego?

Cuadro 12: Respeto a reglas de juego

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
SI	10	16%
NO	54	84%
TOTAL:	64	100%

Fuente: Encuestas

Elaborado por: Lcdo. Daniel Jijón Almeida

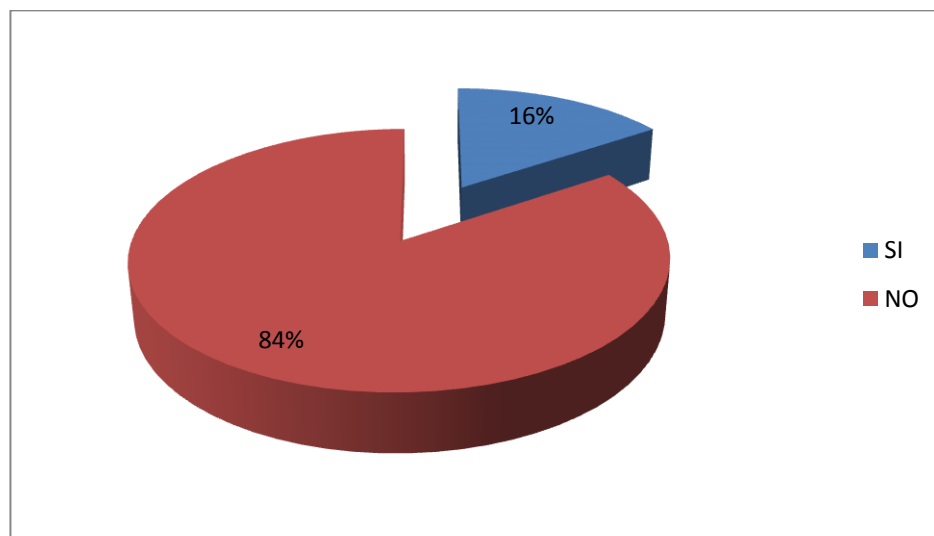


Gráfico 12: Respeto a reglas de juego

Análisis e Interpretación de Resultados

Del 100% de estudiantes encuestados, el 84% el docente no organiza juegos tradicionales respetando las reglas de juego mientras que un 16% considera que sí.

Los docentes de la Escuela Fiscal Mixta Eugenio Espejo de la Parroquia El Rosario del Cantón Pelileo, no organizan juegos tradicionales, priorizan más el desarrollo de conocimientos cognitivos relacionados a las materias escolares pero se olvidan que es necesario combinar el juego, la recreación para despejar su mente.

9. ¿Estaría dispuesto a practicar los juegos tradicionales dentro y fuera de su escuela para mejorar tu rendimiento deportivo?

Cuadro 13: Mejorar rendimiento deportivo

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
SI	64	100%
NO	0	0%
TOTAL:	64	100%

Fuente: Encuestas

Elaborado por: Lcdo. Daniel Jijón Almeida

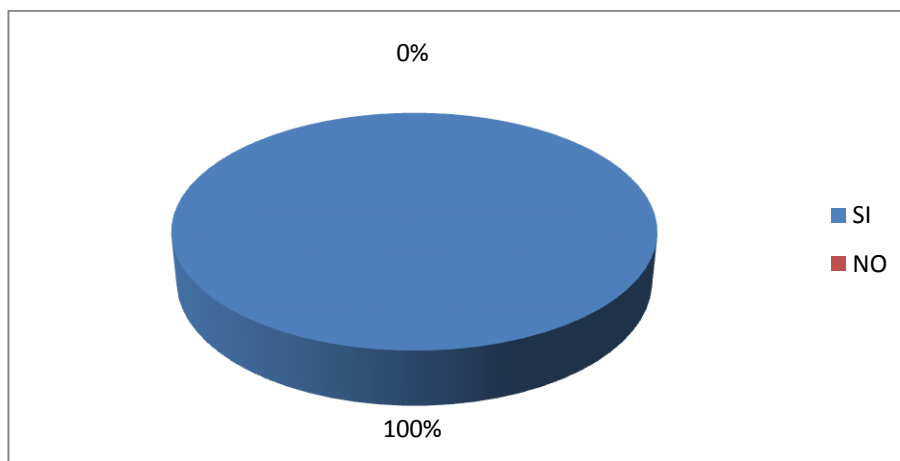


Gráfico 13: Mejorar rendimiento deportivo

Análisis e Interpretación de Resultados

El 100% de los estudiantes encuestados señalan que si les gustaría practicar juegos tradicionales para mejorar su rendimiento deportivo para desarrollar su capacidad motora, psicomotora, sociomotora y físicas beneficiándose.

10. ¿Te gustaría practicar juegos tradicionales a través de una guía orientada a mejorar tu rendimiento deportivo?

Cuadro 14: Juegos tradicionales a través de una guía

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
SI	62	97%
NO	2	3%
TOTAL:	64	100%

Fuente: Encuestas

Elaborado por: Lcdo. Daniel Jijón Almeida

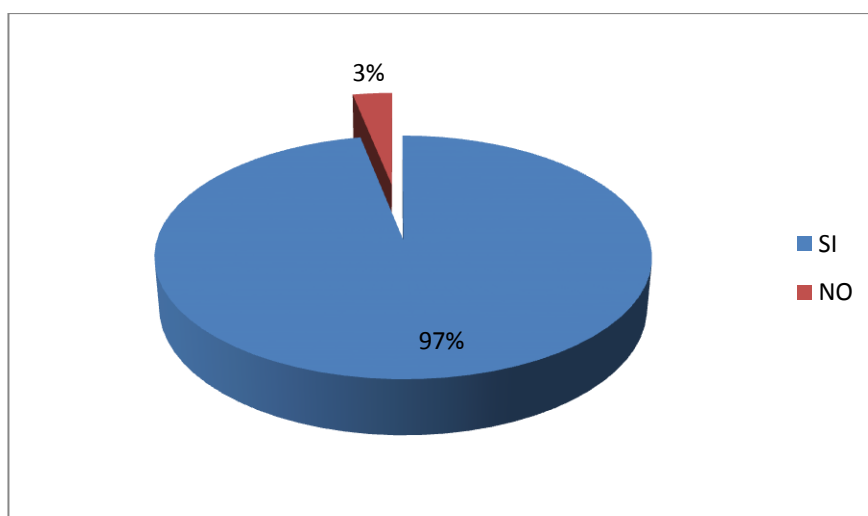


Gráfico 14: Juegos tradicionales a través de una guía

Análisis e Interpretación de Resultados

Del 100% de los estudiantes encuestados, el 97% manifiesta que si le gustaría practicar juegos tradicionales a través de una guía orientada para mejorar el rendimiento deportivo mientras que un 3% indica que no.

Se debe resaltar el interés de los estudiantes por mejorar su rendimiento deportivo el mismo que les permitirá un mejor desarrollo psicomotor.

4.2 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

4.2.1 Planteamiento de Hipótesis

a) Modelo Lógico

H₀=Los Juegos Tradicionales **NO** inciden en el Rendimiento Deportivo de los estudiantes de sexto y séptimo año de Educación Básica

H₁=Los Juegos Tradicionales **SI** inciden en el Rendimiento Deportivo de los estudiantes de sexto y séptimo año de Educación Básica

b) Modelo Matemático

Hipótesis nula H₀= Respuestas observadas = Respuestas Esperadas

Hipótesis alternativa H₁= Respuestas observadas \neq Respuestas esperadas.

4.2.2. Nivel de significación

La probabilidad de rechazar la hipótesis nula cuando es falsa es de 10%, es decir, el nivel de confianza es del 90%.

4.2.3. Estadístico de Prueba

Para la verificación de la hipótesis se toma la fórmula del Chi cuadrado, se utilizó la encuesta como técnica de investigación, escogiendo cuatro preguntas de la misma:

Pregunta 2: ¿Practica juegos tradicionales en tu tiempo libre en horas del recreo?

Cuadro 15: Pregunta 2

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Si	24	37%
No	40	63%
TOTAL:	64	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado. Daniel Jijón Almeida

Pregunta 4: ¿Practica algún deporte para estimular tus capacidades básicas?

Cuadro 16: Pregunta 4

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Si	34	53%
No	30	46%
TOTAL:	64	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado. Daniel Jijón Almeida

Pregunta 6: ¿Practica algún juego tradicional para mejorar tu estado físico?

Cuadro 17: Pregunta 6

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Si	8	13%
No	56	88%
TOTAL:	64	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado. Daniel Jijón Almeida

Pregunta 8: ¿En la escuela, tus docentes organizan juegos tradicionales respetando las reglas de juego?

Cuadro 18: Pregunta 4

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Si	10	16%
No	54	84%
TOTAL:	64	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado. Daniel Jijón Almeida

De las dos preguntas se obtuvo la siguiente Cuadro:

Cuadro 19: Respuestas observadas

PREGUNTAS	Si	No	TOTAL
¿Ha practicado juegos tradicionales en tu tiempo libre en horas del recreo?	24	40	64
¿Practica algún deporte para estimular tus capacidades básicas?	29	35	64
¿Practica algún juego tradicional para mejorar tu estado físico?	8	56	64
¿En la escuela, tus docentes organizan juegos tradicionales respetando las reglas de juego?	10	54	64
TOTAL	71	185	256

Fuente: Encuestas

Elaborado por: Lcdo. Daniel Jijón Almeida

Cuadro 20: Respuestas esperadas

PREGUNTAS	SI	NO	TOTAL
¿Ha practicado juegos tradicionales en tu tiempo libre en horas del recreo?	17,75	46,25	64
¿Practica algún deporte para estimular tus capacidades básicas?	17,75	46,25	64
¿Practica algún juego tradicional para mejorar tu estado físico?	17,75	46,25	64
¿En la escuela, tus docentes organizan juegos tradicionales respetando las reglas de juego?	17,75	46,25	64
TOTAL	71	185	256

Fuente: Encuestas

Elaborado. Daniel Jijón Almeida

Fórmula

$$X^2 = \frac{\sum(O - E)^2}{E}$$

X^2 = Valor a calcularse de Chi-cuadrado

\sum = Sumatoria

O = Respuestas observadas de la investigación

E = Respuestas esperadas o calculadas

4.3.4. Resolución de la fórmula

Cuadro 21: Cálculo del Chi-Cuadrado

O	E	(O - E)	(O - E)²	(O - E)²/E
24	17,75	6,25	39,06	2,20
29	17,75	11,25	126,56	7,13
8	17,75	-9,75	85,56	4,82
10	17,75	-7,75	60,06	3,38
40	46,25	6,25	39,06	0,12
35	46,25	-11,25	126,56	2,74
56	46,25	9,25	85,56	1,89
54	46,25	7,75	60,06	1,30
Total $X^2c =$				23,58

Fuente: Encuestas

Elaborado Daniel Jijón Almeida

4.2.5. Regla de Decisión

Si $X^2_c > X^2_t$ rechazo H_0 y acepto H_1

Grados de libertad

$$gl = (c-1) (h-1)$$

gl = grados de libertad

c = Columnas de la Cuadro

h = Filas o hileras de la Cuadro

$$gl = (2-1) (4-1)$$

$$gl = 1 * 3$$

$$gl = 3$$

Con un nivel de significación de 10% y 3 grados de libertad $X^2_t = 6,251$

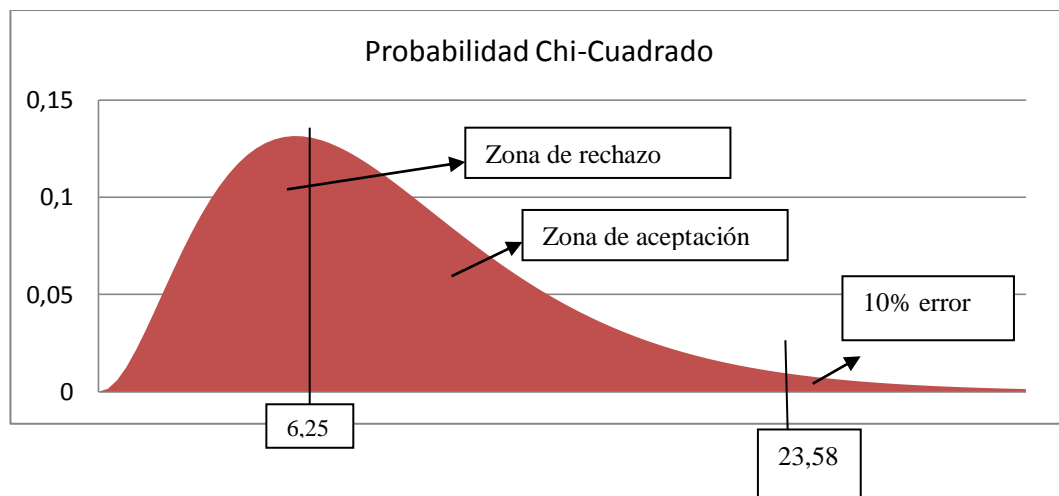


Gráfico 15: Campana de Gauss

Elaborado por: Lcdo. Daniel Jijón Almeida

4.3.6. Conclusión de la Hipótesis

El valor de $X^2_c = 23,58 > X^2_t = 6,25$ y de conformidad a lo establecido en la regla de decisión, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, es decir, se confirma que Los Juegos Tradicionales SI inciden en el Rendimiento Deportivo de los estudiantes de sexto y séptimo año de Educación Básica.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

- La práctica de los juegos tradicionales incide en el rendimiento deportivo de los estudiantes de sexto y séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta Eugenio Espejo, evidenciado a través del 87% de estudiantes quienes no practican ningún juego tradicional, siendo niños sedentarios y pasivos; el único equipo deportivo que integran son los equipos escolares que intervienen en los campeonatos internos y externos, donde se nota un deficiente estado físico porque se cansan rápidamente.
- Los estudiantes de la escuela fiscal mixta Eugenio Espejo no practican ningún juego tradicional, en los recreos es común observarlos jugando a los juegos electrónicos tecnológicos.
- El rendimiento deportivo de los estudiantes es deficiente, el 53% de los estudiantes juegan algún deporte; se evidencia que se cansan rápidamente, tienen una deficiente coordinación psicomotora, sociomotora, velocidad, ritmo debido a la falta de costumbre de correr, saltar, lanzar y brincar.
- La mayoría de los estudiantes no practica regularmente el deporte en su tiempo libre porque privilegian la colaboración en las tareas del hogar.
- No se organiza actividades recreativas y deportivos incrementando el sedentarismo escolar.

5.2 RECOMENDACIONES

- Elaborar una planificación de juegos tradicionales innovadores para mejorar el rendimiento deportivo en los estudiantes de sexto y séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta Eugenio Espejo.
- Organizar campeonatos deportivos dentro de la institución para motivar en los estudiantes la práctica deportiva y evitar el sedentarismo y la pasividad que afecta su desarrollo integral.
- Planificar la práctica de juegos tradicionales durante los recreos para mejorar el compañerismo, integración y socialización entre estudiantes y docentes, de esta manera se estimularía el desarrollo de habilidades, destrezas y capacidades físicas en los estudiantes.
- Planificar periódicamente actividades con los padres, representantes y estudiantes donde se practique juegos tradicionales para integrar a la comunidad educativa.
- Incentivar una mayor difusión y promoción desde las familias y las instituciones para volver a popularizar la práctica de juegos tradicionales, continuando con el incremento de espacios fijos y adecuados para mantener activos a los estudiantes o así mejorar el rendimiento deportivo.
- Aplicar la propuesta "GUÍA DIDÁCTICA PARA LA PLANIFICACIÓN DE JUEGOS TRADICIONALES INNOVADORES COMO ESTRATEGIA LÚDICA PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DENTRO DEL CURRÍCULO DE CULTURA FÍSICA PARA LOS ESTUDIANTES DE SEXTO Y SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA EUGENIO ESPEJO DE LA CIUDAD DE PELILEO PROVINCIA DE TUNGURAHUA".

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1 TEMA

GUÍA DIDÁCTICA PARA LA PLANIFICACIÓN DE JUEGOS TRADICIONALES INNOVADORES COMO ESTRATEGIA LÚDICA PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DENTRO DEL CURRÍCULO DE CULTURA FÍSICA PARA LOS ESTUDIANTES DE SEXTO Y SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA EUGENIO ESPEJO DE LA CIUDAD DE PELILEO PROVINCIA DE TUNGURAHUA.

6.2 DATOS INFORMATIVOS

Institución: Escuela Fiscal Mixta Eugenio Espejo

Provincia: Tungurahua

Cantón: Pelileo

Dirección: Parroquia El Rosario, centro

Teléfono: 09983078203

e-mail: escuelaeugenioespejo@gmail.com

6.3 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

Los estudiantes de la Escuela Fiscal Mixta Eugenio Espejo de los sexto a séptimo años no practican juegos tradicionales en sus tiempos libres, ni en la escuela ni en sus casas por esta razón cuando deben integrar los equipos deportivos para campeonatos internos y externos, los estudiantes han demostrado un bajo rendimiento deportivo al cansarse rápidamente, no tener la energía para correr y mantenerse activo físicamente durante las competencias deportivas.

Este problema como lo evidencia la investigación realizada, se debe al ocio, sedentarismo en el cual han crecido, a las jornadas de recuperación pedagógicas en las tardes y a la costumbre de ocupar su tiempo libre en quehaceres del hogar como ayudar a sus padres en tareas agrícolas y cuidando a los hermanos pequeños; dejando a un lado la importancia de los beneficios que otorgan la práctica frecuente de juegos tradicionales en el desarrollo psicomotriz, cognitivo y físico para la adquisición de destrezas y habilidades predeportivos que le ayuden a un crecimiento físico normal acorde a su edad, peso y talla.

Los juegos tradicionales son actividades lúdicas diversas que se lo practican de generación en generación, aprendiéndolos en el seno familiar y practicándolos diariamente en la escuela; La globalización y la tecnificación están dejando a un lado esta importante actividad muy necesaria en el desarrollo del estudiante y su lugar está siendo llenado por juegos modernos y tecnológicos que se están convirtiendo en una adicción para los estudiantes quienes inclusive tienen problemas en el rendimiento académico, sedentarismo y pasividad física.

6.4 JUSTIFICACIÓN

Uno de los objetivos fundamentales de la Cultura Física en la Educación General Básica es posibilitar al estudiante el mayor número de experiencias posibles de aprendizajes en distintos medios y situaciones, de ahí la importancia de incorporar los juegos tradicionales innovadores que mejoren el rendimiento deportivo,

debido a los enormes beneficios que aporta a las situaciones de enseñanza-aprendizaje en la actividad escolar.

En la actualidad el avance tecnológico tiene inmersas a los estudiantes en un mundo casi en su totalidad materialista, se dice que la educación, permite a los estudiantes conservar sus conocimientos, cultura y valores; esto incluye las tradiciones, que en cierta forma fortalecen de manera integral el desarrollo del individuo.

El juego y la educación son los medios por los cuales los estudiantes desarrollan sus capacidades, actitudes y conducta general; con esto va formando su identidad a través de una serie de experiencias educativas o formativas, este proceso pausado y trascendental comienza en el hogar para después consolidarse en la escuela, y así perdura durante toda la vida. Es un proceso continuo, mediante el cual el estudiante se apropia de los valores de la humanidad en todos los aspectos; para ponerlos en práctica en su vida cotidiana, dando paso al desarrollo, y por ende, al aprendizaje.

En la escuela se brinda al estudiante por medio de la Cultura Física, un desarrollo en sus capacidades físicas y básicas, motoras, psicomotrices, toma estas actividades como una liberación de la carga que representan para ellos las clases, de tal forma que al incluir juegos tradicionales innovadores como una práctica diaria y frecuente, se puede estimular al niño, para que se relaje mejore el rendimiento deportivo, el gusto por hacer actividad física además; es importante que puedan observar que no solo puede ser una actividad exclusiva de la escuela, sino que extraescolarmente los puede realizar y de esta forma favorezcan en la formación social, psíquica y deportiva de los estudiantes para dejar por un lado el sedentarismo, el ocio estudiantil y mejorar el rendimiento deportivo; por esta razón es necesario proponer planificaciones de Juegos Tradicionales innovadores como estrategia lúdica para mejorar el rendimiento deportivo dentro del currículo de cultura física para los estudiantes de sexto y séptimo año de educación básica

de la Escuela Fiscal Mixta Eugenio Espejo de la ciudad de Pelileo, Provincia de Tungurahua.

6.5 OBJETIVOS

6.5.1 Objetivo General

Planificar Juegos Tradicionales innovadores como estrategia lúdica para mejorar el rendimiento deportivo en los estudiantes de sexto y séptimo año de educación básica de la Escuela Fiscal Mixta Eugenio Espejo del Cantón Pelileo, Provincia de Tungurahua.

6.5.2 Objetivos Específicos

- Identificar que conocimiento tienen los estudiantes de sexto y séptimo grado sobre los juegos tradicionales, cuáles son los gustos y preferencias.
- Conocer los juegos tradicionales que mejoren el rendimiento deportivo y que se practican en la Parroquia El Rosario del Cantón Pelileo.
- Diseñar una estrategia de actividades lúdicas sobre la base de los gustos y preferencias por los juegos tradicionales que tienen los estudiantes de los sexto y séptimo grados
- Aplicar la estrategia de actividades lúdicas a los estudiantes

6.6 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

6.6.1 Socio-Cultural

Los Juegos Tradicionales son los juegos que desde muchísimo tiempo atrás siguen perdurando, pasando de generación en generación, siendo transmitidos de abuelos a

padres y de éstos a sus hijos y así sucesivamente, sufriendo quizás algunos cambios, pero manteniendo su esencia.

La ejecución de planificaciones de juegos tradicionales innovadores es factible de realización porque motivará la integración socio-cultural entre los estudiantes provenientes de la etnia Salasaca con los demás estudiantes al relacionarse mediante el juego y formar lazos de amistad, compañerismo, solidaridad, respeto a las costumbres y tradiciones de un pueblo que ha sobrevivido a la colonialización y que mantiene vigente sus raíces y acervo cultural en su decadencia.

Los juegos tradicionales son una fuente de transmisión de conocimiento, tradiciones y culturas de otras épocas o sistemas socioeconómicos. El hecho de reactivar estos juegos no es un grito de melancolía por un pasado que no vuelve, sino que implica conocer las raíces y así comprender mejor el presente.

Su práctica sistemática en las escuelas, son considerados como una de las manifestaciones de la independencia infantil a la vez se está contribuyendo al desarrollo de las habilidades y capacidades motrices al fomentar el juego activo, participativo y relacional entre los niños y niñas frente a una cultura de avanzada tecnología que estimula cada vez más el sedentarismo corporal lo cual incrementa los índices de obesidad y la torpeza de los movimientos que afecta el rendimiento deportivo de niños que deben mantenerse activos y constante movimiento para quemar la energía estancada que causa estrés y depresión infantil.

6.6.2 Equidad de Género

Los juegos tradicionales innovadores han conformado, y siguen conformando, un mecanismo de aprendizaje que está presente y se desarrolla, de manera significativa, dando lugar a la igualdad de género en la conformación de equipos mixtos.

Los juegos tradicionales innovadores en la escuela ocupan un lugar fundamental, dentro del respeto de los derechos entre niños y niñas a la igualdad social, justicia, imparcialidad para la integración entre seres sin distinción de raza, condición social, etnia o cultura, permitiendo tanto a niños como a niñas mantener un desarrollo equilibrado, armónico.

6.6.3 Ambiental

Los juegos tradicionales innovadores que mejoran el rendimiento deportivo en la escuela se centran en la creación de hábitos de salud y calidad de vida, para incentivar el buen uso del tiempo libre, fomentando actitudes positivas hacia el respeto y consideración hacia la naturaleza y el entorno. Para ello se tiene que promover actitudes de respeto hacia el medio ambiente para respetar la limpieza de las instalaciones o terrenos donde se practique los juegos tradicionales innovadores.

Potenciar la práctica de los juegos tradicionales innovadores que mejoren el rendimiento deportivo en lugares públicos, no produciendo daños en el entorno cercano, estableciendo sistemas de protección adecuados, defendiendo y valorando un medio ambiente saludable y limpio.

El fomento de la salud y la iniciación deportiva en estas edades también recuperan importancia al estar ligados de una manera estrecha. Así, se tiene que pretender conseguir las siguientes metas como:

- Valorar y crear normas básicas para la salud como la higiene y el cuidado corporal.
- Tener una actitud negativa hacia las sustancias nocivas que puedan dañar la salud y la propia práctica del deporte.
- Cumplir las normas básicas sanitarias a la hora de realizar la práctica recreativa
- Reforzar la autoestima respecto a los hábitos saludables antes, durante y después de la práctica de los juegos tradicionales innovadores.

6.6.4 Legal

Los juegos tradicionales forman parte de la consideración de la Educación como derecho irrenunciable, señalada en el artículo 26 de la Constitución Política de la República del Ecuador. Esta educación estará inspirada en principios éticos, pluralistas, democráticos, humanistas y científicos, impulsando la interculturalidad, la solidaridad y la paz. Este principio se desarrolla en las leyes de Educación y el Código de la Niñez y Adolescencia (especialmente Art. 34 y 38).

En el artículo 3 de la Ley de Educación, se destacan las siguientes finalidades que guían el quehacer educativo:

- a. Preservar y fortalecer los valores propios del pueblo ecuatoriano, su identidad cultural y autenticidad dentro del ámbito latinoamericano y mundial.
- b. Desarrollar la capacidad física, intelectual, creadora y crítica del estudiante, respetando la identidad personal para que contribuya activamente a la transformación moral, política, social, cultural y económica del país.
- c. Propiciar el cabal conocimiento de la realidad nacional para lograr la integración social, cultural y económica del pueblo y superar el subdesarrollo en todos sus aspectos.

La conservación de la identidad cultural también ha sido elevada a la categoría de derecho de los niños, por el Art. 34 del Código de la Niñez y Adolescencia, (Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a conservar, desarrollar, fortalecer y recuperar su identidad y valores espirituales, culturales, religiosos, lingüísticos, políticos y sociales y a ser protegidos contra cualquier tipo de interferencia que tenga por objeto sustituir, alterar o disminuir estos valores); en concordancia con el Art. 29 de la Convención de los Derechos del Niño (La educación estará encaminada a desarrollar la personalidad del niño, las aptitudes y la capacidad mental y física del niño hasta el máximo de sus posibilidades. La Educación

deberá preparar al niño para una vida adulta activa y enseñarle a respetar los Derechos Humanos, su identidad cultural, idioma y valores, y los trasfondos y valores culturales de los demás).

6.7 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO – TÉCNICA

Didáctica específica para la Enseñanza de los Juegos Tradicionales.

La educación para los juegos tradicionales y la orientación de una conducta constructiva de grupo no sólo se basa en palabras y explicaciones, sino en ejemplos, en el conocimiento de las reglas y tácticas del juego. El docente que los utiliza como recurso didáctico debe conocer perfectamente sus reglas para presentarlos de la manera más corta y sencilla.

En el contexto pedagógico de escolar, cuando se selecciona un juego se atiende a objetivos muy específicos, los cuales están íntimamente ligados a la naturaleza del juego. Esta naturaleza puede ser de creatividad e imaginación, de agilidad mental, del conocimiento del grupo, de integración y/o comunicación social, de juegos de expresión individual o bien de juegos de memorización.

Basado en esa orientación general, según (MACHADO, 1992), el docente guiará la sección del juego atendiendo los siguientes criterios:

Socio Emocional: Aliviar tensión Integración Grupal, Desarrollo espíritu; Auto-Disciplina, Cooperación, Liderazgo.

Valor Físico: Uso y desarrollo de destrezas básicas; Flexibilidad y agilidad; Resistencia; Precisión, Velocidad y Relajación o Calmante.

Valor Intelectual: Aplicación de conocimientos adquiridos en la vida escolar o diaria del estudiante; Apreciación de conocimientos adquiridos en otros lugares de

otras personas. Estos criterios están estrechamente vinculados con las áreas del desarrollo integral del niño.

Una vez presentados los aportes teóricos que orientan la utilización de los juegos tradicionales para mejorar el rendimiento deportivo de los estudiantes, es importante exponer sus características que definen, explican y determinan a los juegos tradicionales en el contexto pedagógico de la Educación General Básica.

Desarrollo Integral

El proceso de desarrollo se produce siguiendo los siguientes principios:

Integral: ocurre mediante la integración de una serie compleja de estructuras orgánicas, psicológicas y sociales que se verifican como un todo organizado y equilibrado.

Individual: cada niño tiene su propio ritmo de desarrollo, el cual es pautado por el medio social y natural en el que vive y sus propias características personales.

Vulnerable: por estar expuesto a diferentes factores que tienden a influir sobre su dinámica.

Diferenciado: tendiendo de lo general hacia lo particular.

Relevante: siendo que los primeros años de vida del niño establecen las bases esenciales y los lineamientos generales de la posterior evolución del ser humano.

Continuo: verificándose a todo lo largo de la vida del individuo.

Intencional: en razón de que todas y cada una de las etapas del proceso es guiada por acciones pedagógicas orientadas hacia la formación del individuo de acuerdo a formas socioculturales específicas.

Aportaciones de los Juegos Tradicionales al Currículo

"Aproximarse al juego tradicional es acercarse al folklore, a la ciencia de las tradiciones, costumbres, usos, creencias y leyendas de una región. Resulta difícil disociar el juego tradicional del comportamiento humano, el estudio del juego folclórico, de la etnografía o etología. "Pere Lavega.

Juego tradicional es, ante todo, juego y, por tanto, se trabajará siguiendo las orientaciones generales de este gran ámbito de la conducta humana: la conducta lúdica. Esto supone enfocar aspectos como la risa, el deseo, la fascinación, la simulación, la creatividad. La diferenciación entre juego-juegos; juego-ocio-recreo-recreación-trabajo; juego-deporte. Juego libre-orientado-dirigido. Juegos de niños-adultos (TRIGO, 1994).

El juego, la conducta lúdica, es fruto de nuestra cultura y de nuestra historia. El juego está inmerso en nuestro acervo cultural al igual que el arte, la arquitectura, la gastronomía o los modos de vida.

Juego tradicional y educación

Sin embargo y, a pesar de lo dicho, el juego tradicional está siendo abandonado en los últimos tiempos por padres e hijos. Los padres ya no tienen tiempo ni ganas para jugar con sus hijos; los docentes tampoco tienen tiempo para enseñar a jugar, y los niños no tienen ni tiempo ni lugar para poder jugar. De esta manera, todo ese patrimonio lúdico de nuestros antepasados está en peligro de desaparecer. ¿Para qué vamos a jugar a los juegos de antes si ahora tenemos otros juguetes y otra manera de vivir?, se preguntan muchos...

El crear nuevos juegos (Trigo, 1989), el inventar nuevos modos de diversión, no es excusa para que no juguemos también a los juegos de siempre. La única diferencia que se puede dar, es que el arte pictórico queda y el juego se evapora en

el mismo momento en que se lleva a cabo. Solamente permanece en nuestro yo interno. Pero revivir un juego de siempre es volver a darle vida.

Juego tradicional y deporte

El educador sabrá extraer todas las posibilidades educativas que le ofrece este tipo de juego y, sin renunciar a las redes de comunicación estable de duelo simétrico, utilizar el resto de las situaciones ludomotrices para lograr mayores valores educativos. Cada persona y cada grupo, en función de su situación particular, necesita una forma de juego diferente. El educador tendrá que saber escoger, entre todo el abanico de posibilidades, cuáles son las más adecuadas para cada momento lúdico. "Los juegos paradójicos son verdaderos crisoles en donde la alquimia de los fenómenos socio-afectivos puede hacer nacer nuevas mezclas" (PARLEBÁS, 1988).

Los juegos tradicionales y sus protagonistas

- Son de fácil acceso y se acomodan o adaptan a las características de la persona y de su contexto social y cultural.
- Su práctica no siempre implica tener en cuenta el nivel de destreza de cada participante; aunque hay juegos en los que compiten los jugadores, el reto y la aventura por pasarlo bien supera con creces la necesidad de ganar.
- Dado que no requieren trabajarse con prisas, la aplicación de estas prácticas se puede ajustar a las necesidades planteadas por el estudiante así como a los objetivos pedagógicos establecidos por el docente.
- La utilización de estas actividades permite evaluar a estudiantes desde el principio, por ser juegos conocidos para ellos, lo que favorecerá observar su evolución y adaptación hasta la conclusión de los objetivos que nos hayamos marcado.

La forma de jugar

- Su aprendizaje es fácil, pasando de inmediato a unas situaciones activas de juego.
- Admiten variaciones para adaptarse a las necesidades que puedan surgir en cualquier situación.
- Su fácil accesibilidad y variedad hace que haya “juegos para todos”. Permite la atención a la diversidad y a la vez la integración de todos los protagonistas.

En cuanto al material

- En un alto porcentaje de juegos tradicionales no es necesario ningún tipo de material.
- En los que se utiliza material, éste es de uso común o de fácil obtención.
- El hecho de que los estudiantes tengan que fabricarse sus propios elementos de juego les da un valor añadido al jugador/a como artesano/a.

En cuanto al campo de juego

- Se puede jugar en cualquier lugar, por escasas e inadecuadas que sean las instalaciones.

Aspectos sociales

- Los niños pueden ser los protagonistas desde el principio, incluso en la obtención de la información sobre los juegos a desarrollar. Se favorece la relación transgeneracional, al encuestar a personas de edad.
- Favorecen la socialización, el conocimiento de sus iguales de forma “natural”.

Son un medio – relación para la consecución de nuestros objetivos.

- Favorecen la coeducación
- Estimulan la sana competencia, al igual que la cooperación.

- Favorecen las relaciones interpersonales
- Favorecen el trabajo en parejas y en grupo
- Favorecen la comunicación e inserción social
- Propician el disfrute y la diversión.

Aunque la propuesta ante un programa de estas características tiene que ser abierta y adecuada a los diferentes condicionantes, debe de tener unas directrices generales.

Los juegos tradicionales favorecen el desarrollo psicomotriz

El ser humano por naturaleza es un organismo en constante movimiento. Desde el mismo momento del nacimiento e incluso ya en el vientre materno el niño interactúa con su medio ambiente a través de procesos motores dinámicos que evidencian diversos grados de madurez motora. Estas acciones del niño no son simplemente movimientos mecánicos, en ellos están implícitos una serie de procesos psicológicos directamente relacionados con la maduración y consolidación de estructuras neurológicas que favorecen la utilización de las acciones motrices como medio para la construcción del conocimiento y el establecimiento de relaciones integrativas de las experiencias realizadas con las personas y objetos que conforman el ambiente que rodea al niño.

En este marco de ideas, según (PIAGET, 1971), “la psicomotricidad se refiere al conjunto de funciones nerviosas y musculares que permiten la movilidad y coordinación de los miembros, el movimiento y la locomoción.” Los movimientos se efectúan gracias a la contracción y relajación de diversos grupos de músculos, Entre el nacimiento y los 2 años tienen lugar los cambios más drásticos en este terreno.

El niño pasa de los movimientos descoordinados del recién nacido en el que predomina la actividad refleja, a la coordinación motora del adulto, a través de una serie de pautas de desarrollo complejas.

Después de adquirir las capacidades motoras básicas, el niño aprende a integrar sus movimientos con otras capacidades perceptivas, especialmente la espacial. Ello es crucial para lograr la coordinación óculo-manual, así como para lograr el alto nivel de destreza que muchas actividades deportivas requieren.

Para Piaget (1971:67), entre los aspectos a considerar dentro del desarrollo psicomotor se encuentran:

Esquema corporal: referido al conocimiento, representación y conciencia del propio cuerpo .Coordinación motora global: comprende los desplazamientos mayores y las acciones motoras con la participación de los grupos musculares largos que posibilitan al niño actuar sobre el medio ambiente.

Coordinación motora fina: se refiere a la variedad de movimientos y destrezas en las cuales participan los pequeños grupos musculares y los segmentos corporales tales como el brazo, la mano y los dedos con la coordinación óculo manual.

Lateralidad: diferenciación de un lado del cuerpo con relación al otro causado por la dominancia cerebral (ojo, mano, pie).

Tono muscular: postura y equilibrio, tanto estático como dinámico.

Como puede observarse, el desarrollo psicomotor es el primer sistema que madura en el niño durante las primeras etapas de vida, cimentando las bases para posteriores aprendizajes.

Potenciar las capacidades de movimiento es una de las principales bases para el conocimiento del mundo real y la construcción de la personalidad del sujeto. La

acción es el medio del que se sirve el niño para explorar y acomodar sus vivencias, iniciando así la consolidación de estructuras psicológicas necesarias para el establecimiento de otras más complejas.

En esta línea la psicomotricidad se presenta como un factor predominante para el aprendizaje social y la adaptación al entorno, por consiguiente, el niño debe moverse para aprender y debe aprender para moverse a causa de los estímulos tanto externos como internos que caracterizan su propia naturaleza.

Por tanto, la actividad física del niño debe ser aceptada, estimulada y valorada como una necesidad intrínseca fundamental para su desarrollo.

Dentro de sus investigaciones (WALLON, 1996), destacó la importancia que tienen las acciones motoras en el desarrollo evolutivo del niño, estableciendo que “el ser humano es una unidad funcional donde hay una estrecha relación entre las funciones motrices y las funciones psíquicas.”

De lo anteriormente expuesto, se infiere que la psicomotricidad involucra una serie de elementos importantes en el desarrollo infantil, por consiguiente, debe ser atendida en un sentido amplio y no solo como ejercitación y asimilación de las diferentes partes del cuerpo. Existe una estrecha relación entre la actividad motora y la actividad cognitiva en el proceso de construcción del conocimiento. Por ello, las actividades motrices deben estar orientadas hacia la consecución de un mejor conocimiento del propio cuerpo, una percepción del espacio y sus relaciones con el tiempo y un progreso de sus actitudes coordinativas.

6.8 MODELO OPERATIVO

Cuadro 22: Modelo Operativo

Nº	FASES	OBJETIVOS	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLES	EVALUACIÓN
FASE 1	Diagnosticar la condición de los juegos tradicionales en la Escuela Fiscal Mixta Eugenio Espejo.	Elaborar un FODA de causas de la no práctica de juegos tradicionales en la escuela.	Determinar las fortalezas y debilidades y establecer las oportunidades y amenazas de la práctica de juegos tradicionales.	Taller de diagnóstico	Guía elaboración FODA Computadora Internet Guía didáctica para la planificación de juegos tradicionales innovadores	1 día	Tutor Investigador	Informe FODA
FASE 2	Escoger y elaborar una Guía Didáctica para la Planificación de Juegos Tradicionales innovadores como estrategia lúdica para mejorar el rendimiento deportivo dentro del Currículo de Cultura Física.	Clasificar los juegos tradicionales innovadores adecuados para el estímulo del rendimiento deportivo.	Priorizar juegos tradicionales innovadores relacionados al rendimiento deportivo.	Reunión de trabajo	Una Guía Didáctica para la Planificación de Juegos Tradicionales innovadores como estrategia lúdica para mejorar el rendimiento deportivo dentro del Currículo de Cultura Física.	1 semana	Tutor Investigador Docente en Cultura Física	Selección de juegos tradicionales innovadores que estimulan el rendimiento deportivo.

FASE 3	Diseñar una planificación de unidad didáctica para mejora el rendimiento deportivo.	Aplicar los juegos tradicionales innovadores en el Currículo de Cultura Física de los sextos y séptimos años de educación básica	Proponer juegos tradicionales innovadores como estrategias lúdicas del gusto y preferencia para estimular el desarrollo físico y a una práctica placentera.	Taller de trabajo con docentes	Computadora Internet Guía Didáctica para la Planificación de Juegos Tradicionales	1 semanas	Tutor Investigador Director Docentes	Selección de juegos tradicionales del gusto y preferencia de estudiantes.
FASE 4	Planificar un Festival de Juegos Tradicionales.	Mejorar el rendimiento deportivo de los estudiantes de 6° y 7° grados.	Incentivar el buen uso del tiempo libre.	Taller de trabajo	Computadora Internet una Guía Didáctica para la Planificación de Juegos Tradicionales	Año lectivo	Tutor Investigador Director de la Escuela Docentes	Mejorar el rendimiento deportivo a través de la práctica de juegos tradicionales.

Elaborado Por: Lcdo. Daniel Jijón Almeida

DESARROLLO DE LA PROPUESTA

FASE I

Diagnosticar la condición de los juegos tradicionales actualmente en la Escuela Fiscal Mixta Eugenio Espejo

Cuadro 23: FODA

FORTALEZAS	DEBILIDADES
<ul style="list-style-type: none"> • Promueve la socialización y la convivencia grupal. • Fortalece la voluntad, el espíritu y lucha. • Permite el desarrollo corporal. • Espacios naturales favorables. • Ayuda a controlar las emociones. • Aumenta el estado físico, motor, psicomotor, sociomotor. • Interés de los estudiantes hacia la práctica de juegos tradicionales. • Contar con profesor de Cultura Física calificado para capacitar a profesores y estudiantes. • Organización de campeonatos recreativos al finalizar el año lectivo. • Participación de estudiantes en proyectos ministeriales de buen vivir. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desconocimiento. • Pérdida de costumbres. • Ausencia de juegos tradicionales en proyectos educativos. • Insuficiente actividad física. • Deficiente rendimiento deportivo. • Escasa actividad recreativa. • Inadecuada utilización del tiempo libre. • Desnutrición. • Trabajo infantil. • Inexistente diagnóstico de las necesidades e intereses recreativos físicos para los estudiantes. • Deficiente cultura del tiempo libre. • Nueva generación desconoce juegos tradicionales de la comunidad. • La disponibilidad de materiales necesarios para las actividades recreativas ni se crean ni se gestionan. • Falta de integración al trabajo comunitario por parte de la comunidad educativa.
OPORTUNIDADES	AMENAZAS
<ul style="list-style-type: none"> • Ministerio del Deporte fomenta la práctica de juegos tradicionales en las escuelas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tecnología y juegos electrónicos han suplantado la práctica de juegos tradicionales. • Juegos foráneos captan la atención y práctica de los estudiantes.

Fuente: Escuela Eugenio Espejo

Elaborado por: Lcdo. Daniel Jijón Almeida



ESCUELA FISCAL MIXTA “EUGENIO ESPEJO”



**GUÍA DIDÁCTICA PARA LA PLANIFICACIÓN DE JUEGOS
TRADICIONALES INNOVADORES COMO ESTRATEGIA
LÚDICA PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO
DENTRO DEL CURRÍCULO DE CULTURA FÍSICA.**



Daniel Fernando Jijón Almeida



Ambato-Ecuador

2013



FASE II

Diseñar juegos tradicionales innovadores como estrategia lúdica

Juegos Tradicionales innovadores aplicables a cualquier deporte

¿QUIÉN FALTA?

Objetivo: Reacción-Psicomotricidad

Duración: 10 minutos

Material: Ninguno



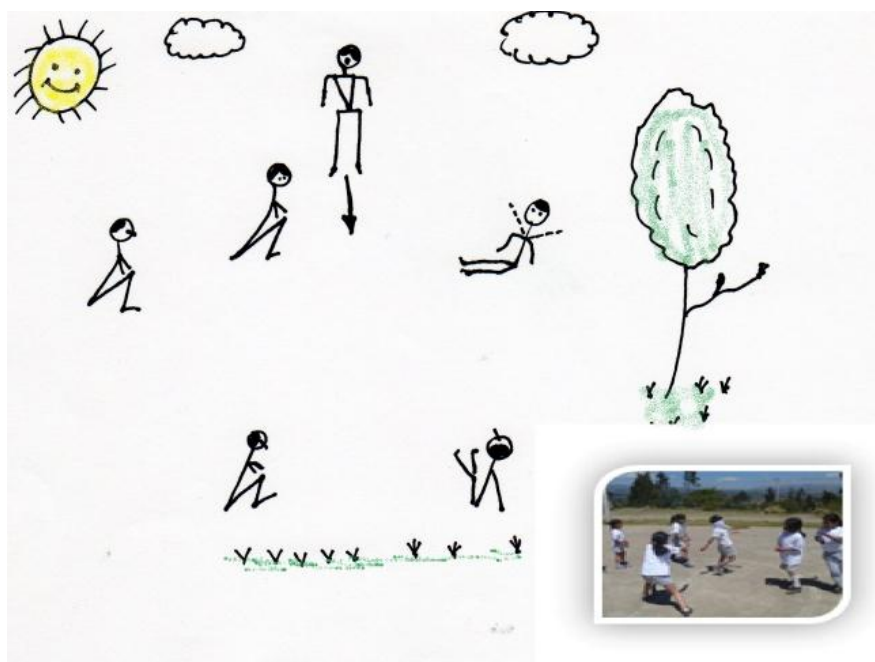
Desarrollo: Se coloca el grupo sentado disperso por el patio, se escoge a un alumno, y se le pedirá que cierre sus ojos, y entonces el maestro le indicará a uno o dos del grupo que se retiren a otro lugar en donde no puedan ser vistos. El maestro le pedirá entonces al alumno que cerró los ojos, que los abra, y en dos oportunidades adivine quien o quienes son los que faltan sin alejarse de su lugar.

EL DIRECTOR DE LA ORQUESTA

Objetivo: Reacción – Coordinación - Resistencia general

Duración: 5 a 10 minutos

Material: Ninguno



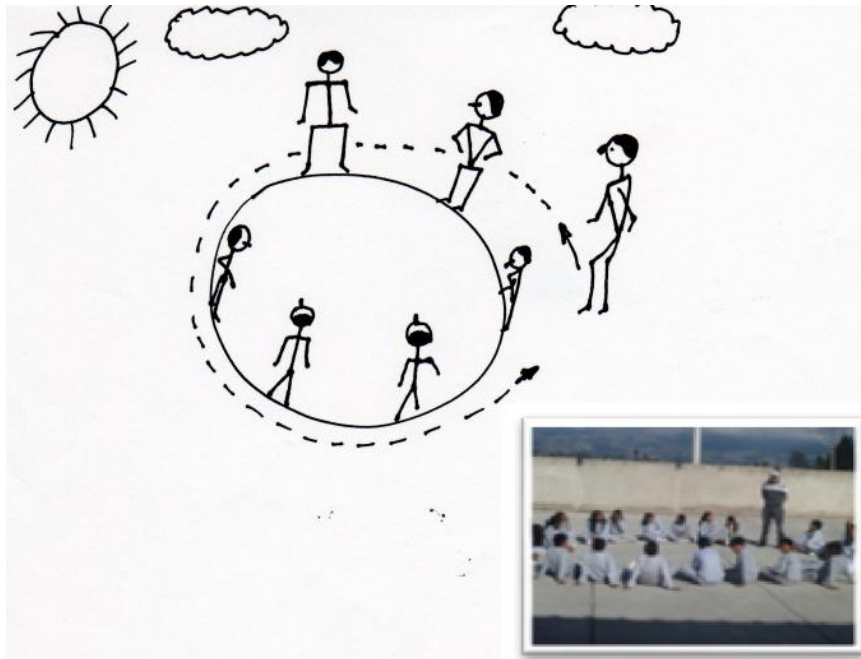
Desarrollo: Sentados en el suelo formando un círculo se encuentran los alumnos, previamente el profesor escogerá a un niño que será el que adivine, y le pedirá que se aleje un poco. El profesor le indicará a otro niño que realice una serie de movimientos y el resto del grupo lo imitará pero observándolo de manera discreta. Al niño que se retiró se le pedirá que regrese mientras el grupo se encuentra haciendo movimientos de manera uniforme, como este alumno no sabe quién es el que está ordenando los movimientos, éste intentará en dos oportunidades adivinar quién es el director de la orquesta. Una vez que adivine, se hará el cambio del que adivina y el director de la orquesta.

PATO, PATO, OCA

Objetivo: Reacción – Velocidad - Movilidad articular

Duración: 10 minutos

Material: Ninguno



Desarrollo: Este juego se realizará formando un círculo en el patio, pero en posición de pie, en el exterior del círculo, se encontrará un alumno caminando alrededor de ellos, quién tocándoles la cabeza irá diciéndoles; pato, pato, pato, y en el momento que él les diga, OCA, éste saldrá corriendo en un sentido y el alumno tocado en la cabeza, en el sentido contrario, ganará quien llegue primero al lugar desocupado. El alumno que quede fuera, se quedará para proseguir caminando al rededor.

JUAN PALMADAS

Objetivo: Reacción – Velocidad – Control muscular

Duración: 10 minutos

Material: Ninguno



Desarrollo: Se encuentra el grupo formando un círculo en posición de pie, con las manos en la parte posterior del cuerpo, una sobre cada glúteo con las palmas mostrándolas. Un compañero que será "JUAN PALMADAS" se encontrará fuera del círculo caminando al rededor, en el momento que él lo decida, le pegará una palmada en la mano de algún compañero, y en este momento saldrán corriendo en sentido contrario hasta el momento de encontrarse en un punto medio y se tomaran de la mano para decir "hola" y dar un giro completo y continuar corriendo en la dirección que se dirigían, el primero que llegue al lugar desocupado, se salvará y el otro se quedará como JUAN PALMADAS.

SIETE PUM

Tema: Reacción – Concentración

Duración: 5 a 10 minutos

Material: Ninguno



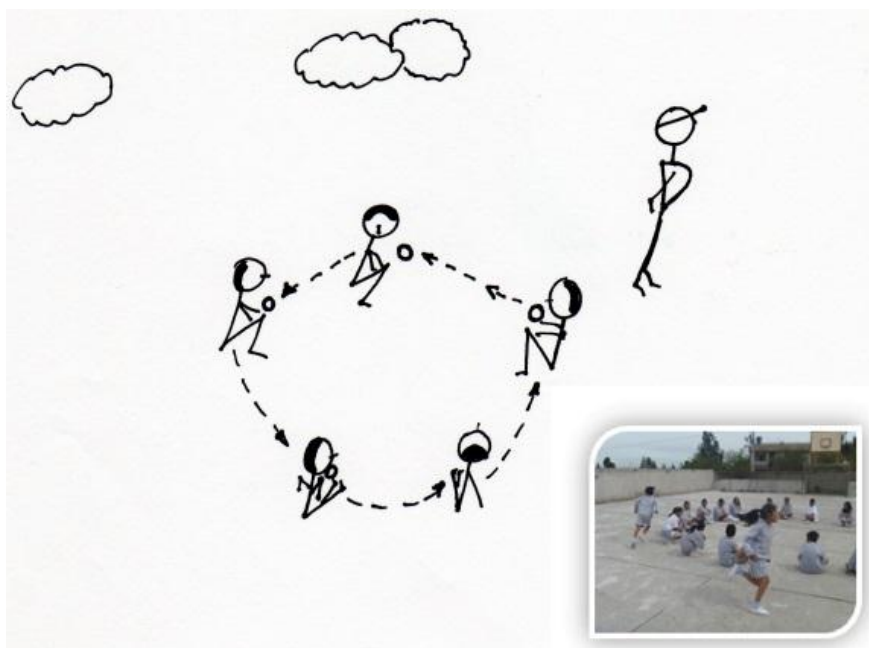
Desarrollo: Los alumnos se encontrarán sentados formando un círculo, previamente se escogerá un número que sea múltiplo de otros, o de algún resultado de alguna de las tablas de multiplicar, por decir: 7,14,21,28, El primero de los niños que se encuentra sentado en el círculo empezará y dirá en voz alta, uno, el que sigue dos, el siguiente tres, luego cuatro y así sucesivamente hasta llegar a uno de los resultados de la tabla de multiplicar que se escogió, por ejemplo la del siete: 1,2,3,4,5,6,pum,8,9,10,11,12,13,pum,15, - y así hasta terminar con esa tabla de multiplicar, y si algún niño se equivoca o no sabe que es lo que sigue, se empezará de nuevo. Como punto de diversión se les puede pedir que cada niño que vaya perdiendo irá dejando una prenda, como un zapato.

SE QUEMA LA PAPA

Objetivo: Recuperación – Reacción - Cognitivo

Duración: 5 a 10 minutos

Material: Una Pelota



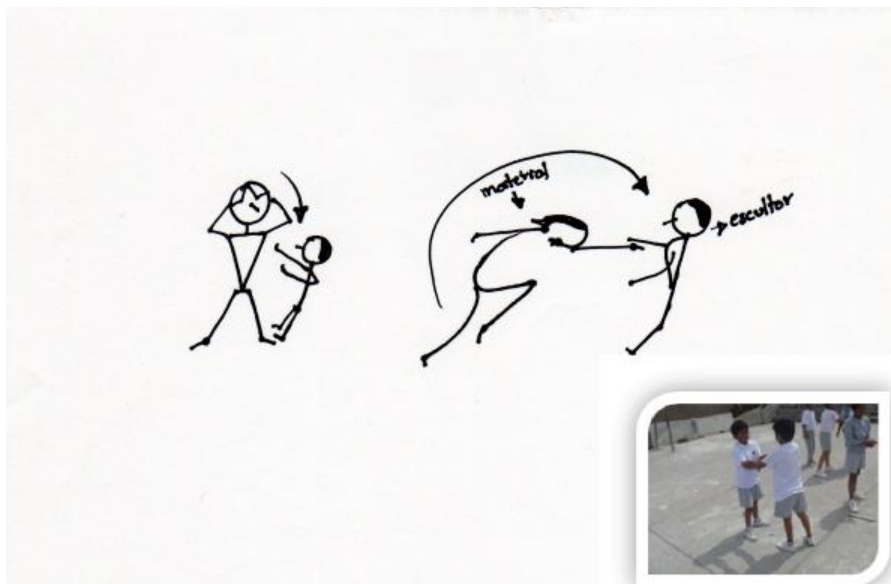
Desarrollo: Sentados formando un círculo en el suelo, el profesor u otra persona tendrá en su poder una pelota o cualquier otro objeto. El profesor cerrará los ojos y en ese momento empezarán a pasar la pelota de mano en mano, mientras los alumnos dicen "se quema la papa, se quema la papa" así tantas veces como sea necesario hasta que el maestro diga se quemó y en el momento en que un alumno se quede con la pelota ese será el de la papa quemada. Escogerán algún castigo o una orden a cumplir para el niño que se "quemó".

LOS ESCULTORES

Objetivo: Equilibrio – Postura

Duración: 5 minutos

Material: Ninguno



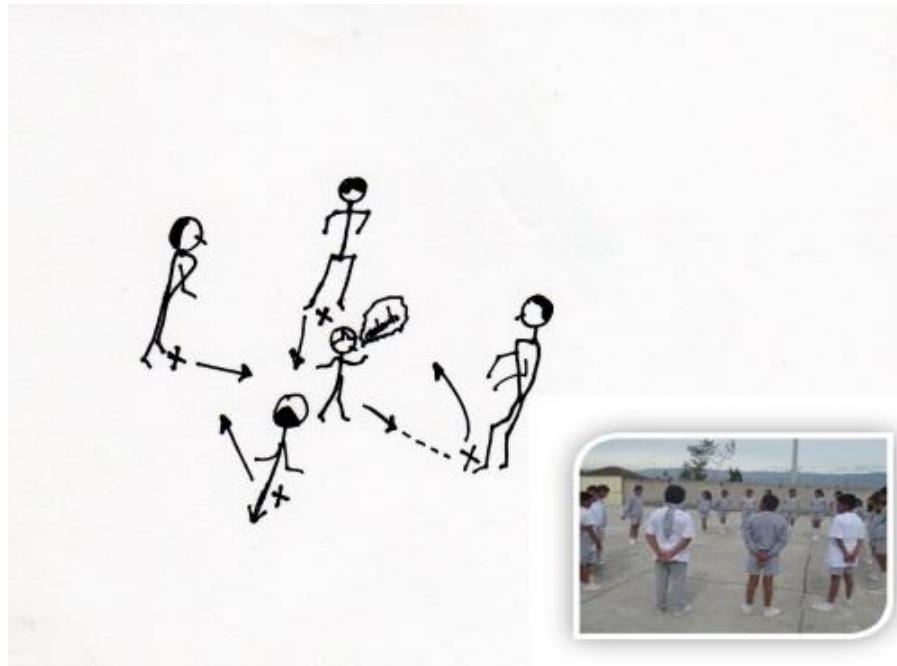
Desarrollo: Este trabajo se realizará por parejas, uno de ellos será el escultor y el otro será un trozo de cualquier material, como mármol, piedra o madera, el escultor le manipulará las distintas partes del cuerpo a su compañero para formar una escultura inmóvil, a una indicación del maestro, se realizará cambio de papeles y el que era escultor pasa a ser escultura y viceversa.

EL CARTERO

Objetivo: Velocidad De Reacción – Geografía

Duración: 10 minutos

Material: Ninguno



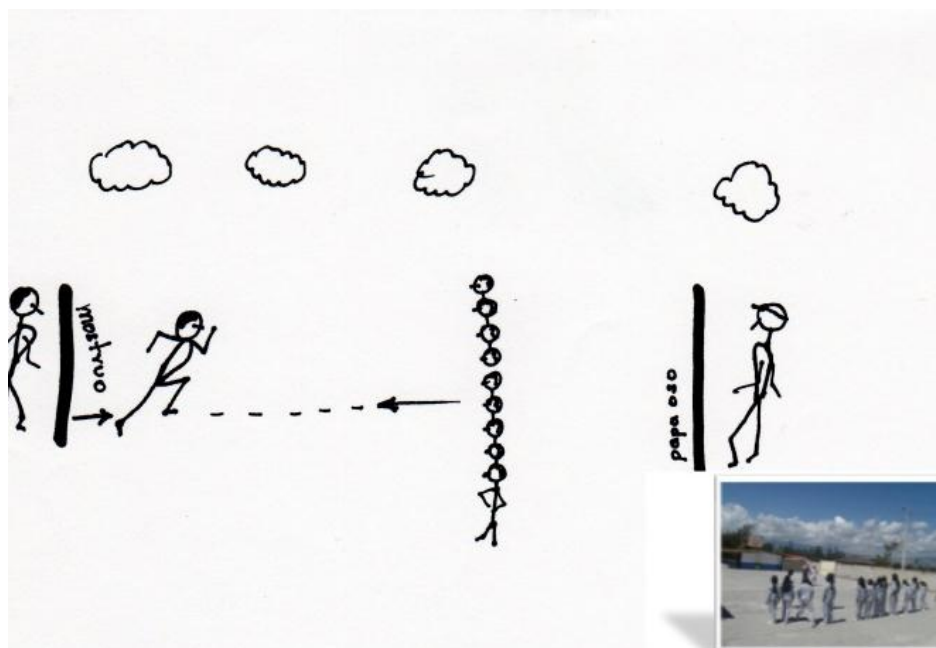
Desarrollo: En formación de círculo y de pie, se encontrarán colocados los alumnos, y previamente el profesor les habrá designado a cada uno de ellos el nombre de una de las capitales de los estados de la República Ecuador o de cualquier otra ciudad. En el centro del mismo se encontrará un alumno que será el "CARTERO". Entonces el profesor o bien el cartero dirá la siguiente orden "AMBATO", como ejemplo y en ese momento los niños que tienen el nombre de esas dos ciudades intentarán cambiar de lugares tratando del que está en el centro no les gane a ninguno de los dos. Si ahí sucediera, el que ganó pasaría a tomar el nombre de la ciudad del que perdió y el otro pasaría al centro del círculo para ser el nuevo cartero.

PAPA OSO

Tema: Velocidad - Reacción – Resistencia - Motricidad

Duración: 10 a 15 minutos

Material: Ninguno



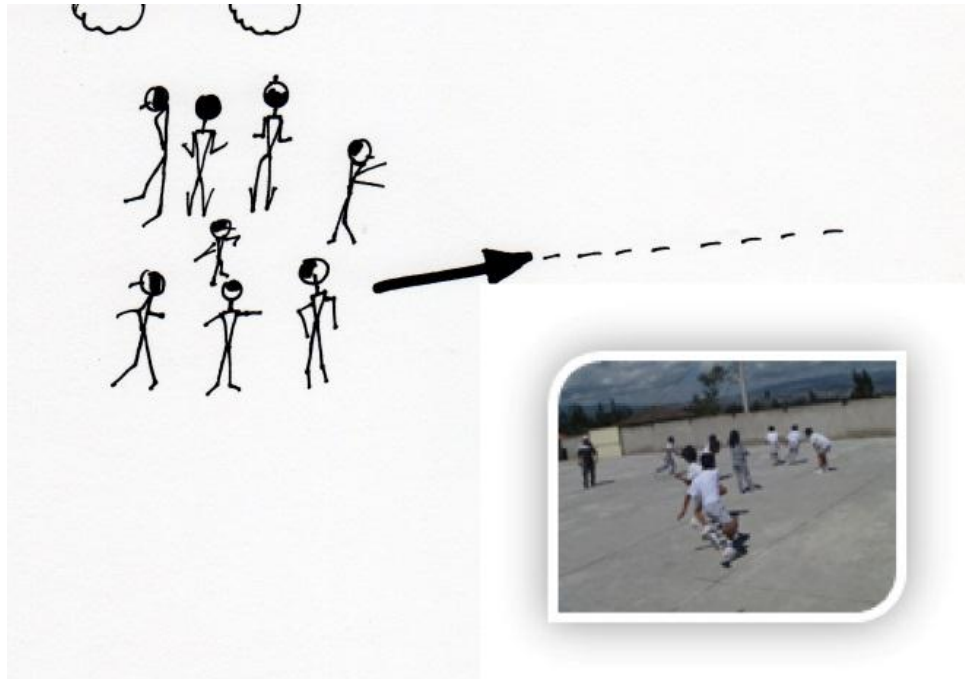
Desarrollo: Se escogerá previamente a dos niños, uno que será el PAPA OSO, y el otro el MONSTRUO, y el resto de los alumnos serán los ositos. En cada uno de los extremos se encontrarán, tanto el monstruo y en el otro el papá oso como los ositos. Los ositos al mismo tiempo le preguntarán a su "papá", papá oso, papá oso ¿nos dejas acercarnos al monstruo? y él les contestará; si pero solo cinco pasos, y entonces los ositos caminarán al mismo tiempo los cinco pasos y luego se detendrán para preguntar otra vez, papá oso, papá oso ¿nos dejas acercarnos al monstruo? y así seguirán preguntando hasta que el papá oso les diga no porque ahí viene, entonces los osos correrán hacia el papá oso, y el niño que sea TOCADO pasará a ayudarlo al monstruo para atrapar más osos.

EL VIGILANTE DEL MUSEO

Objetivo: Reacción – Equilibrio

Duración: 5 minutos

Material: Ninguno



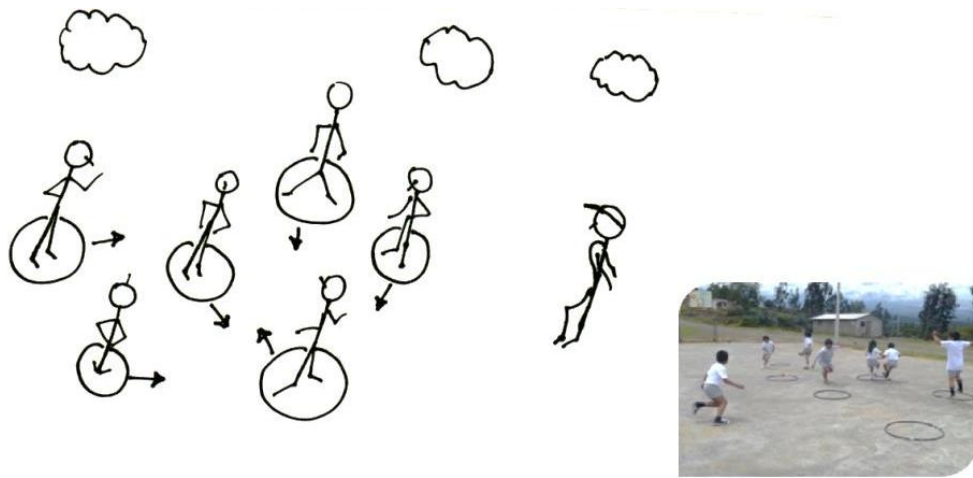
Desarrollo: Uno de los niños será el vigilante del museo que se encontrará en uno de los extremos del patio, en el lado contrario se encontrarán el resto de los alumnos que serán las estatuas traviesas. El vigilante se encontrará de espaldas hacia ellos y en ese momento las estatuas avanzarán hacia él, pero en el momento en el que se voltee de inmediato se detendrán y permanecerán inmóviles, si alguno de ellos se mueve o avanza, el vigilante lo nombra desde su lugar y este pasa a la línea desde donde empezó a avanzar. El vigilante se vuelve a voltear y avanzarán nuevamente hasta que se voltee y se detengan rápidamente las estatuas. El primer niño que logre llegar hasta el lugar del vigilante pasará a ocupar el lugar de este y empezará de nuevo el juego.

A CAMBIARSE DE CASA

Objetivo: Ubicación – Reacción – Capacidades motrices básicas

Duración: 10 minutos

Material: Aros O Gises



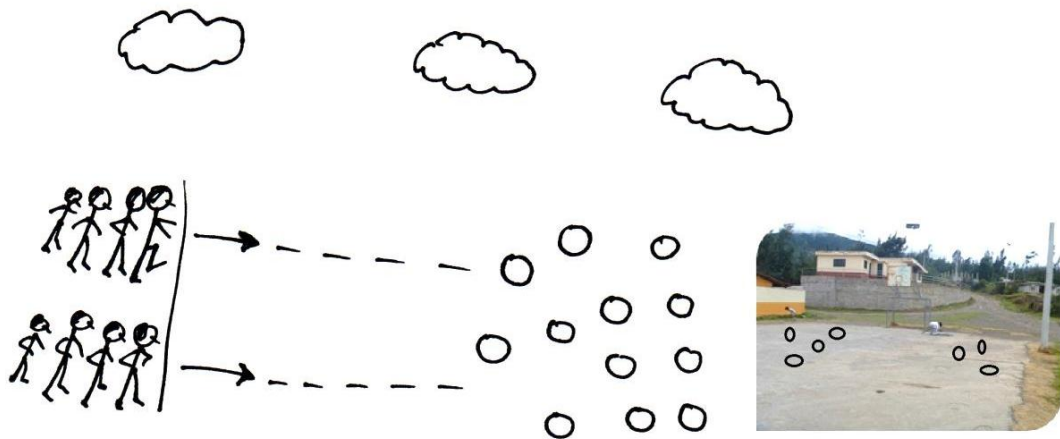
Desarrollo: Los alumnos se encontrarán dispersos por el patio, cada uno dentro de un aro o un círculo pintado con un gis, con excepción de uno de ellos. Cuando el profesor grite, A CAMBIARSE DE CASA, todos los alumnos dejarán su lugar para correr otro, procurando que el niño que no tiene, no les gane su lugar, de ser así, el que queda sin aro será el nuevo buscador.

RECOLECTAR AROS

Objetivo: Resistencia a la Velocidad – Control muscular

Duración: 15 minutos

Material: Aros



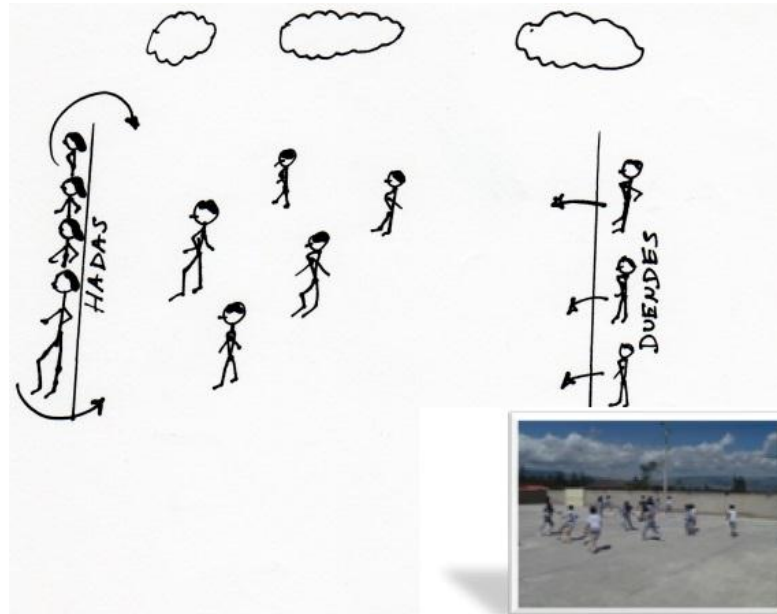
Desarrollo: Se dispersan X cantidad de aros por todo el patio. Se colocan en un lugar estratégico el número de participantes a competir. A una señal del profesor, correrán a recolectar aros hasta que no quede uno solo. Al final de esta parte se cuentan cuantos aros recolectó cada uno de ellos y el que tenga más será el ganador. Una variante de este juego, es que pasará cada uno de los integrantes de cada equipo y se sumarán los aros como puntos anotados y hasta terminar todos, ganando el que acumule más

LOS DUENDES Y LAS HADAS

Objetivo: Velocidad – Reacción – Fuerza - Equilibrio

Duración: 10 a 15 minutos

Material: Ninguno



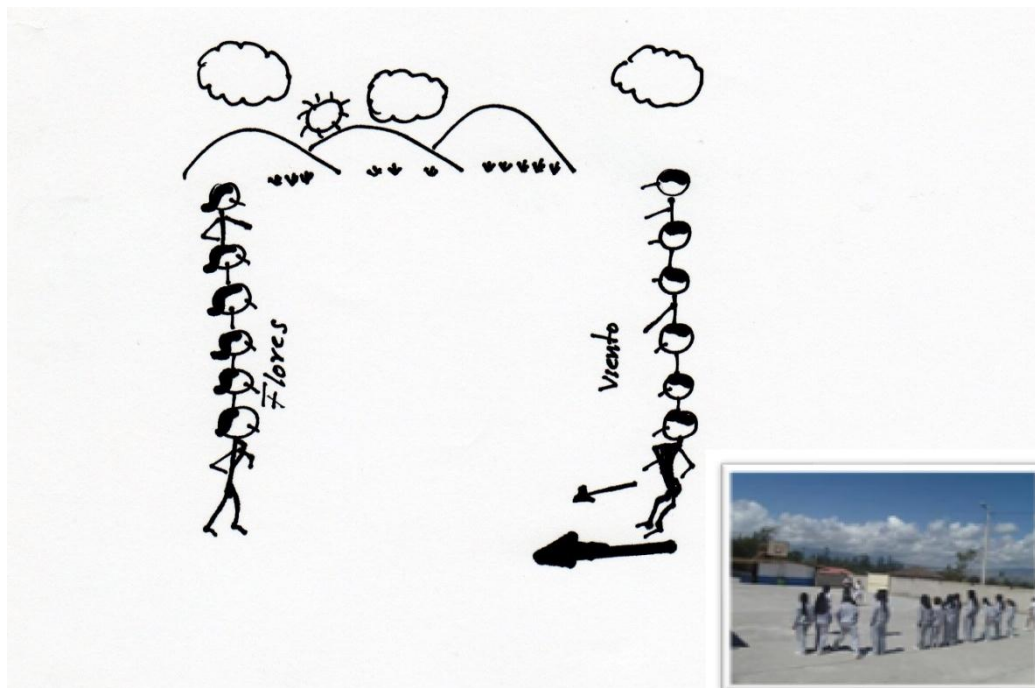
Desarrollo: Como sugerencia los niños serán los DUENDES que se encontrarán en un extremo del patio, y las niñas las HADAS que se encontrarán en el contrario. Las hadas se encontrarán de espaldas a los duendes, con excepción de una de ellas que será "el hada espía". A una señal los duendes empezarán a avanzar hacia las hadas, cuando la hada espía calcule que están demasiado cerca entonces dirá "ahí vienen los duendes" las hadas se voltearán y perseguirán a los duendes, si alguno de ellos es tocado por las hadas, entonces se convertirá en hada y les ayudará a atrapar más duendes, y así continúa el juego hasta que les toque el turno a los duendes de perseguir a las hadas de igual forma.

LAS FLORES Y EL VIENTO

Objetivo: Reacción – Velocidad – Motrices básicas

Duración: 10 a 15 minutos

Material: Ninguno



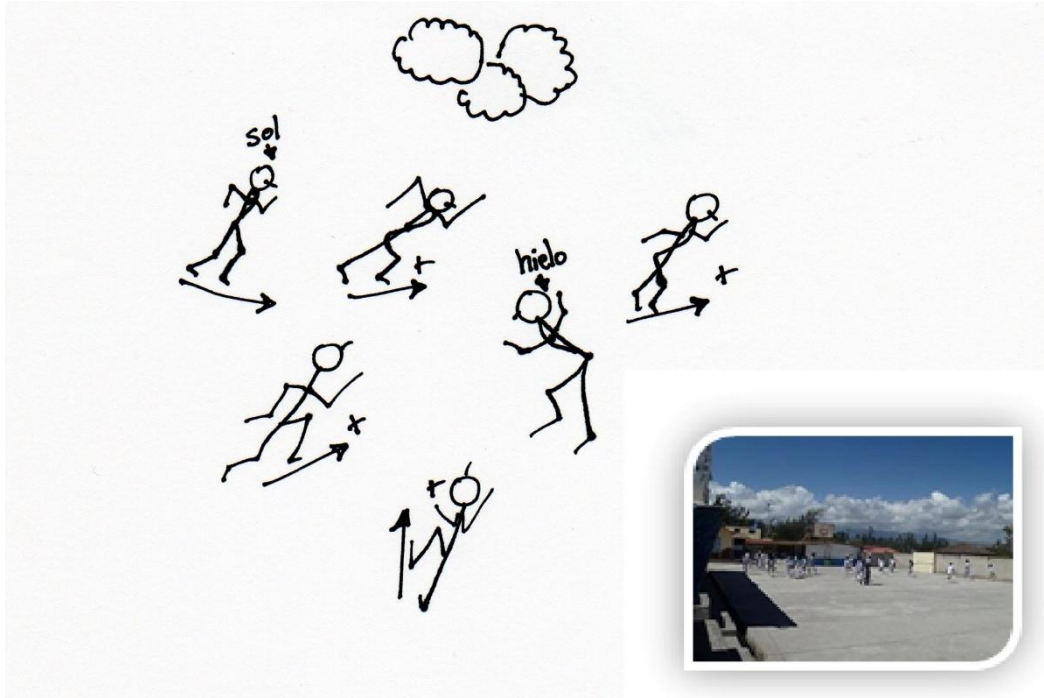
Desarrollo: Las niñas representarán a las flores y los niños el viento. Pero para proseguir con el juego, es necesario que se mencionen delante de todos, la mayor cantidad posible de nombres de flores que existen. Inmediatamente después las niñas escogen en secreto el nombre de una sola flor para todas ellas que identificará la señal de escape. Se acercan a donde están los niños (el viento) formando líneas enfrentadas ambos equipos. Los niños simulan como si estuvieran tocando una puerta y entonces dicen: tan tan, y preguntan las niñas ¿quién es?, Los niños contestan, el viento, y las niñas preguntan ¿qué quiere el viento? Contesta el viento, una flor, y preguntan las niñas ¿cuál flor?, Entonces los niños empezarán a mencionar de uno en uno el nombre de alguna flor, y si no es la escogida las niñas dirán, no hay, hasta que acierten y entonces dirán, si hay y correrán hacia su refugio y la niña que sea TOCADA antes de llegar se convertirá en viento. Podrá hacerse lo mismo con los niños solo que mencionar nombres de animales o nombres de equipos de fútbol.

EL HIELO Y EL SOL

Objetivo: Velocidad – Adaptación – Equilibrio - Resistencia

Duración: 10 a 15 minutos

Material: Ninguno



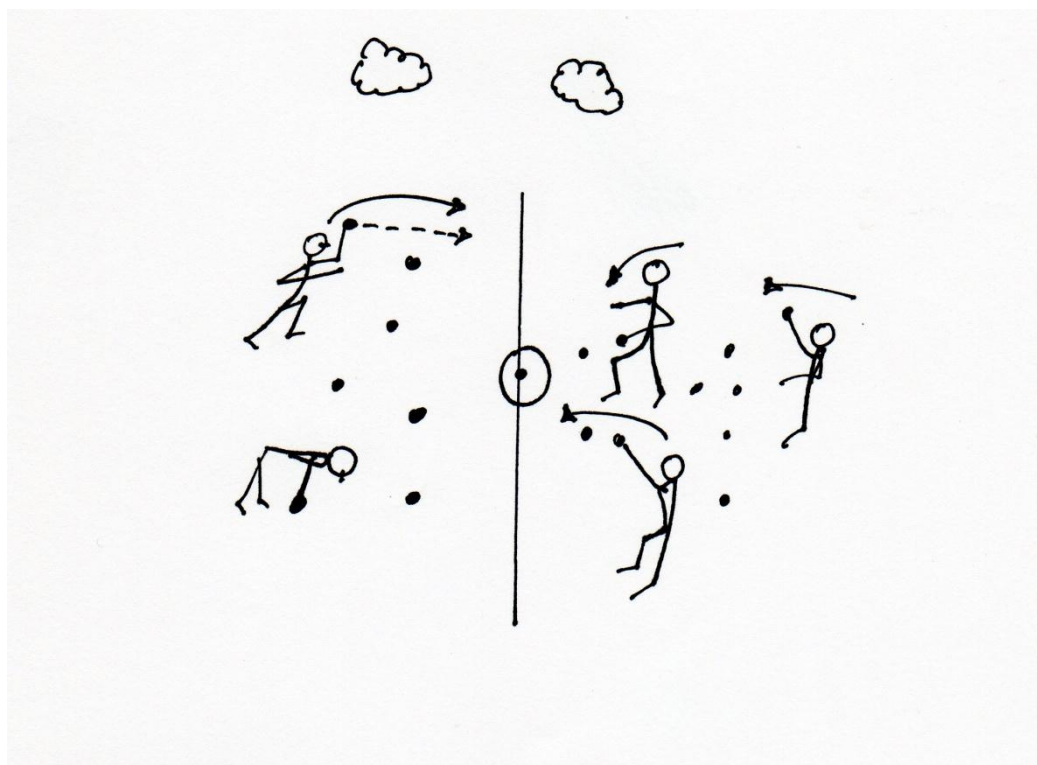
Desarrollo: Dependiendo del número de jugadores, se escogerán la cantidad de hielos y soles, pero un número adecuado son cuatro hielos y cuatro soles. Se presentarán de manera muy clara quienes serán los hielos que con tan solo tocarlos se inmovilizará a los niños, y los soles que al contacto con ellos se descongelarán. Este juego consiste en que el resto del grupo deberá de escapar corriendo de los niños que son hielo y cuando sean tocados pedir la ayuda de los soles para poder continuar con el juego.

A LIMPIAR LA CASA

Objetivo: Higiene – Lanzar – Fuerza - Psicomotricidad

Duración: 10 minutos

Material: Pelotitas De Papel



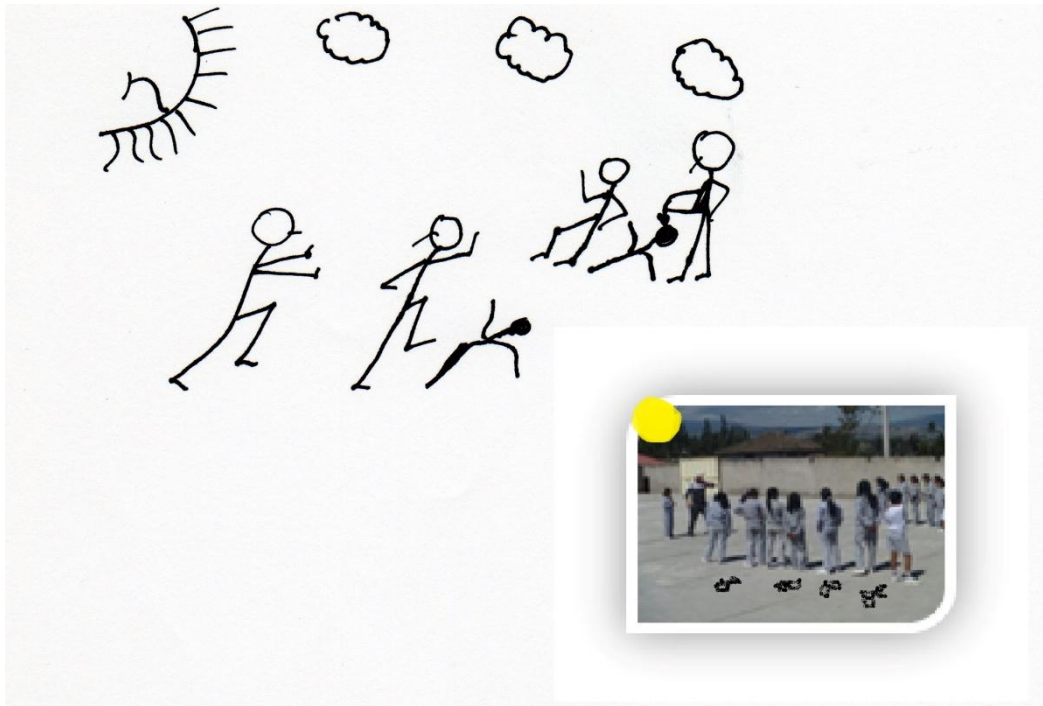
Desarrollo: Se divide el patio de trabajo en dos partes utilizando un gis para dibujar una línea, o colocar una cuerda en el suelo. Se divide el grupo en dos y se coloca a cada equipo en su parte de la cancha, cada alumno tendrá en su mano una pelotita de papel periódico, a una señal de maestro empezarán a lanzar ambos equipos sus pelotitas a la cancha contraria y recogerán las que caigan en su propia y regresarlas de nuevo, así continuarán hasta que el maestro a la cuenta de 1, 2, 3, en ese momento todos dejan de lanzar y pasarán a la línea final de su cancha, para que el maestro cuente cuantas pelotas hay en cada una. Ganará el equipo que tenga menos en su lugar

LOS CAZA SOMBRAS

Objetivo: Velocidad – Adaptación - Resistencia muscular - Fuerza muscular

Duración: 10 a 15 minutos

Material: Ninguno



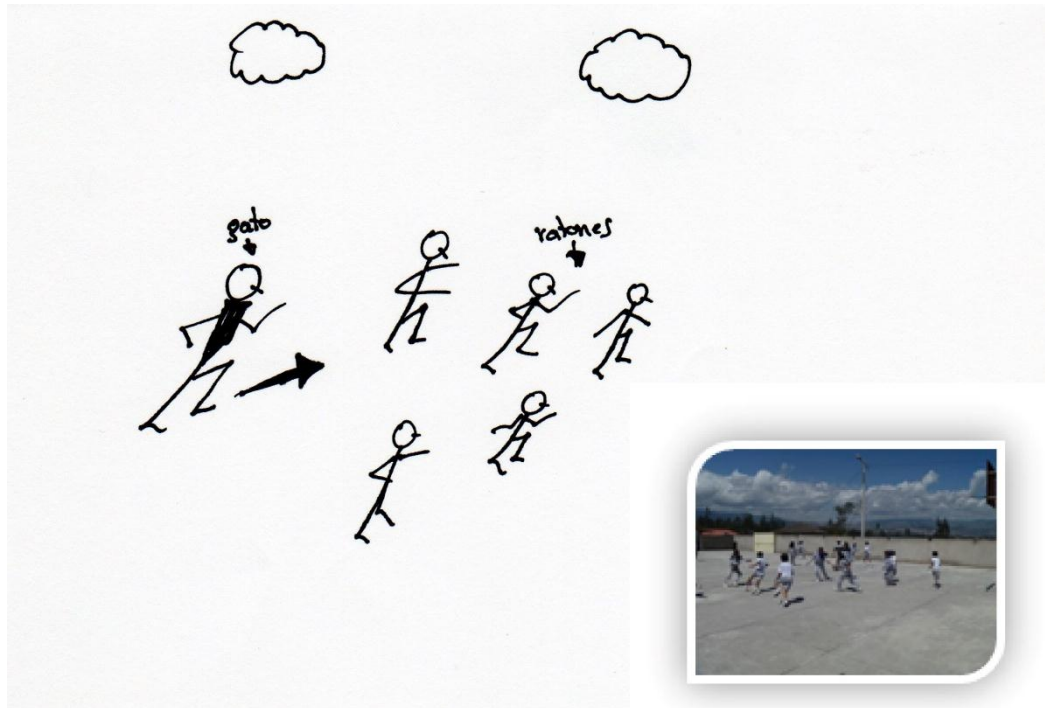
Desarrollo: Se realizará en el patio, siempre y cuando haya sol para que se proyecten las sombras de los niños en el suelo. Se dispersarán por el patio y a una señal del maestro intentarán pisar el lugar de la sombra de sus compañeros, anotándose un punto por cada sombra pisada. Se detendrá el juego y el profesor les pregunta cuantas sombras lograron atrapar. Una vez que se hayan recuperado su frecuencia cardíaca respiratoria, continuarán hasta que el profesor lo decida.

EL GATO TRAVIESO

Objetivo: Adaptación - Velocidad – Resistencia - Flexibilidad

Duración: 10 a 15 minutos

Material: Ninguno



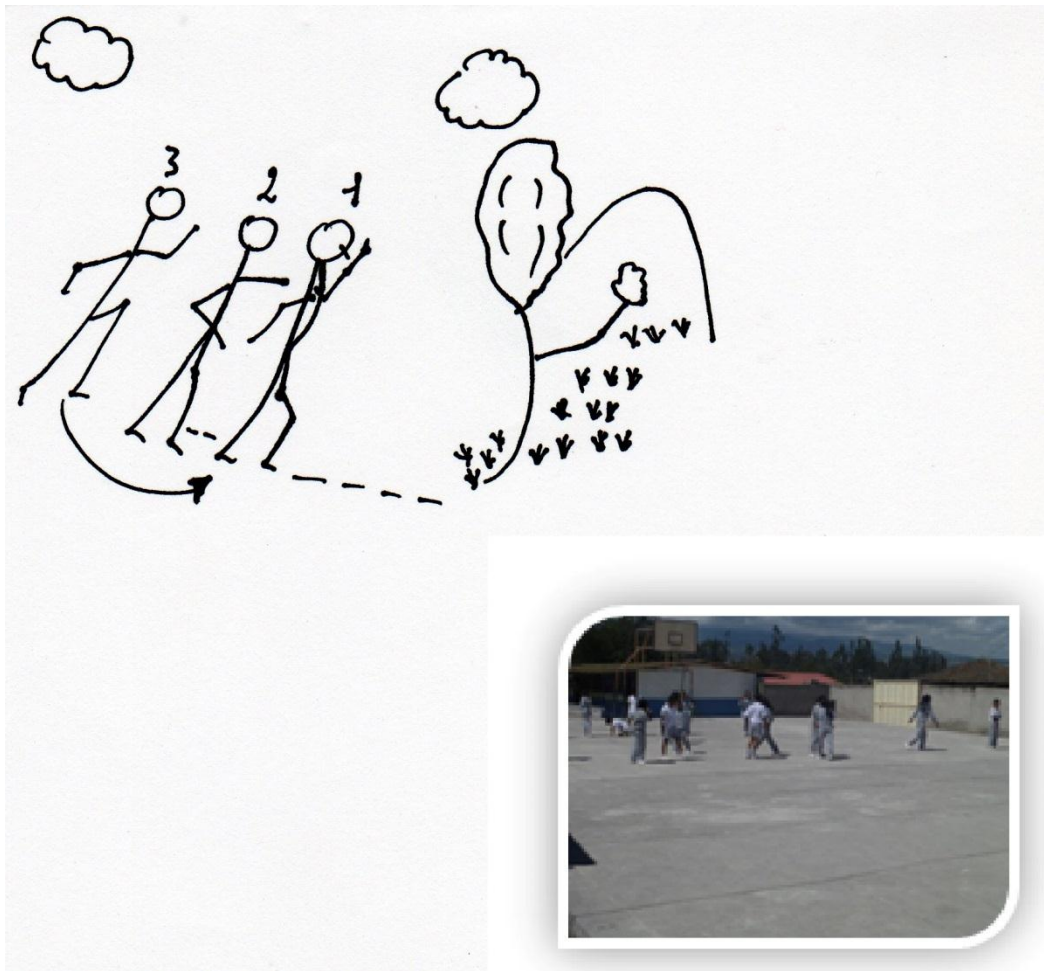
Desarrollo: Se escogerá un niño que será el gato travieso, que perseguirá al resto de sus compañeros, una vez que toque alguno de ellos, continuará jugando sólo que este deberá colocar una de sus manos en la parte que le fue tocada, si en la siguiente ocasión le toca otra parte ahora colocará la otra mano en ese lugar. Ningún niño pierde sólo tendrá que colocar sus manos en sus partes tocadas. Posteriormente se cambia de gato por otro u otros alumnos, dependiendo del número de ellos.

EL CORTA HILOS

Objetivo: Resistencia 1/2 Duración – Potencia muscular

Duración: 5 a 10 minutos

Material: Ninguno



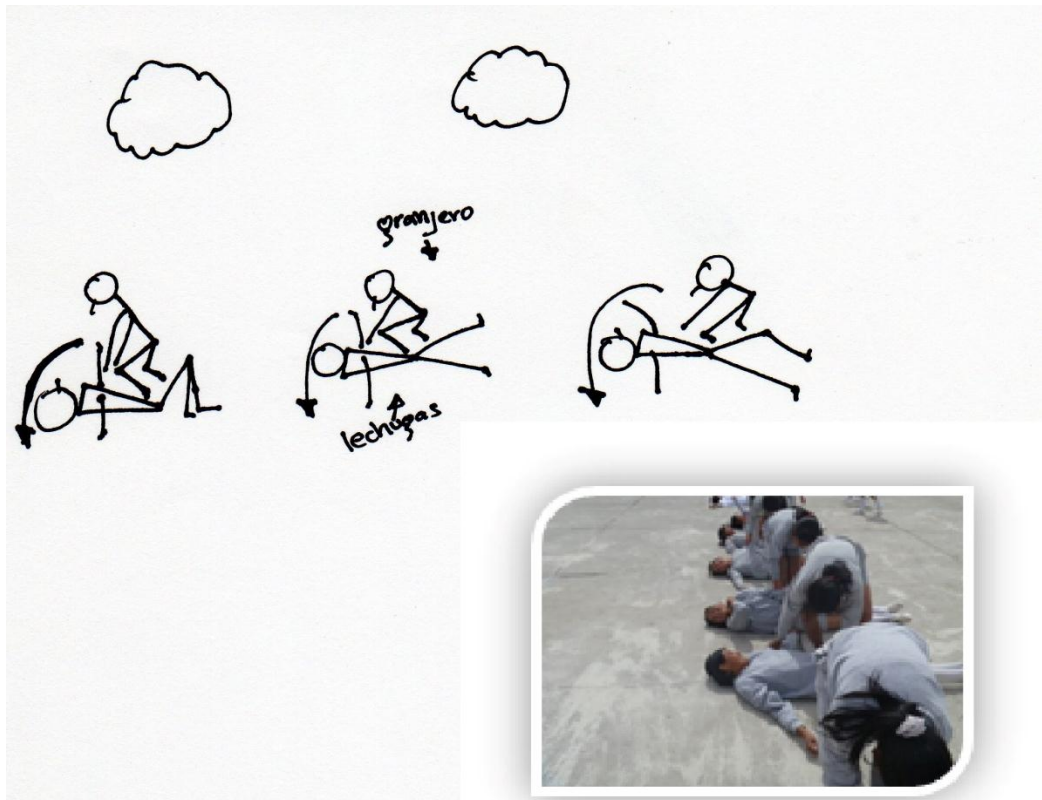
Desarrollo: Se reunirán en número de tres, el número uno corre a velocidad moderada, y el número dos de igual forma, solo que este tratará de ir lo más junto posible al número uno. Habrá otro niño que será el número tres, que este intentará seguirlos y tratará de pasar por entre el uno y el dos, sin empujarlos, estos intentarán evitarlo cambiando de dirección o aumentando la velocidad. Una vez que el número tres lo logren, cambiarán las posiciones de todos.

EL GRANJERO Y LAS LECHUGAS

Objetivo: Fuerza – Resistencia – Flexibilidad – Control muscular

Duración: 10 a 15 minutos

Material: Ninguno



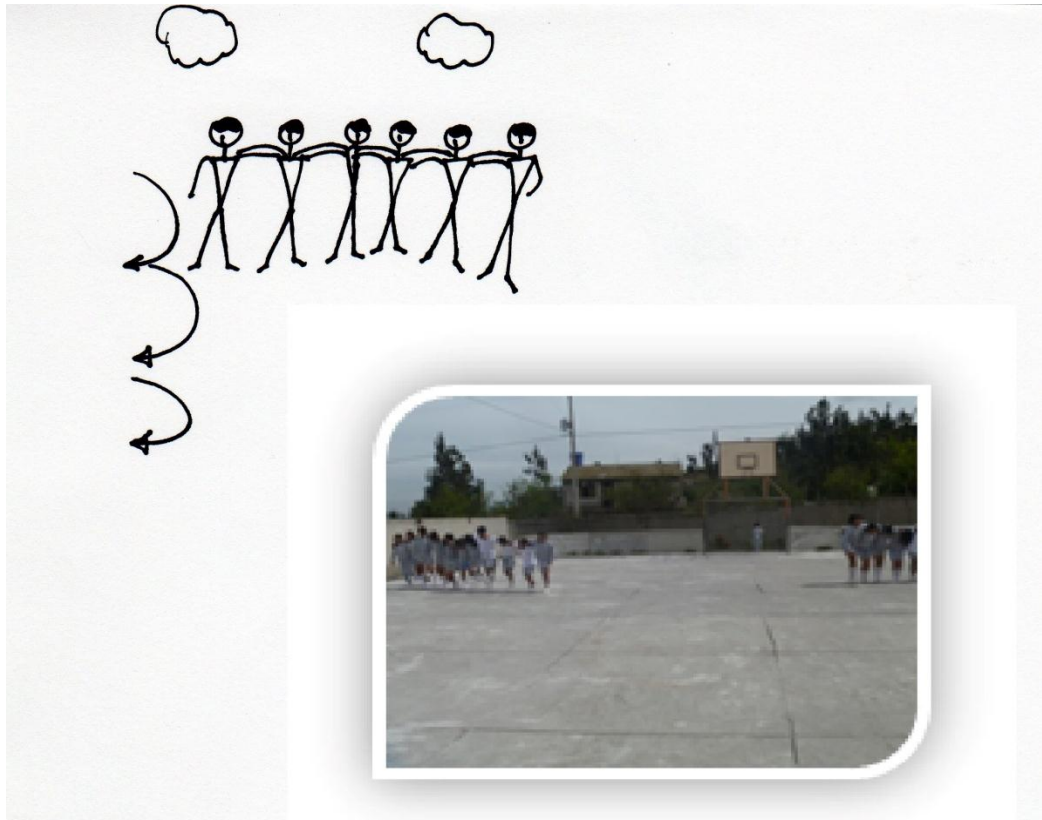
Desarrollo: Por parejas, uno de ellos será el granjero que se encontrará de rodillas frente al otro que estará acostado boca arriba, con brazos y piernas separadas. El granjero intentará voltear a la lechuga sin jalarlo de la ropa o hacerle cosquillas, solo empujarlo o hacerlo rodar para quedar boca abajo, una vez que lo logre, cambian de rol.

CARRERAS DE HILERAS SALTANDO

Objetivo: Resistencia a la Fuerza - Potencia muscular - • Movilidad articular

Duración: 5 a 10 minutos

Material: Ninguno



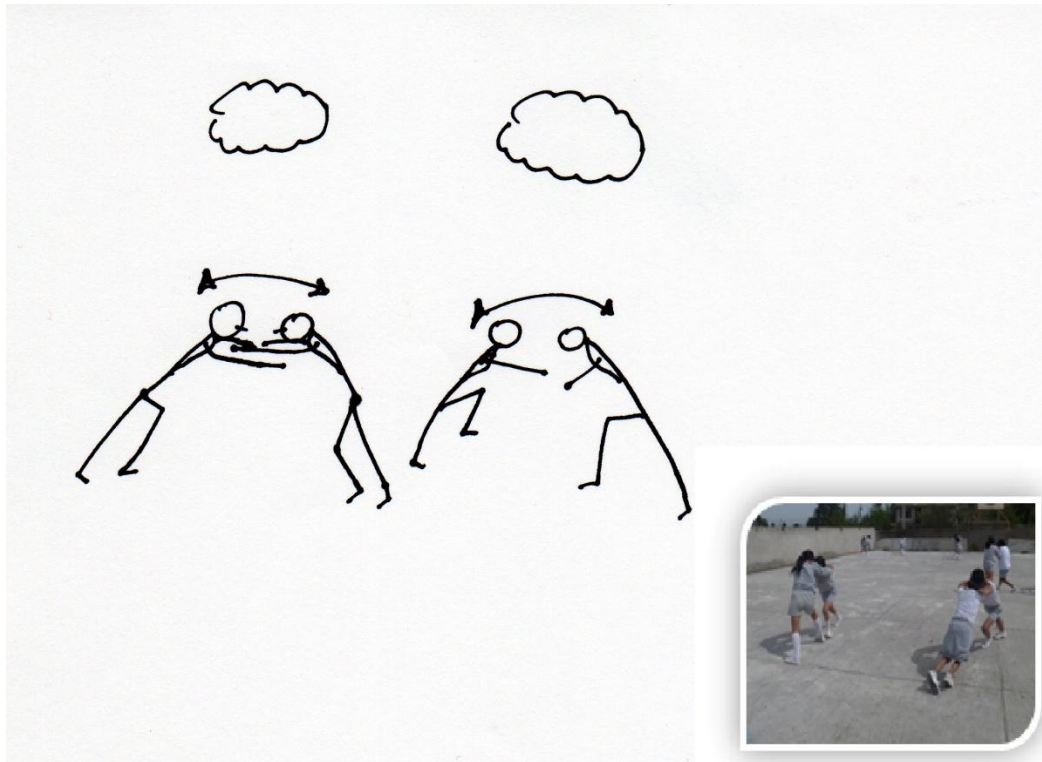
Desarrollo: Se dividirá el grupo en dos partes iguales o aproximadas, que se colocarán en forma de hilera o línea, abrazados de los hombros en forma lateral, hasta formar una cadena humana. El maestro se colocará en el centro del patio y a una señal de él empezarán a avanzar saltando sin soltarse hasta llegar al centro de la cancha. El primer equipo que lo logre sin hacer trampa será el vencedor.

LUCHA EN LA LÍNEA

Objetivo: Resistencia a la Fuerza – Control muscular - Habilidad

Duración: 10 a 20 minutos

Material: Ninguno



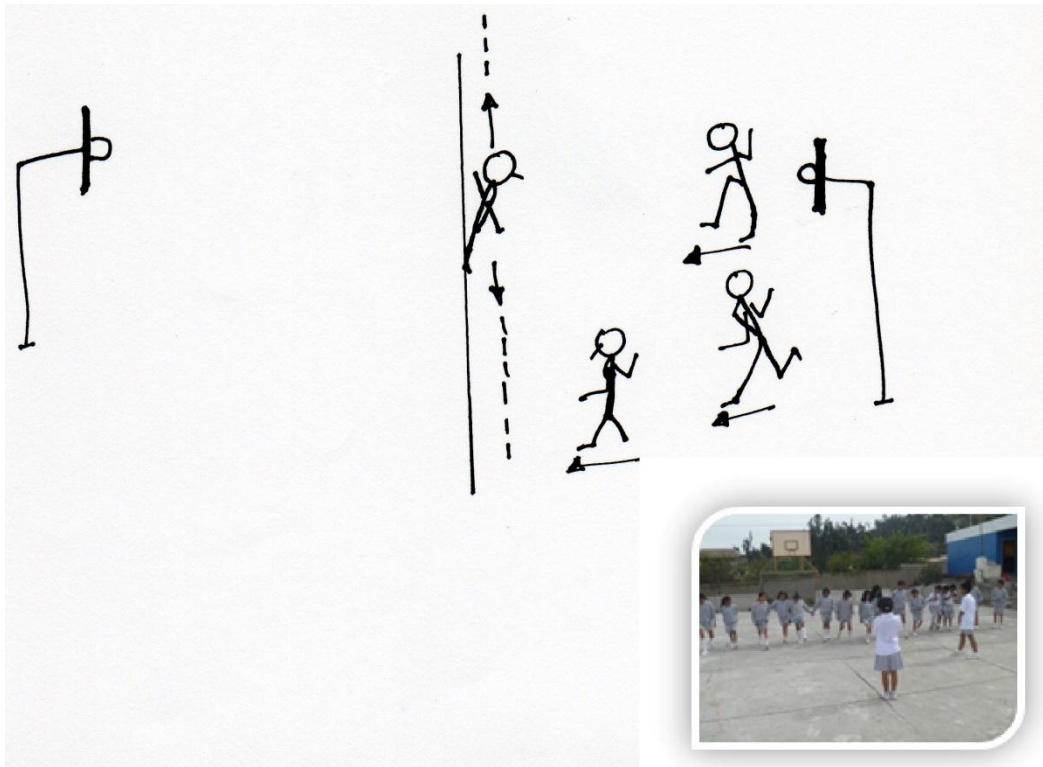
Desarrollo: Se colocan por parejas frente a frente, tomados por los antebrazos (tipo bombero), parados sobre una línea divisoria. A una señal del profesor empezarán a jalar a su contrincante y alejarlo lo más posible de su territorio, y en el momento en el que el profesor marque el fin del juego, perderá el alumno que se encuentre lo más alejado de su territorio. Como nota aclaratoria es pertinente recordar a los alumnos el no soltarse para evitar un accidente.

LA MURALLA

Objetivo: Velocidad - Adaptación – Resistencia muscular

Duración: 10 a 20 minutos

Material: Ninguno



Desarrollo: En una cancha de básquet, en la línea media se encontrará, el que ATRAPA, pero sólo podrá moverse a lo ancho de la cancha, como en un pasillo, el resto del grupo se encontrará en la línea final en uno de los extremos. A una señal y sin salirse de la cancha los alumnos correrán al extremo contrario sin ser TOCADOS por el que ATRAPA, si llega a ser tocado, será colocado a gusto del atrapador de tal forma que vaya cerrando el paso al resto de los compañeros hasta ir formando una muralla, se terminará el juego una vez que no haya nadie que atrapar. NOTA: Los alumnos que van formando la muralla no podrán atrapar, además que no podrá ser rota de ninguna forma la muralla.

LUCHA DE LAGARTIJAS

Objetivo: Fuerza muscular - Resistencia general - Habilidad

Duración: 10 a 15 minutos

Material: Ninguno



Desarrollo: Colocados por parejas, los alumnos se dispersan por el patio adoptan la posición de lagartija frente a frente tomados por uno de los antebrazos (en forma de bombero). Con precaución se jalarán hasta que uno de los dos coloque las rodillas en el suelo o intente levantarse más allá de su posición inicial.

COCODRILO DORMILÓN

Objetivo: Velocidad - Reacción - Motrices básicas

Duración: 10 a 20 minutos

Material: Ninguno



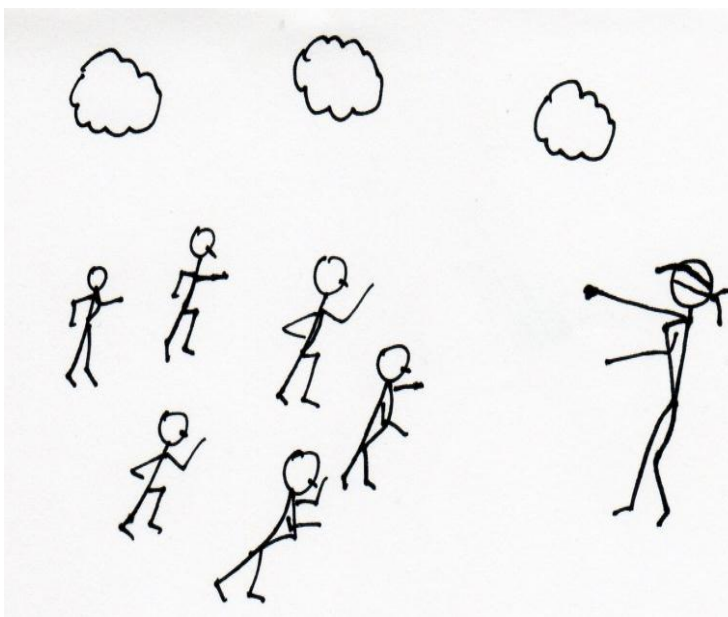
Desarrollo: En un extremo del patio se encontrará colocado un niño que será EL COCODRILO DORMILÓN, y el resto del grupo se encontrará cerca de él para despertarlo y gritarle "cocodrilo dormilón, cocodrilo dormilón despiértate" y cuando el cocodrilo decida despertarse perseguirá a los niños y estos intentarán escaparse y llegar a su refugio previamente escogido. El niño que sea TOCADO por el cocodrilo antes de llegar, será el ayudante del cocodrilo. NOTA: debemos de invitar a los niños de no dejarse atrapar por el cocodrilo con motivo de ser su ayudante.

LA MIRADA FULMINANTE

Objetivos: Reacción - Adaptación – Psicomotricidad - Equilibrio

Duración: 10 minutos

Material: Ninguno



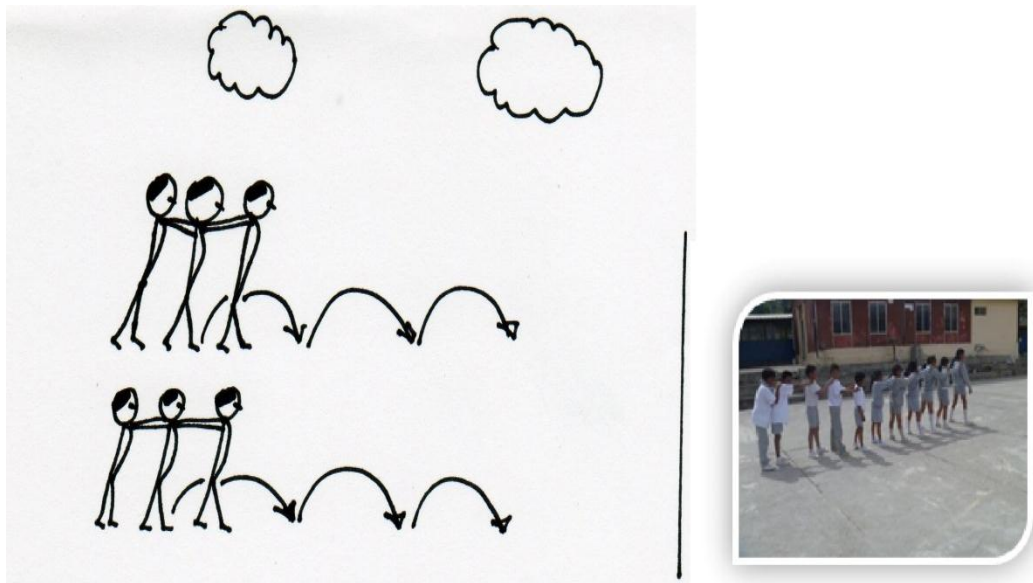
Desarrollo: Este juego es muy sencillo en algún lugar del patio se encuentra el profesor con los ojos semicubiertos o cubiertos solo por su parte lateral, y los alumnos estarán dispersos por el patio. El juego consiste en que el maestro tratará de "ATRAPAR" con su mirada a los alumnos, y estos tratarán de eludirla corriendo o agachándose para no ser atrapados por la mirada fulminante. En realidad en este juego nadie pierde, ni sale del juego, solo hay que tratar que los niños corran y eludan.

LA CARRERA DEL CIEMPIÉS

Objetivo: Coordinación - Sincronización – Fuerza – Resistencia – Motricidad

Duración: 10 a 15 minutos

Material: Ninguno



Desarrollo: Este juego se realiza por columnas, se colocan tantas como sea necesario. Se les indica que tomen a sus compañeros por los hombros, sin jalarlos por la ropa, y separen el compás de las piernas como unos 50 cm. A una señal del profesor las columnas empezarán a caminar pero con las siguientes reglas: iniciar y caminar con el pie todos del mismo lado, y además avanzar sin flexionar las rodillas. Ganará el equipo que llegue primero a la meta preestablecida, pero sin soltarse, sin correr y sin hacer trampa.

QUEMADOS EN CÍRCULO

Objetivo: Lanzar - Adaptación - Fuerza

Duración: 10 minutos

Material: Pelota De Vinil



Desarrollo: El grupo se colocará formando un círculo en posición de pie sin tomarse de las manos. Se escogerán entre 5 y 6 alumnos para que pasen al centro del círculo, estos trataran de la mejor forma de esquivar la pelota que será lanzada por los compañeros que se encuentran alrededor. Cuando uno de ellos es golpeado, se integrará al círculo con el resto de sus compañeros, el juego se reiniciará cuando todos los compañeros sean eliminados. NOTA: si el grupo es muy numeroso puede dividirse y formar dos círculos, también se pueden utilizar dos pelotas de forma simultánea.

LA ESTATUA MOVIDA

Objetivo: Equilibrio - Fuerza Grados – Resistencia muscular

Duración: 10 minutos

Material: Ninguno



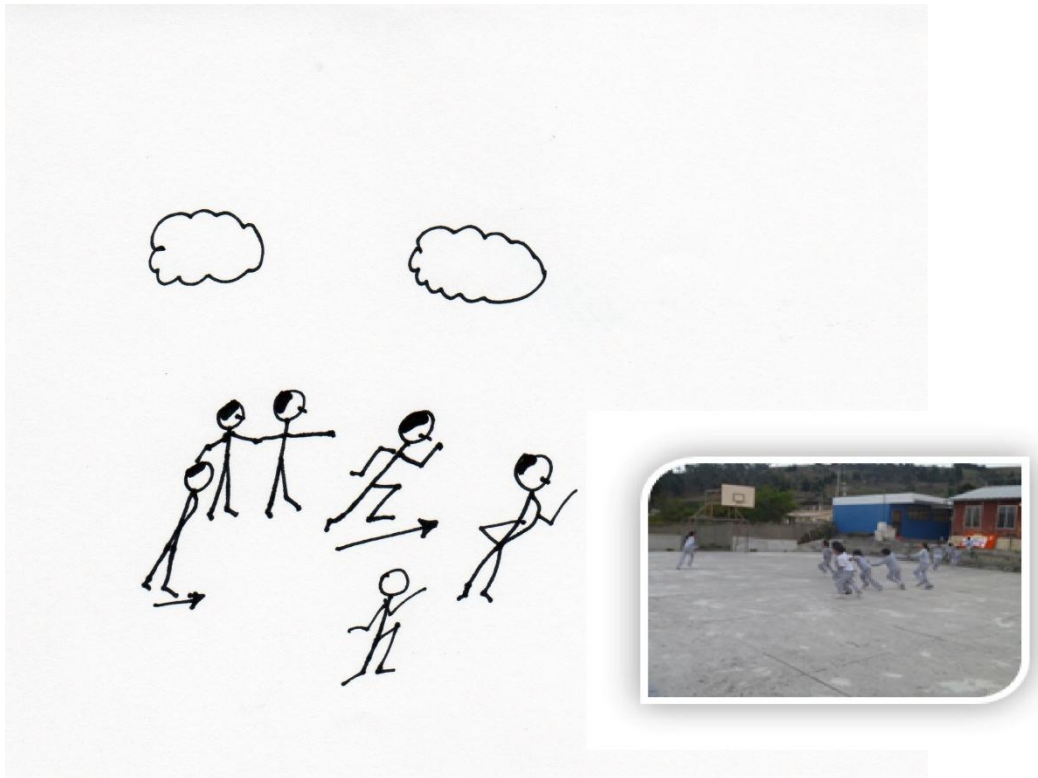
Desarrollo: Los alumnos se colocan por parejas, uno de ellos adoptará una posición inmóvil con el suficiente número de apoyos posibles. El otro niño intentará moverlo de su posición con la cantidad de fuerza que sea necesaria de acuerdo a la resistencia que oponga el compañero, sin llegar a abusar. Momento seguido cambiarán de rol para completar el juego.

LA ROÑA EN CADENA

Objetivo: Adaptación - Resistencia 1/2 Duración – Fuerza – Motricidad básicas

Duración: 10 a 20 minutos

Material: Ninguno



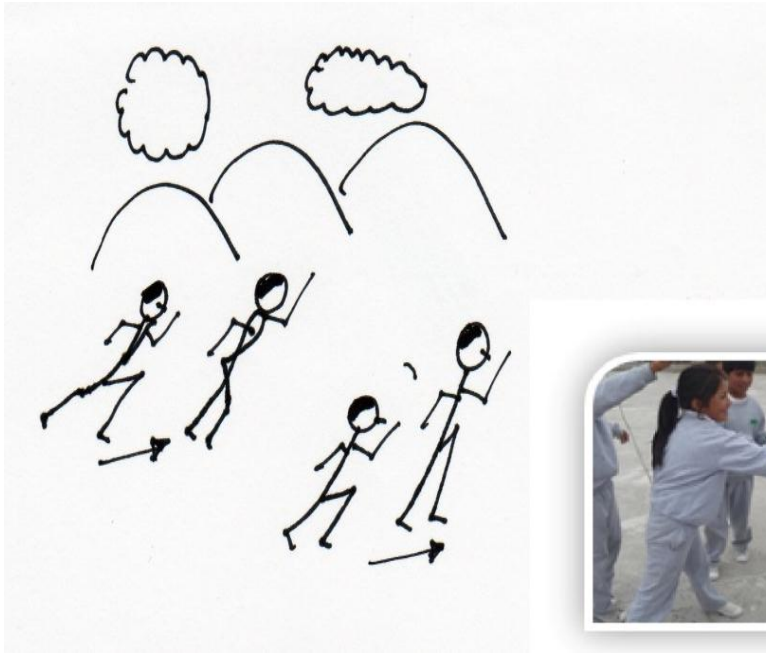
Desarrollo: Los alumnos se colocan por parejas, también se escogen a tres parejas que sean "los que la traen". Sin soltarse empezarán a perseguir al resto de las parejas, que tratarán de eludirlos, si una pareja es tocada, se integrará al equipo e irá formando una cadena de persecutores hasta atrapar a la última pareja. NOTA: se forman tres o cuatro parejas para evitar formar una sola cadena larga y peligrosa y terminar de manera más rápida el juego.

TOQUE DE ESPALDAS

Objetivo: Reacción – Velocidad – Resistencia - Habilidad

Duración: 20 minutos

Material: Ninguno



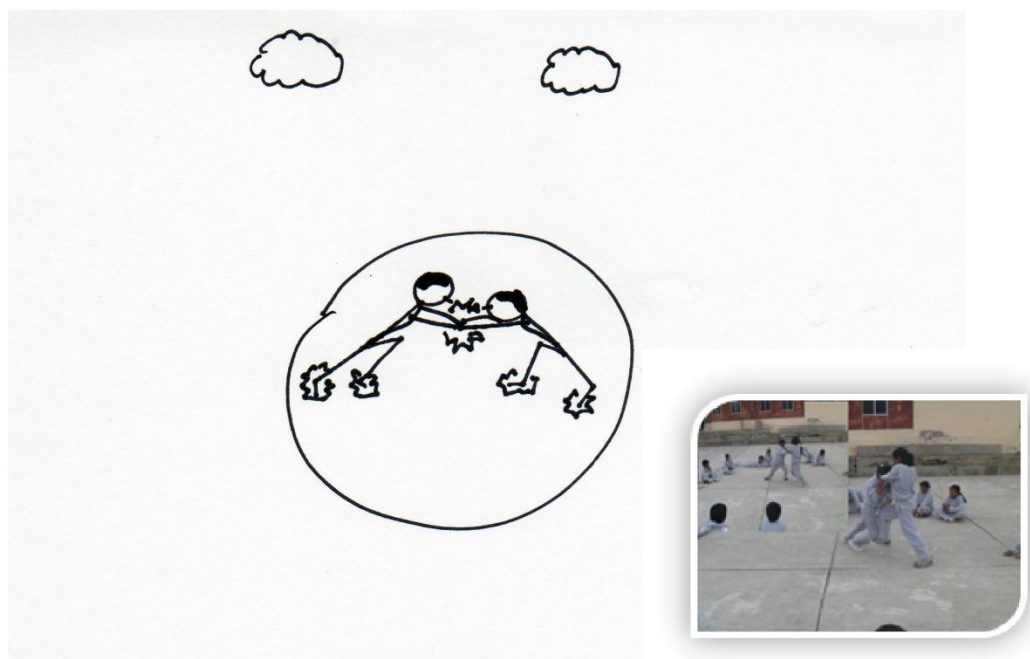
Desarrollo: Se colocan por parejas uno detrás de otro, el de adelante empieza a caminar o trotar lentamente, el de atrás los seguirá lo más cerca posible y cuando él lo decida le tocará la espalda a su compañero de adelante y este se detendrá hasta que nuevamente sea tocado por su compañero para continuar su marcha. Otra variante es que se puede utilizar una palabra clave en lugar de tocarle la espalda.

LUCHA DE GLADIADORES

Objetivo: Fuerza – Resistencia muscular – Control muscular

Duración: 20 minutos

Material: Tizas



Desarrollo: Se dibuja en el suelo un círculo del tamaño necesario, puede ser para una pareja o un grupo de niños. Dentro del círculo se colocan los niños que van a competir, y a una señal tratarán de hacer salir al resto de oponentes, mediante empujar, jalar o cargar, pero sin hacer uso excesivo de su fuerza o tomarse de la ropa, también no se podrá continuar si alguno de los niños se encontrará en el suelo. Ganará el alumno que logre permanecer dentro del círculo.

EL SEMÁFORO

Objetivo: Reacción – Psicomotricidad

Duración: 10 minutos

Material: 3 Círculos De Colores



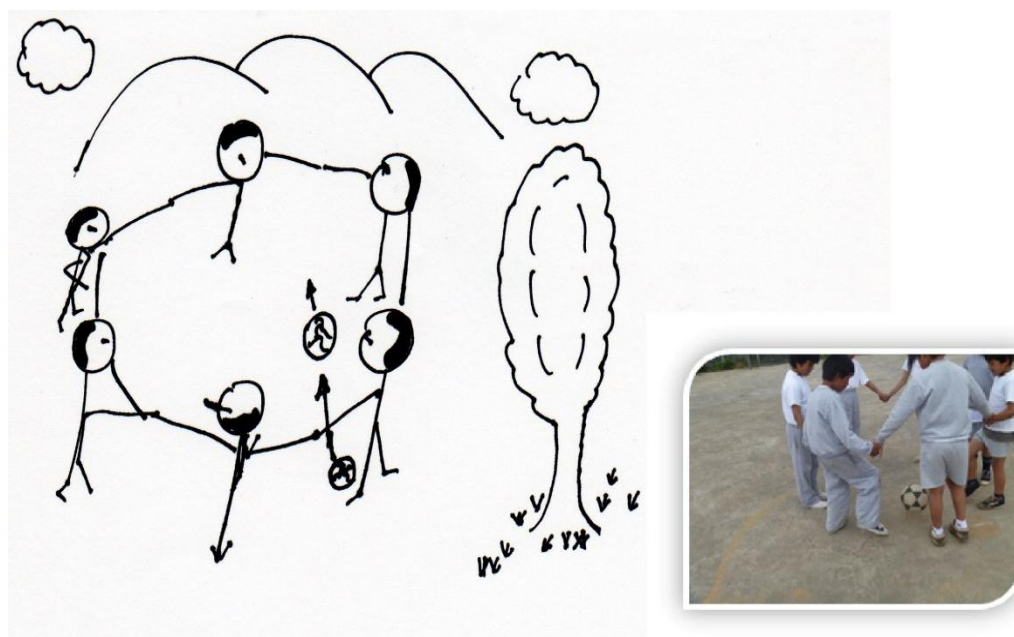
Desarrollo: Se colocan los niños dispersos por el patio, el maestro tiene en su mano los tres círculos de cartón, papel (verde, amarillo y rojo) cada uno de ellos representa una orden del semáforo. Por ejemplo el rojo detenerse, el amarillo caminar lentamente, y el verde correr, en el momento en el que el profesor muestre alguno de los círculos deberán de ejecutar la orden lo más rápido posible, anotando un punto malo cada vez que alguien se equivoque. Una variante del juego es que la orden puede ser la voz del profesor.

EL CÌRCULO

Objetivo: Iniciación Deportiva – Motricidad básicas - Habilidad

Duración: 10 minutos

Material: Una Pelota De Vinil



Desarrollo: Se colocan todos los alumnos en formación de círculo y tomados de las manos con ambos compañeros de al lado. Uno de ellos iniciará el juego pateando sin soltarse una pelota de vinil, tratando de hacer salir la pelota por diversos lugares: por debajo de las piernas de sus compañeros, pegándole a un compañero le rebote y salga del círculo, pero si el que la patea la hace salir por encima de sus compañeros y no toca a alguno de ellos pierde y se sale, cualquiera que toque la pelota antes de salir por arriba perderá y saldrá del juego, así hasta que quede un ganador.

EL DISTRAÍDO

Objetivo: Reacción - Fuerza

Duración: 10 minutos

Material: Una Pelota Grande



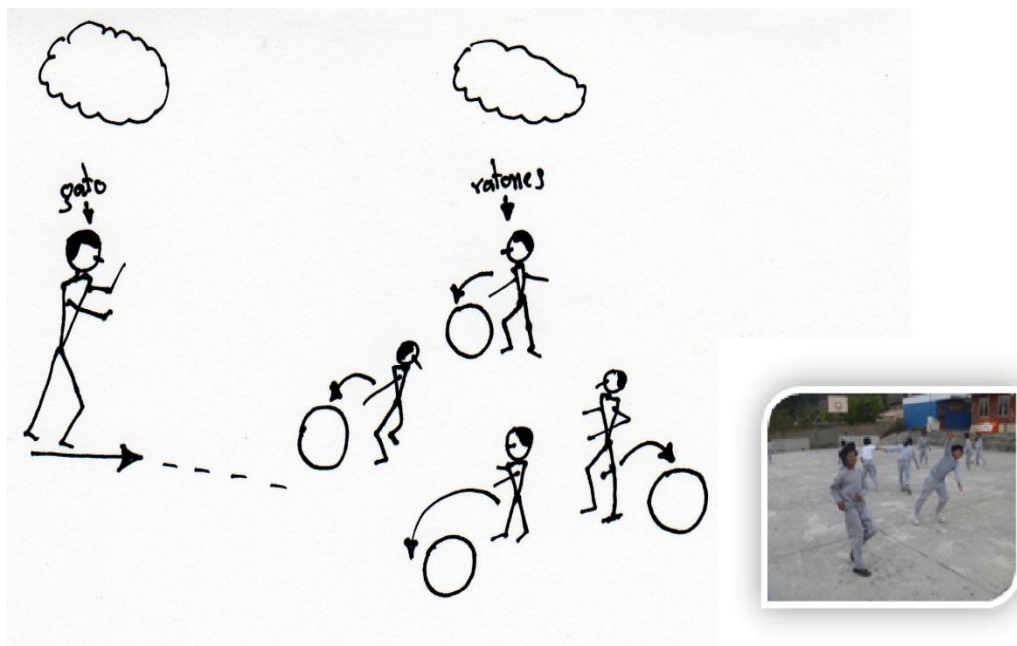
Desarrollo: Los alumnos se colocan en formación de círculo, con las manos sobre los muslos. Un alumno se colocará al centro con un balón suave o pelota grande, este la lanzará de forma prudente a cualesquiera de ellos, antes de recibirlo tendrán que dar una palmada y atraparlo, si no lo hacen completo, irán saliendo del juego, y así seguirá el juego hasta que quede un número prudente de jugadores.

AHÍ VIENE EL GATO

Objetivo: Reacción - Velocidad

Duración: 20 minutos

Material: Ninguno



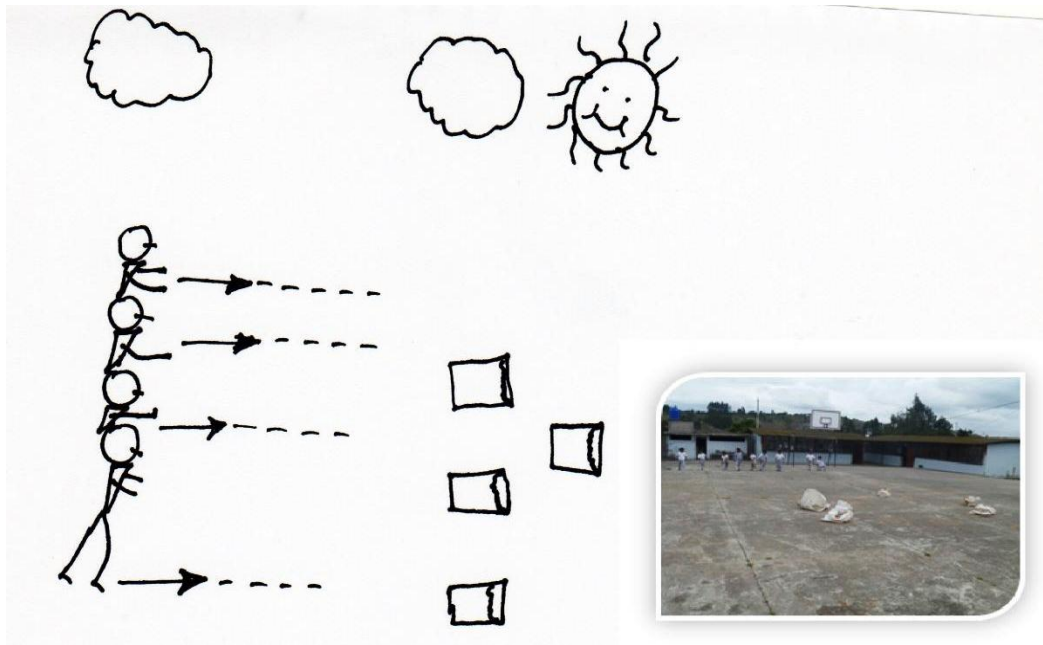
Desarrollo: Se escogerá a un niño que será EL GATO, se encontrará aparte del grupo esperando que suene la señal de alerta para entrar en acción. Los ratones se estarán paseando por diferentes lugares fuera de su aro y cuando les avisen que ahí viene el gato, correrán a su aro. Si el gato atrapa a un ratón fuera de su aro, este se convertirá también en gato para seguir atrapando ratones.

EL HORMIGUERO

Objetivo: Adaptación – Fuerza – Resistencia muscular

Duración: 20 minutos

Material: Costalitos



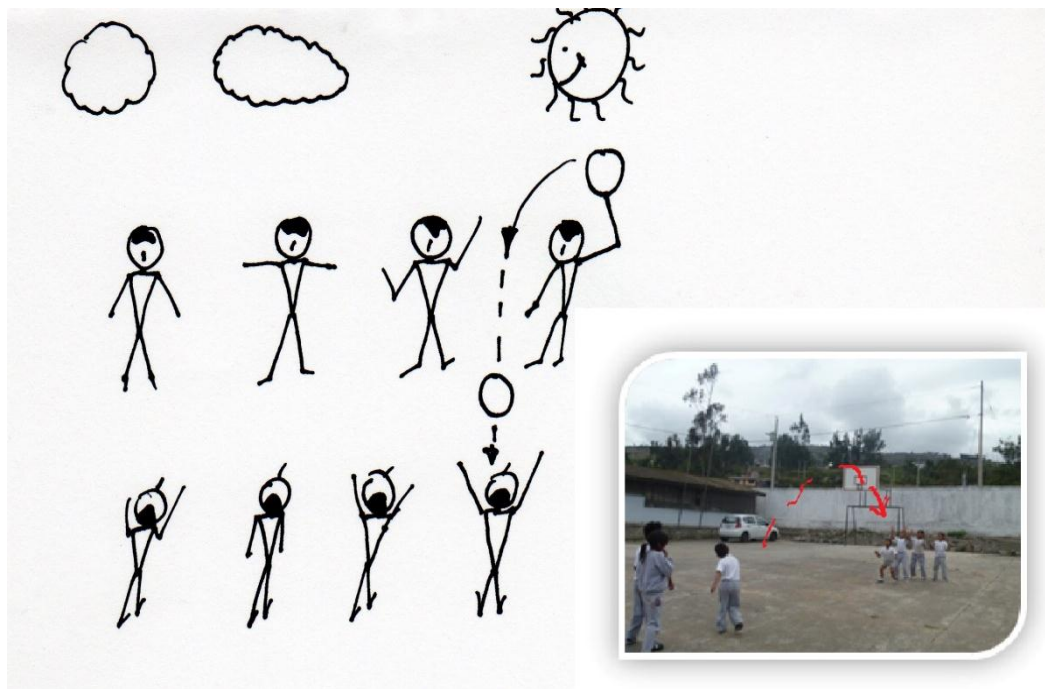
Desarrollo: Se colocan los niños en un área grande (el hormiguero). Los costalitos se encontrarán dispersos por el patio. Los niños saldrán a recolectarlos pero adoptarán la posición que el maestro les indique y tendrán que llevarlos de uno en uno sin que se les caigan, de ser así se los colocarán nuevamente para continuar.

PELOTA CALIENTE

Objetivo: Lanzar - Fuerza – Percepción y confianza uso del cuerpo

Duración: 10 minutos

Material: Pelota De Vinil



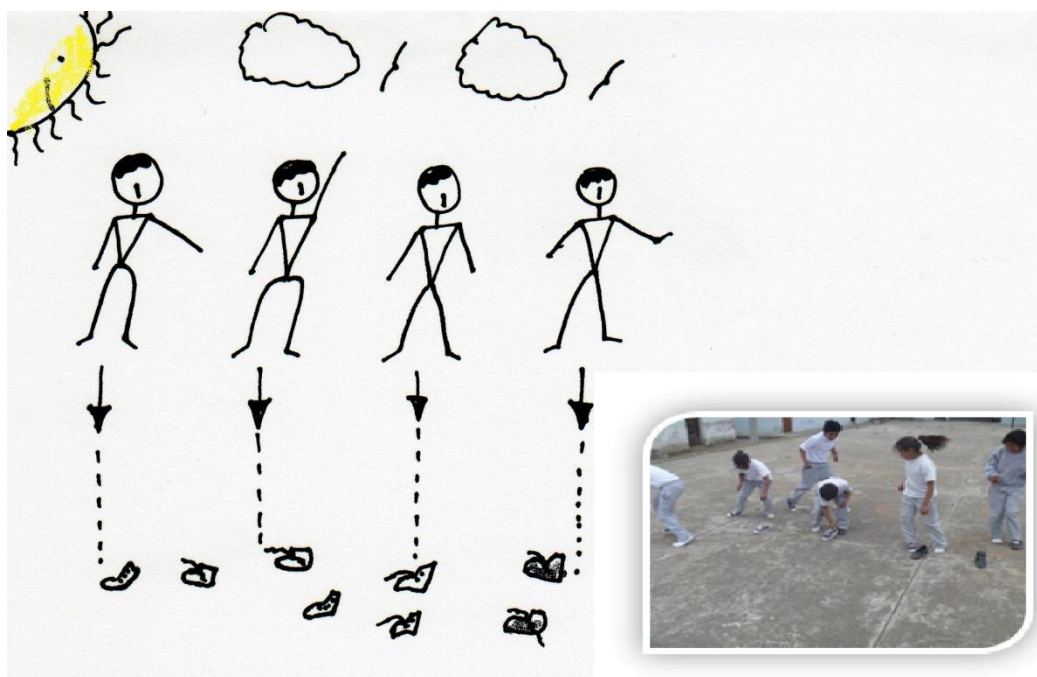
Desarrollo: Se forman dos hileras o líneas frente a frente separadas unos cinco o seis metros aproximadamente. En una de ellas un elemento tendrá una pelota, que lanzará fuertemente a cualquiera del equipo de enfrente, pero tendrá que pasar por un área que comprende entre las rodillas y la cabeza. Si al alumno que se la lanzaron no la atrapa o se le cae, se anotará un punto en contra de su equipo, y este mismo continuará el juego lanzándosela al equipo contrario.

TIRADERO DE ZAPATOS

Objetivo: Reacción – Velocidad

Duración: 10 minutos

Material: Sus Propios Zapatos



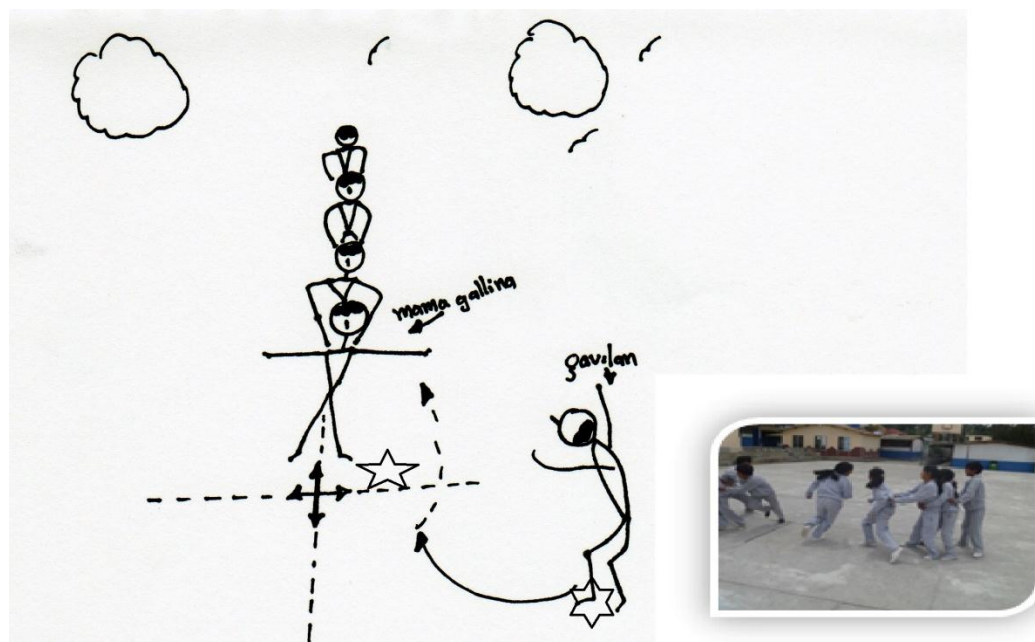
Desarrollo: En el centro del patio se encontrarán dispersos ambos zapatos de los participantes, de tal forma que no queden cerca ningún par. En un extremo del patio se encontrarán los alumnos de espaldas a ellos, a una señal del profesor correrán a buscar su par y ponérselo, el alumno que se los amarre primero y llegue a la línea de partida será el ganador.

EL GAVILÁN, LA GALLINA Y LOS POLLOS

Objetivo: Reacción – Adaptación – Equilibrio - Velocidad

Duración: 20 minutos

Material: Ninguno



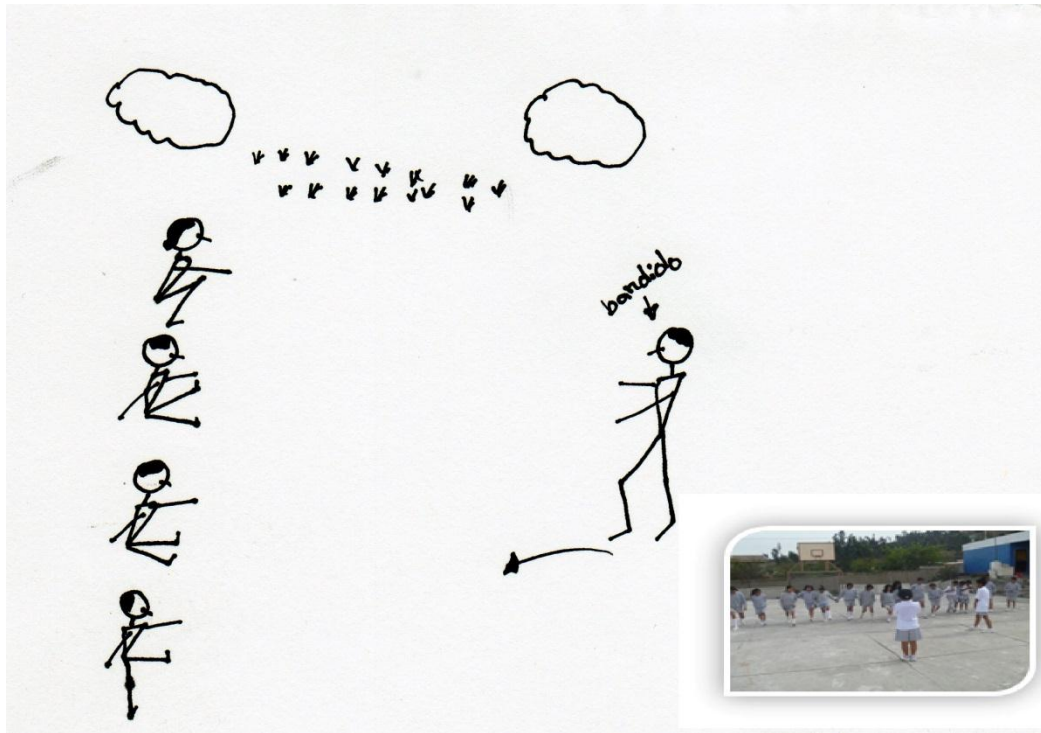
Desarrollo: Se forman equipos de 4 a seis jugadores colocados en columnas tomados por la cintura, excepto uno que se colocará enfrente. El primero de la columna será la mamá gallina, el que sigue el hermano pollo y el último el pollito, el que se encuentra colocado enfrente será el gavilán. Este intentará por todos los medios tocar al último de la columna (pollito), la gallina tratará de evitarlo abriendo sus alas y moviéndose para un lado y para otro conjuntamente con el resto de la columna. Una vez que sea tocado el pollito se irán rolando los papeles en el juego, está prohibido tener contacto directo entre la gallina y el gavilán.

EL BANDIDO

Objetivo: Velocidad – Adaptación

Duración: 20 minutos

Material: Ninguno



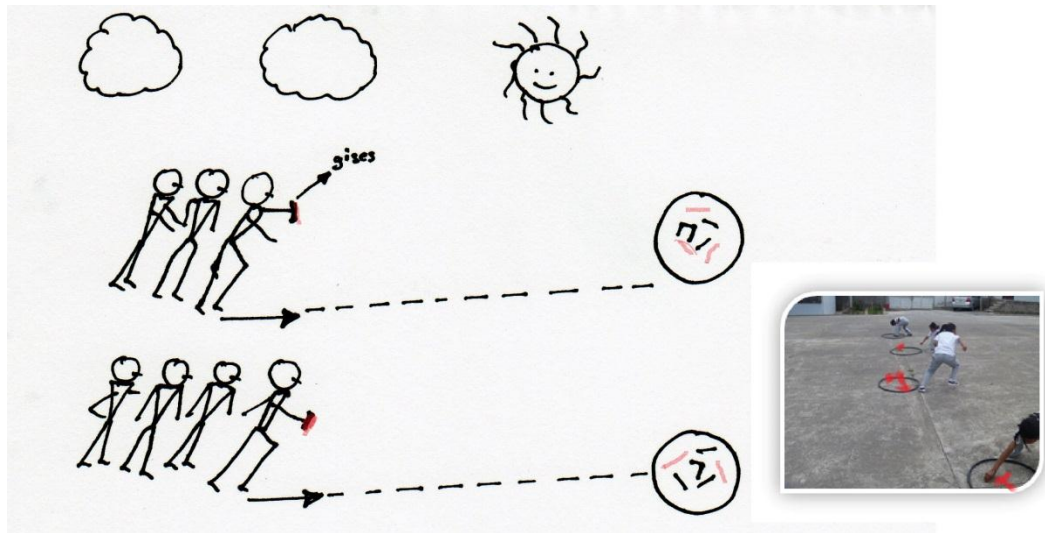
Desarrollo: Habrá un niño que será el bandido, el resto del grupo se encontrará sentado de forma ordenada. El bandido se colocará frente al grupo y les dirá en forma retadora " SOY EL BANDIDO Y VENGO A RETAR A..." (JUAN), como ejemplo, entonces Juan correrá hasta un extremo del patio sin ningún problema de ser atrapado, pero en el momento que él toque la BASE, entonces el bandido lo podrá empezar a perseguir, si este no logra llegar a su lugar de inicio y es tocado antes, se convertirá en el ayudante del bandido. Una vez que sean más de un bandido dirán lo siguiente "somos los bandidos y venimos a retar a (dice uno a PEDRO y el otro a MARTHA), es decir que cada bandido retará en forma particular y lo perseguirá de la misma forma. El juego finalizará cuando ya no haya más personas que retar.

CARRERA DE FIRMAS

Objetivo: Velocidad – Resistencia - Reacción

Duración: 20 minutos

Material: Gises



Desarrollo: Se divide el grupo en filas, de acuerdo al número de participantes; por ejemplo; supongamos que son seis filas, por seis en fondo, y a una distancia de diez metros se encuentra un aro colocado para cada una. El primero de cada fila tiene un gis, a una señal del profesor correrán los primeros y dentro del aro harán una pequeña línea, y regresarán corriendo a entregarle en su lugar el gis al siguiente compañero, en ese momento podrá salir para continuar con lo mismo, el juego no termina cuando pasa el último, sino que podrán continuar hasta que el profesor lo indique. Entonces se procederá a contar cuantas líneas tiene cada aro y el que tenga mayor número ese ganará.

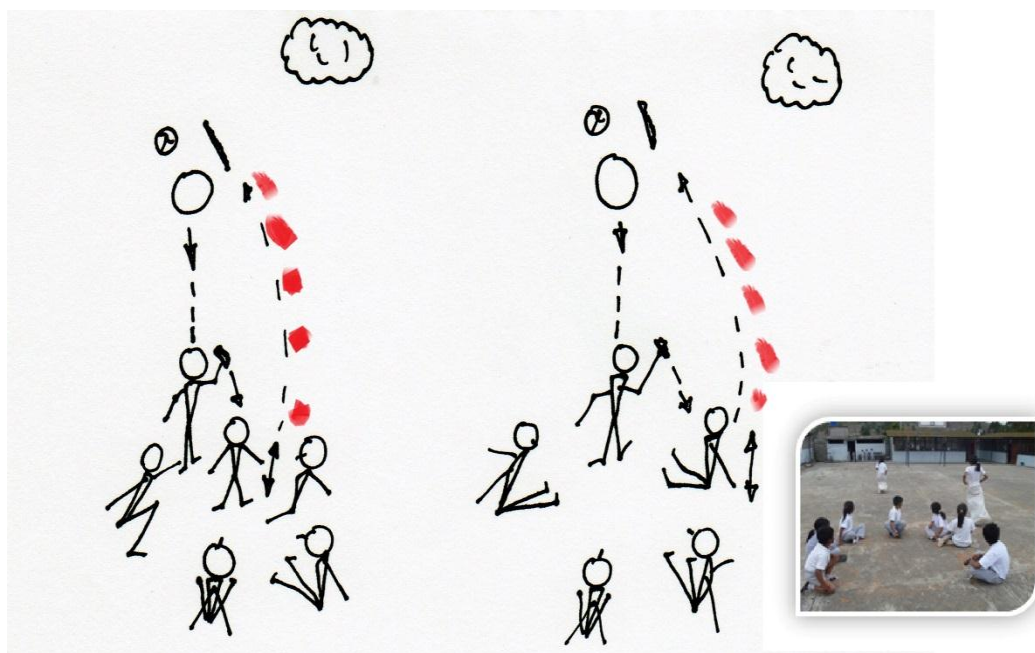
* NOTA se eliminará a un equipo si alguno de sus elementos hace dos firmas o sale antes de entregarle el gis en su lugar.

CARRERA DE MANO EN MANO

Objetivo: Resistencia a la Velocidad

Duración: 20 minutos

Material: Bastoncitos O Costalitos



Desarrollo: Los jugadores se dividen y forman círculos iguales. En el centro de cada uno, se colocan objetos idénticos. A una señal el capitán de cada círculo avanza corriendo hacia el centro y recoge un objeto, vuelve a su lugar y pone el objeto en mano del jugador que está a su izquierda, el capitán repite el procedimiento hasta recoger todos los objetos. Ganará el círculo que termine primero. Una variante, sería que se hiciera de regreso la colocación del objeto en el centro, y cuando están todos grita "TERMINADO". El círculo que termine primero gana un punto y el juego prosigue de la misma forma con un nuevo capitán cada vez.

COLGARSE A LA COLA

Objetivo: Velocidad - Adaptación

Duración: 10 minutos

Material: Ninguno



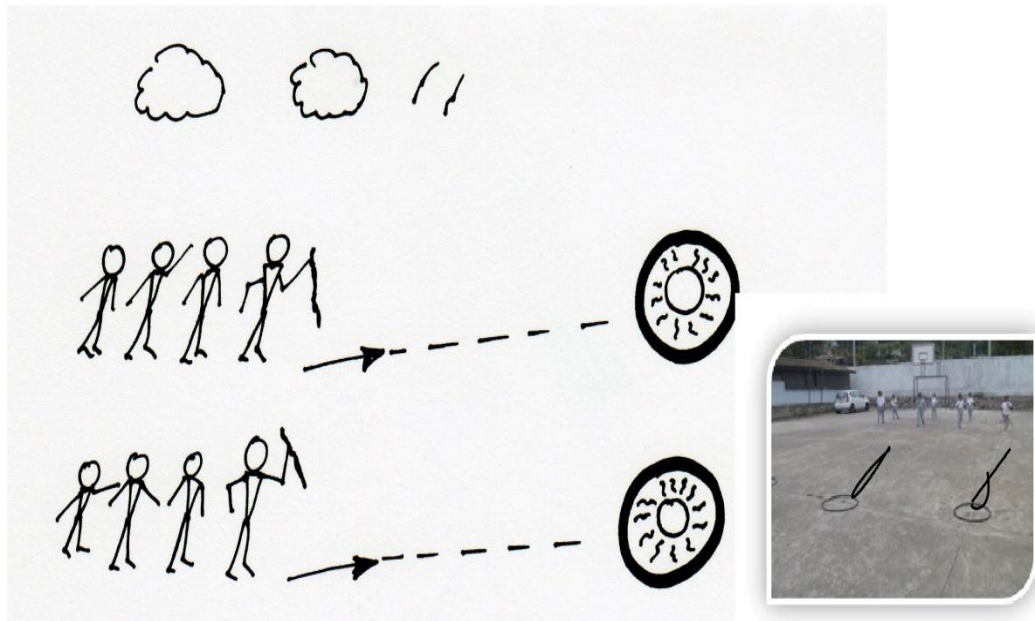
Desarrollo: Se escogerán a seis alumnos como corredores, el resto de los jugadores forman columnas de cuatro elementos, cada uno rodeando la cintura del de adelante. Los corredores que se encuentran dispersos por el patio tratarán de unirse al último de cada columna. Estas tratarán de evitarlo, evadiéndolos con cualquier movimiento o zigzaguo para proteger la parte final de su equipo. No deberán soltarse, si el corredor llega a COLGARSE, el primero de la fila pasa a ser corredor.

CARRERA DE ATAR Y DESATAR

Objetivo: Alcázar Velocidad – Reacción

Duración: 20 minutos

Material: Cuerdas Cortas



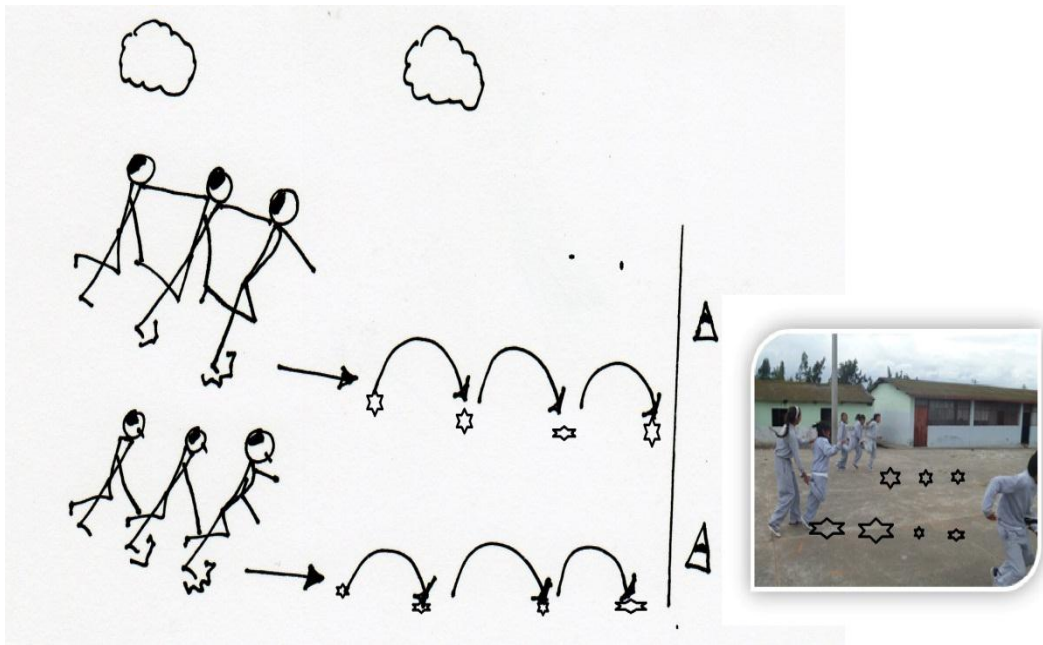
Desarrollo: El grupo se forma por columnas dependiendo del número de participantes. Cada jugador del inicio tendrá una cuerda corta, a unos 10 metros aproximadamente de cada equipo se encontrará un aro, una llanta etc., o cualquier otro objeto en donde se pueda amarrar la cuerda. A una señal del profesor correrán los primero de cada equipo para atar la cuerda, una vez logrado, regresarán con el segundo de su equipo y le tocará su hombro, solamente así podrá correr para ir a desatar la cuerda y regresará a entregársela al tercero. Concluirá el juego una vez que todo los integrantes de los equipos hayan pasado, ganará el equipo que termine primero y sin hacer trampa.

CARRERA DE ELEFANTES COJOS

Objetivo: Equilibrio – Fuerza - Resistencia

Duración: 20 minutos

Material: Ninguno



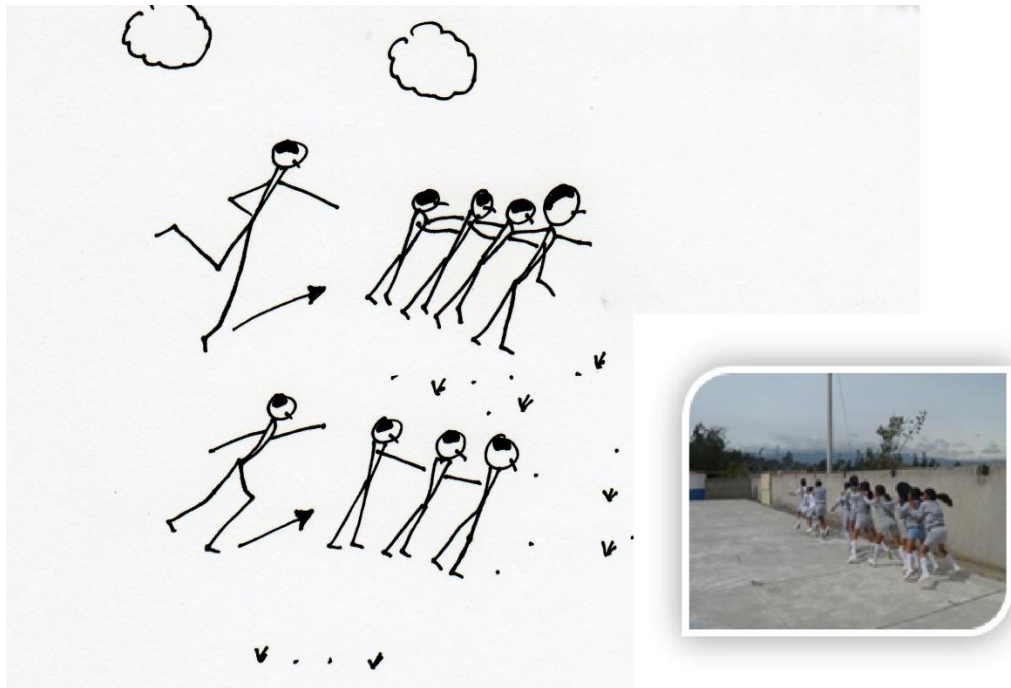
Desarrollo: Se coloca el grupo en filas, distribuidas en número y tamaño, según sea el número de alumnos. Cada uno le dará uno de sus pies al compañero de atrás y este lo recibirá con una mano y lo tomará de uno de los hombros con la mano que le quede libre. De tal forma que todos están unidos y en equilibrio, a una señal del profesor, empezarán a saltar de cojito sin soltarse, para intentar llegar a una meta determinada. El equipo que llegue primero y sin hacer trampa será el equipo ganador.

A QUE TE ROBO UN ALMA

Objetivo: Fuerza – Adaptación

Duración: 10 minutos

Material: Ninguno



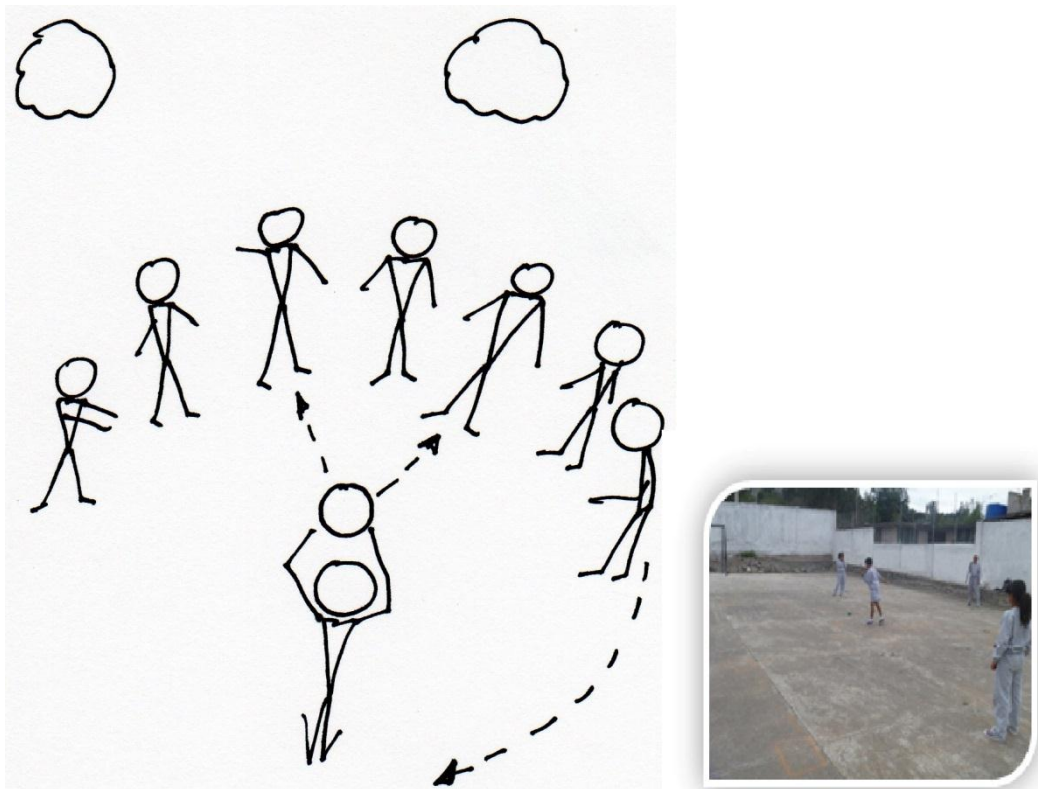
Desarrollo: Formados por filas, tomándose por la cintura se colocaran los alumnos, excepto uno que se encontrará detrás de cada fila. Este tratará de jalar u arrancar a un compañero de la fila, cada vez que lo consiga ese pasará a formar detrás del que lo arranco, y así continuarán hasta que superen en número al equipo inicial.

EL ABANICO

Objetivo: Lanzar - Pases – Velocidad

Duración: 10 minutos

Material: Diferentes Tipos De Balones



Desarrollo: Se forman dos o tres equipos en números iguales. Cada equipo formarán un de semicírculo, en el centro y al frente de este se encontrará un jugador con un balón de básquetbol. El juego o ejercicio consiste en el intercambio de pases de entre el jugador del centro con cada uno de los demás. Cuando el último jugador regrese el balón, este pasará a colocarse al centro del abanico. Este juego o ejercicio se le podrá dar la variedad deseada, pues se puede convertir en un ejercicio de pases para básquetbol o en un juego de rapidez para grupos inferiores.

EL BALÓN VIAJERO

Objetivo: Adaptación – Velocidad

Duración: 10 minutos

Material: Un Balón O Una Pelota



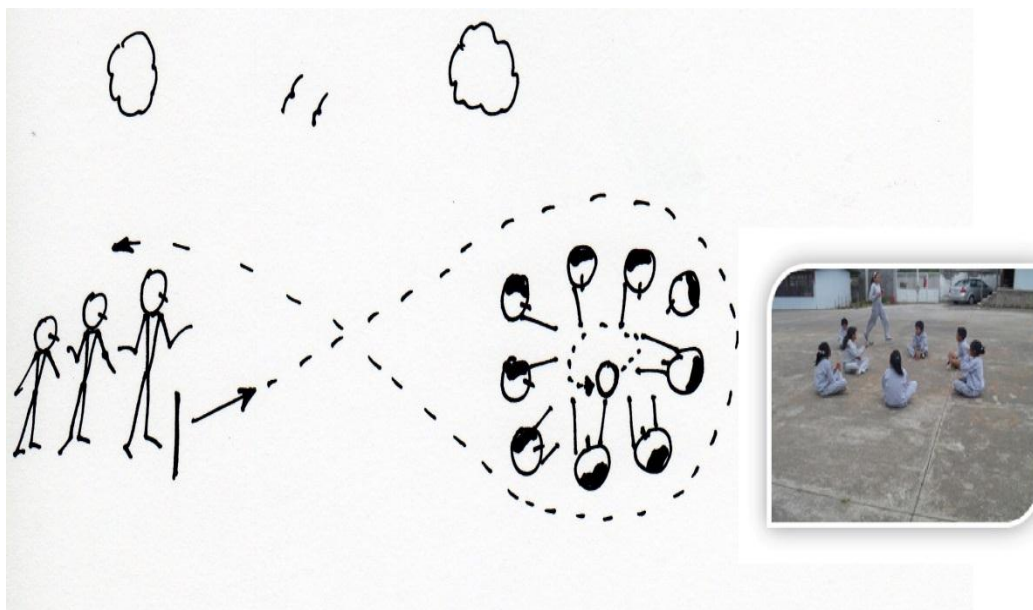
Desarrollo: El grupo forma un círculo, y uno de los jugadores tendrá un balón en su poder, otro de los participantes se encontrará fuera del círculo. Los jugadores del círculo se pasarán el balón de mano en mano, el que está afuera persigue el balón e intenta tocarlo, si así lo llegara a hacer se colocaría en lugar del que lo tenía. En el viaje del balón no se pueden saltar ningún jugador, y si las pelotas llegaran a caérsele este perdería también. Una variante de este juego es que se puede jugar con dos balones o dos perseguidores.

EL RELOJ

Objetivo: Velocidad – Predeporte

Duración: 20 minutos

Material: Una Pelota Grande



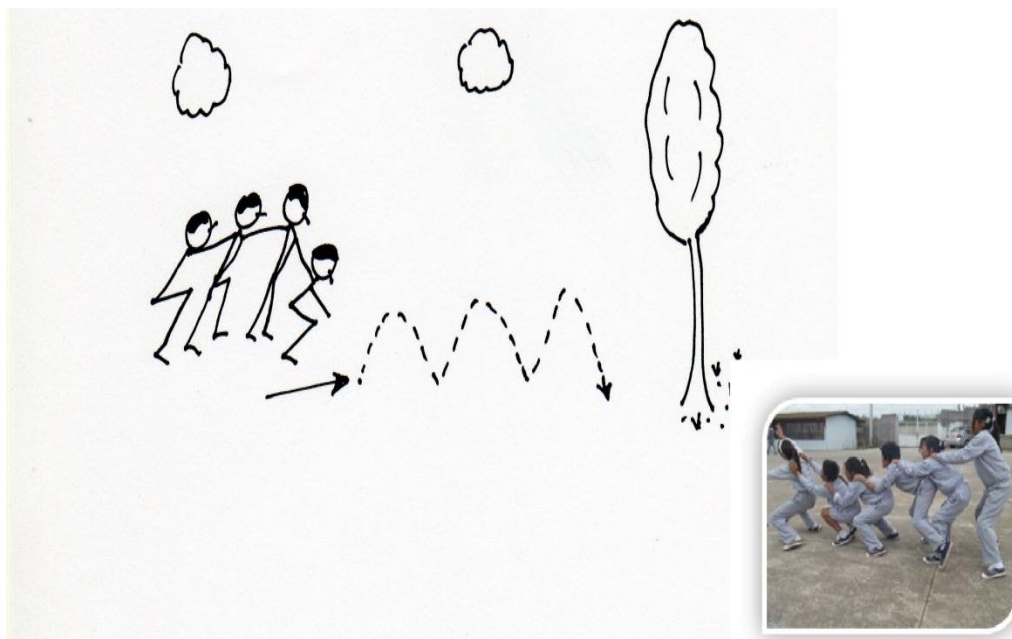
Desarrollo: Se forman dos equipos, uno se formará en círculo sobre una marca ya establecida con gis y tendrá en su poder una pelota un jugador que será en donde se inicie el recorrido. El otro equipo se encontrará en un punto lejano formando una fila listo para empezar, de forma simultánea el balón se moverá al rededor del círculo en mano de los participantes sin saltarse a uno solo, y el primero del otro equipo correrá hasta donde se encuentra el otro equipo, lo rodea y regresa a su lugar de salida, le toca el hombro al siguiente y sale para hacer el mismo recorrido, y así sucesivamente hasta acabar con todo el equipo y al mismo tiempo se seguirá pasando el balón de mano en mano lo más rápido posible hasta detenerse simultáneamente cuando el otro equipo termine de correr. Se invierten los papeles de los equipos y se suma la cantidad de vueltas, y el equipo que tenga más será el ganador.

CARRERA DE ORUGAS

Objetivo: Adaptación – Coordinación

Duración: 10 minutos

Material: Ninguno



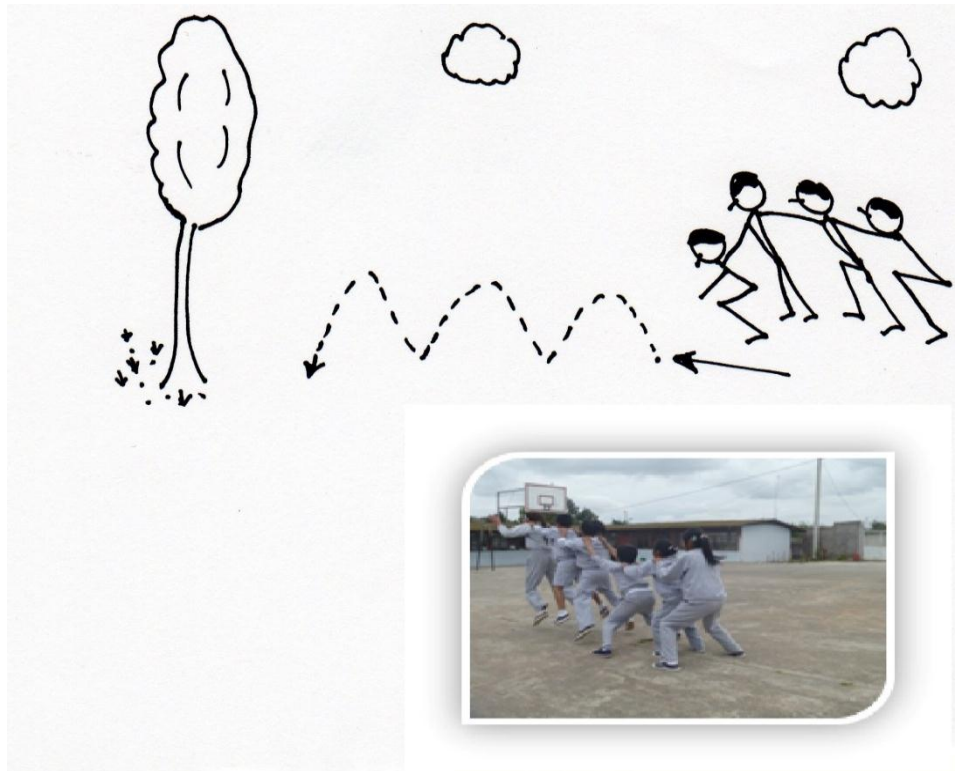
Desarrollo: Se forman equipos por filas, harán un recorrido hacia el frente de una distancia aproximada de ocho metros. Su forma de avanzar será caminando con sus manos colocadas en los hombros del de adelante y subiendo y bajando, simulando el movimiento de una oruga. Ganará el equipo que llegue primero sin correr, sin soltarse y sin dejar de hacer el movimiento ya mencionado.

CARRERA DE PULGAS LOCAS

Objetivo: Saltar – Velocidad

Duración: 10 minutos

Material: Ninguno



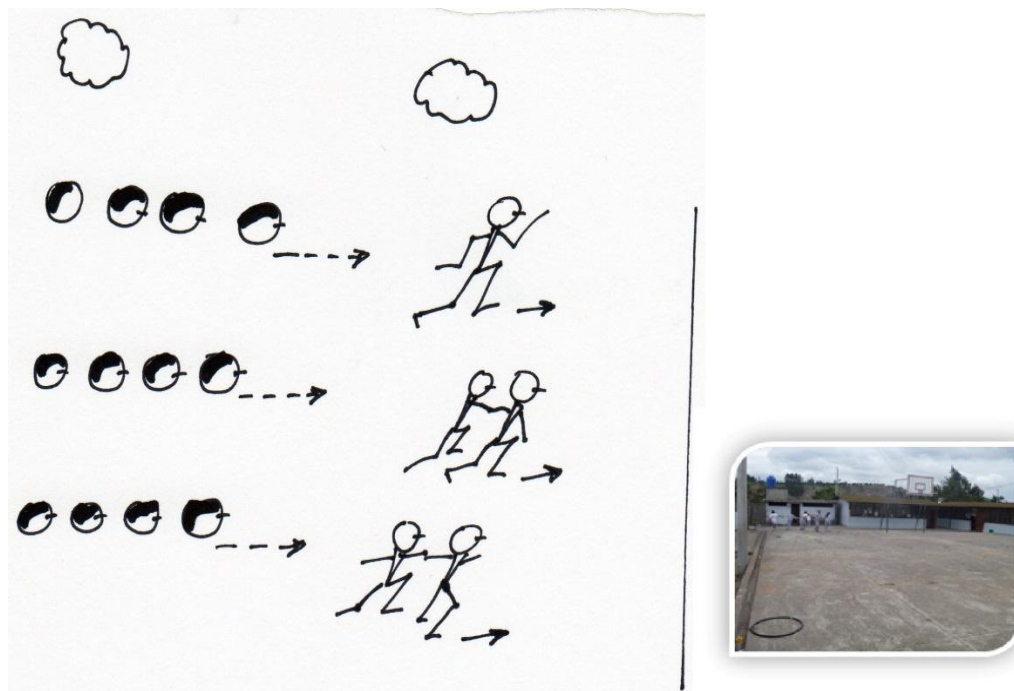
Desarrollo: Este juego es una variante del juego anterior, solo que su forma de avanzar será saltando. Se utiliza el reglamento ya mencionado.

CARRERA DEL SALVAMENTO

Tema: Resistencia a la Velocidad

Duración: 20 minutos

Material: Ninguno



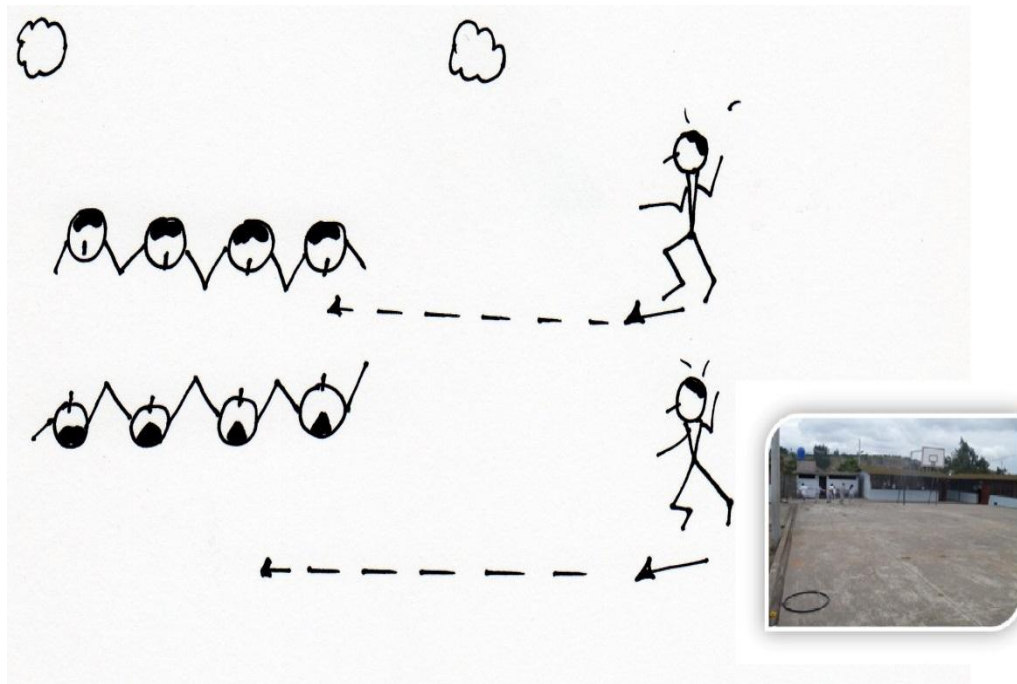
Desarrollo: Se coloca el grupo en filas, a una distancia de ocho metros aproximadamente, se marca una zona de llegada. Se escoge a un elemento por fila, a uno que posea suficiente resistencia. A una señal el primero de cada fila corre para tocar con un pie la zona de llegada, se regresa y toma de la mano al segundo participante, tocan con el pie la zona de llegada y así continúan hasta terminar con todos los elementos del equipo. Ganará el equipo que termine primero y sin hacer trampa.

ENGANCHE DE VAGONES

Objetivo: Velocidad - Reacción - Fuerza

Duración: 10 minutos

Material: Ninguno



Desarrollo: Se colocan por filas los alumnos, con una marca de llegada a una distancia aproximada de diez metros. A una señal correrá el primero de cada fila y al llegar a la marca de llegada se parará en forma lateral, separando las piernas un poco más a lo ancho de los hombros y extendiendo sus brazos en forma lateral, en ese momento saldrá el segundo y tocará primero la zona de llegada y se tomará de la mano del segundo y hará la misma acción, los siguientes compañeros harán lo mismo hasta terminar. Ganará el equipo que termine primero sin romper las reglas.

CUERDA CALIENTE

Objetivo: Reacción - Adaptación

Duración: 10 minutos

Material: Una Cuerda Mediana



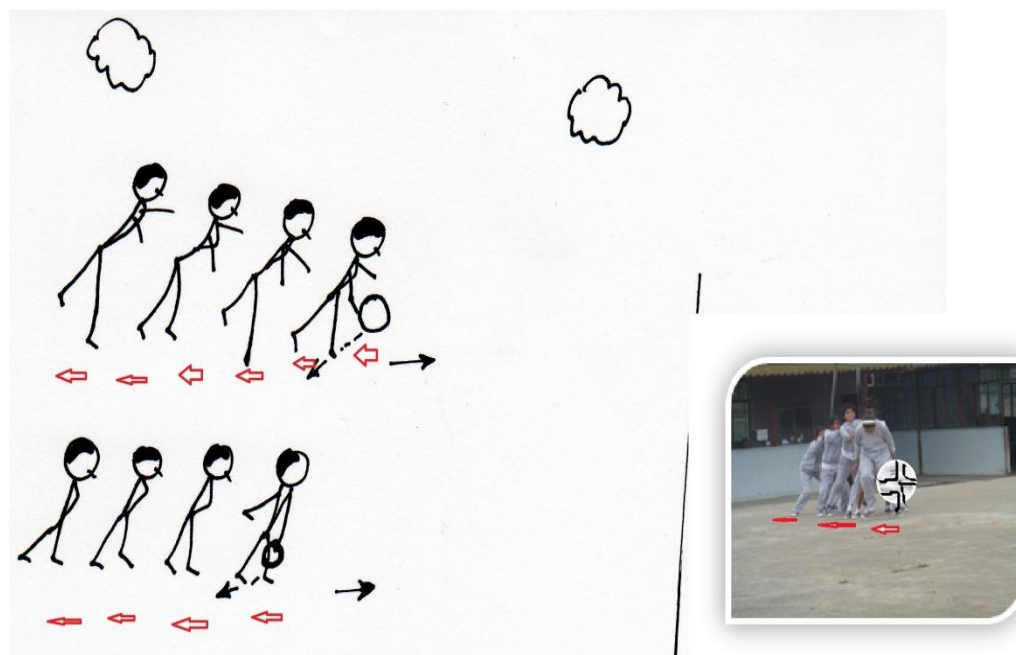
Desarrollo: Dos niños tomarán los extremos de una cuerda mediana, y los demás integrantes del grupo estarán dispersos por el patio. Se organiza a los niños de tal forma que cada uno tenga su lugar. Al iniciar los niños que traen la cuerda dirán las indicaciones, CUERDA PASA POR ARRIBA, y pasarán corriendo con la cuerda a lo que todo el grupo deberá agacharse, o dependiendo de la altura mencionada por los que traen la cuerda, arriba o abajo que la saltaran sin atorarse. El alumno que toque la cuerda cambia el lugar con uno de los que la traen.

EL TÚNEL

Objetivo: Velocidad - Ubicación

Duración: 10 minutos

Material: Una Pelota Por Equipo



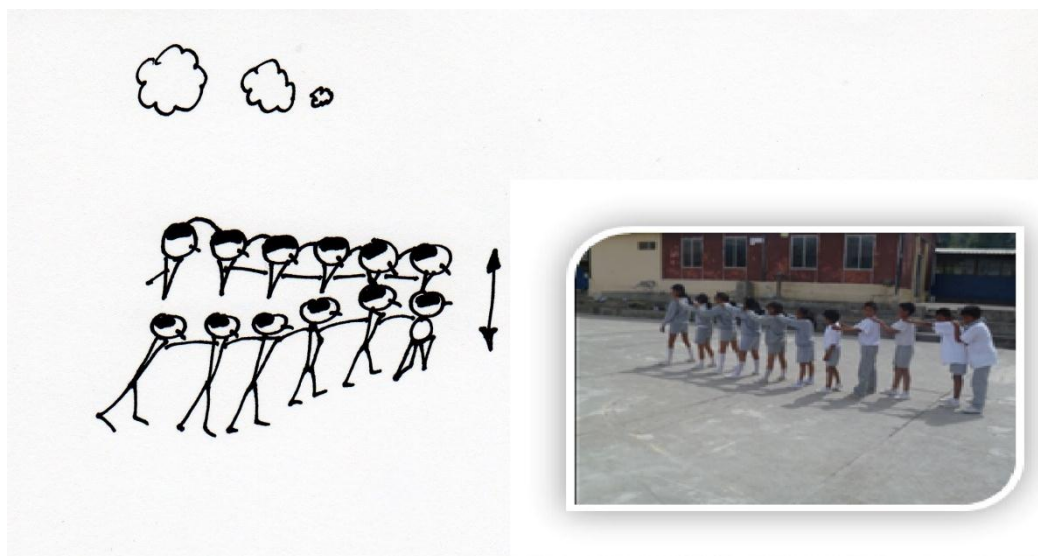
Desarrollo: Se forma el grupo por filas con las piernas muy separadas, el primer integrante tendrán una pelota en sus manos. A una indicación del profesor, los primeros alumnos pasaran por debajo y entre las piernas, la pelota al siguiente compañero, el segundo hará lo mismo y así sucesivamente hasta llegar al último, este la tomará y correrá para colocarse en la primera posición y continuar con el juego. Gana el equipo que termine primero todo el recorrido.

LUCHA DE FILAS

Objetivo: Fuerza – Resistencia

Duración: 20 minutos

Material: Ninguno



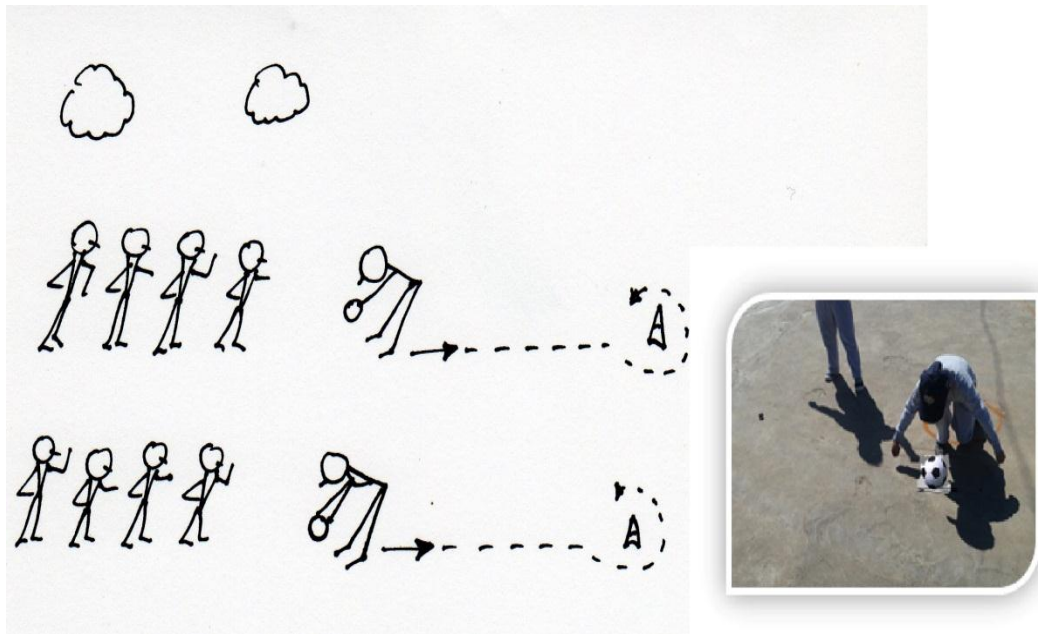
Desarrollo: Se divide el grupo y se forman dos filas tomados fuertemente por los hombros. El juego consiste en que las dos filas ya acomodadas se acercarán lo más posible, para que a la señal del profesor empujen a su fila oponente sin soltarse ni golpear. Empujaran con la parte lateral de su cuerpo, es decir; hombros, cadera, muslo y pierna. Después de determinado tiempo (no muy largo) la fila que se encuentre más lejos de su lugar de inicio perderá. El juego no continuará si alguno de los jugadores está caído, detener inmediatamente.

CARRERA DEL CANGREJO

Objetivo: Orientación - Velocidad

Duración: 10 minutos

Material: Pelotas



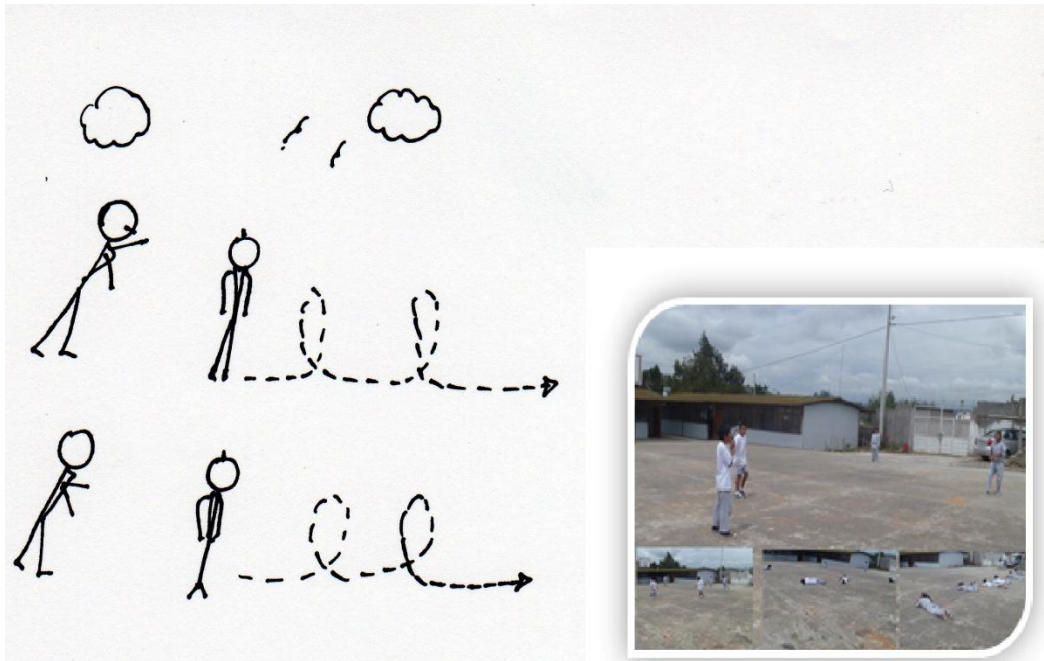
Desarrollo: Se coloca el grupo por filas, según sea el número de participantes, y a una distancia de ocho metros se encontrará una marca para cada fila a la misma distancia de todas. El primero de cada equipo tendrá una pelota como del tamaño de un balón y se encontrará de espaldas a la marca de llegada, a una señal del profesor los primeros alumnos colocarán ambas manos sobre la pelota y empezarán avanzar de espaldas rodando la pelota con ambas manos hasta la marca de llegada, una vez logrado regresarán de la misma forma hasta alcanzar el punto de partida y entregárselo al segundo competidor. Así continuará el juego hasta que termine el primer equipo. NOTA: se debe tener mucho cuidado de no dar demasiada velocidad y cuidar que separen bien sus piernas al momento de avanzar, pues eso les da estabilidad.

TRONCOS CAÍDOS

Objetivo: Equilibrio - Ecología

Duración: 10 minutos

Material: Ninguno



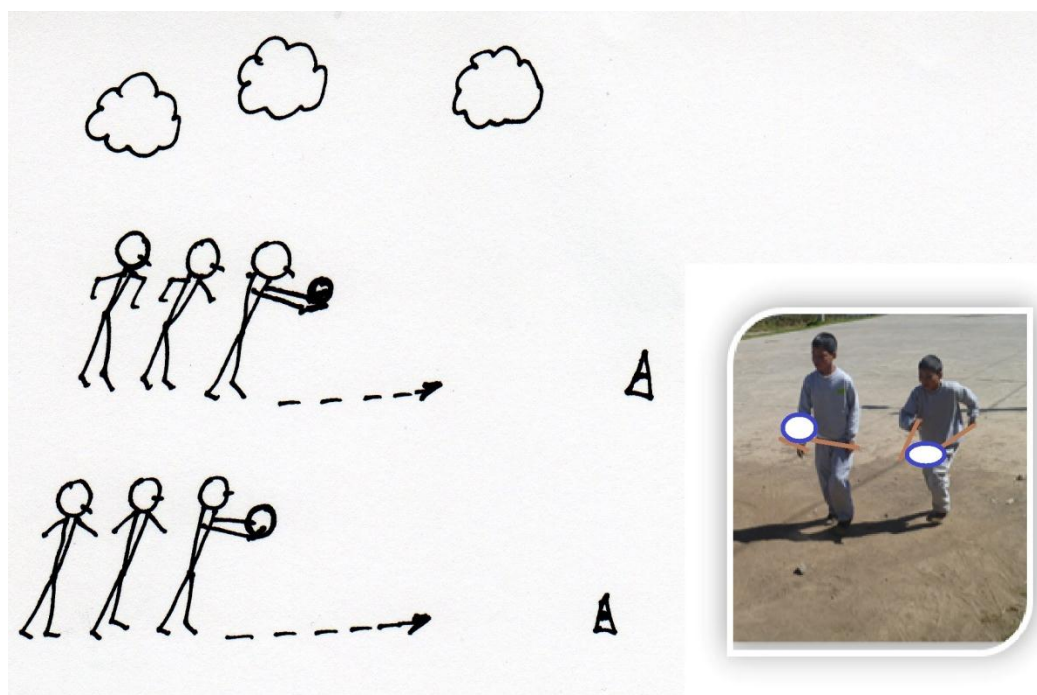
Desarrollo: Se encuentran dispersos los alumnos por el patio, y a una señal de profesor se acostarán con sus brazos extendidos en línea con el cuerpo, rodarán como leño cuatro vueltas, tratando de no golpearse con los demás, levantarse y quedar en equilibrio como una cigüeña por cinco segundos. En este juego aparte de estimular el equilibrio, se pretende el hacer conciencia en los niños que no debemos cortar más árboles de los que podemos sembrar.

PELOTA HERIDA

Objetivo: Velocidad - Cooperación

Duración: 15 minutos

Material: Bastones Y Pelotas



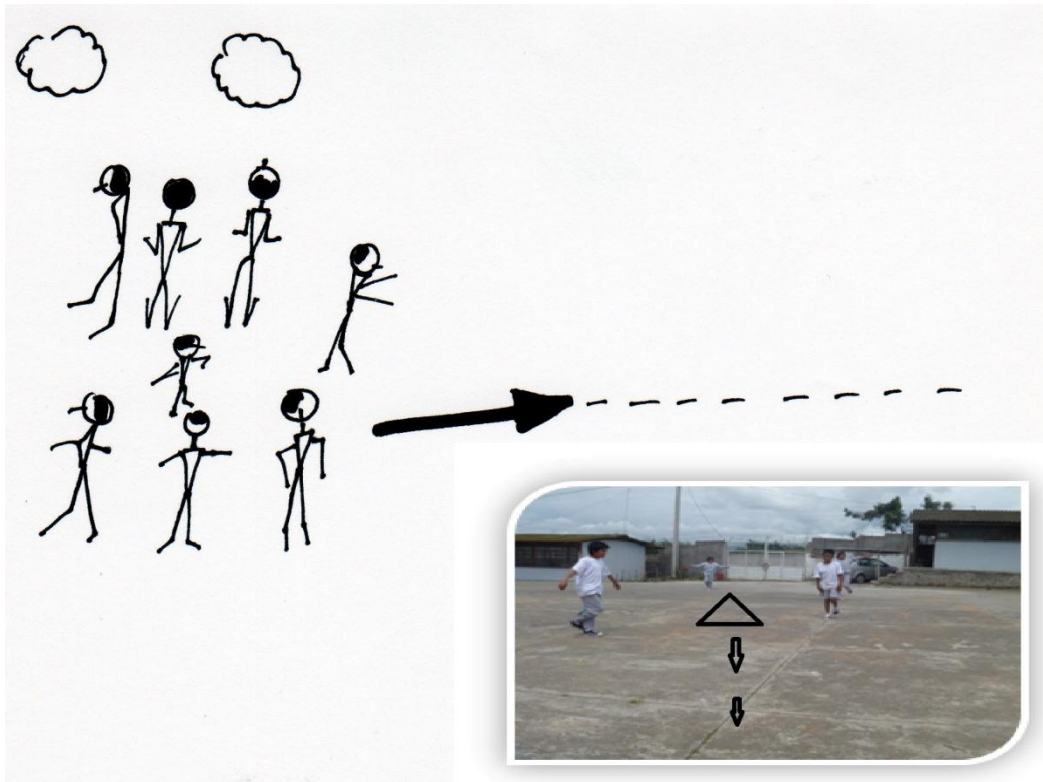
Desarrollo: Se coloca el grupo en filas dobles, según sea el número de participantes, a los primeros de cada fila se les dotará de dos bastones y una pelota, la cual a una señal tomarán los bastones y los colocarán como una camilla llevando a la pelota hasta un punto predeterminado y regresarán para entregarla a los siguientes compañeros, así hasta terminar de pasar todas las filas. Si la pelota se llegase a caer, la colocarán nuevamente desde el lugar en que se les cayó.

CARRERA DE TANQUES

Objetivo: Equilibrio - Velocidad

Duración: 20 minutos

Material: Ninguno



Desarrollo: En un extremo del patio se colocarán por equipos de la siguiente forma:

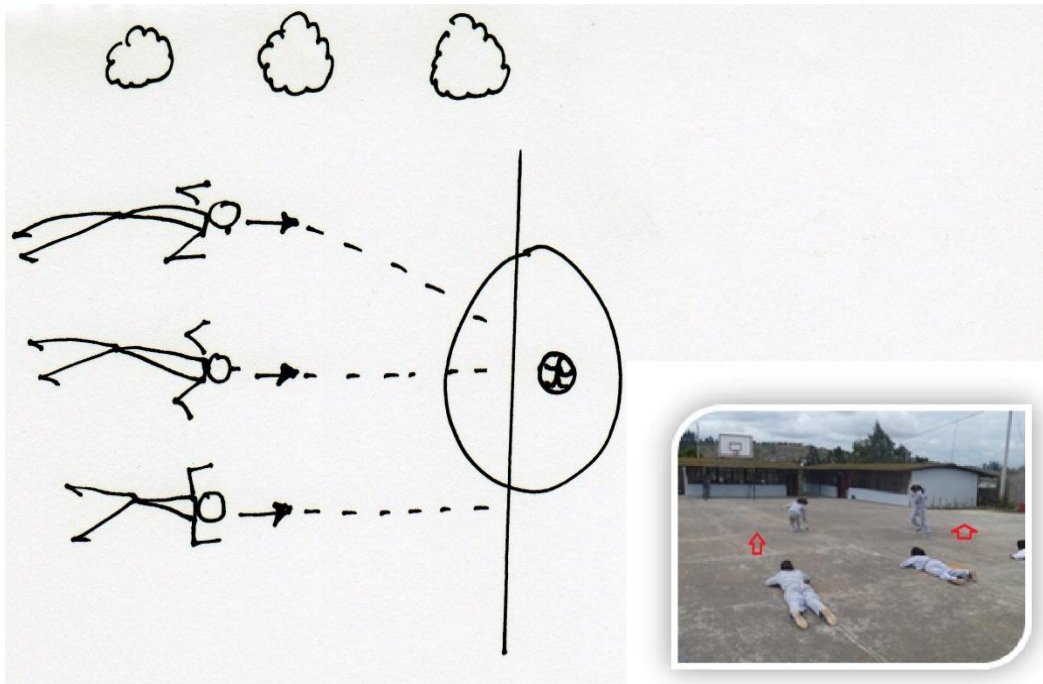
Uno de los integrantes será rodeado por otros cinco del mismo equipo, que se encontrarán de espaldas a él, rodeándolo, y se "engancharán" de sus bazos de tal forma que no se puedan soltar. Todos los equipos se colocarán de la misma forma y a la misma altura de salida, entonces será que el profesor dará una señal de salida y empezarán a desplazarse en dirección del punto de llegada establecido previamente. Ganará el equipo que llegue primero y sin soltarse, se deberá tener cuidado especialmente de que la rapidez con que avanzan no sea demasiada porque se podrán caer con facilidad, y también con los alumnos que se encuentren en el suelo, si eso sucede suspender la carrera inmediatamente.

PESQUE AL BALÓN

Objetivo: Reacción - Velocidad

Duración: 15 minutos

Material: Un Balón O Pelota



Desarrollo: Se divide al grupo en dos equipos que se encontrarán en posición de cúbito ventral en una línea opuesta cada uno. El profesor colocará una pelota o balón en el centro de la cancha, anunciará con voz fuerte el número correspondiente a dos de los jugadores, uno de cada equipo, que intentarán apoderarse del balón, cada vez que lo consigan se le anotará un punto a su equipo. Así continúan el juego hasta que todos los integrantes hayan participado.

EL REFUGIO

Objetivo: Equilibrio – Reacción - Fuerza

Duración: 10 minutos

Material: Pequeños Bloques



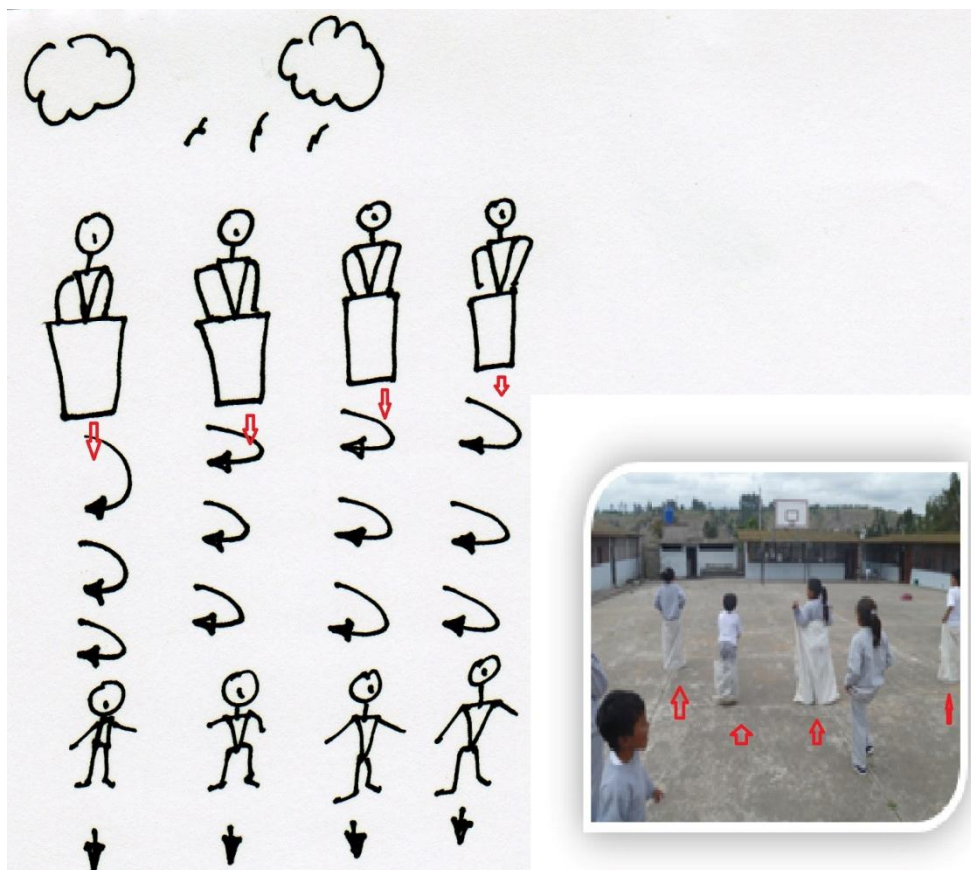
Desarrollo: Los niños se encuentran dispersos por el patio de clase con un bloque en sus manos, a una señal corren y dejan el bloque en el suelo, a otra señal regresan a subirse a su bloque. En el momento que los niños corran y su bloque se encuentre en el suelo el profesor, quitara uno o varios de ellos, si alguien gana un bloque nadie puede quitárselo o bajarlo.

SEMBRAR Y COSECHAR

Objetivo: Reacción - Velocidad

Duración: 20 minutos

Material: Costalitos



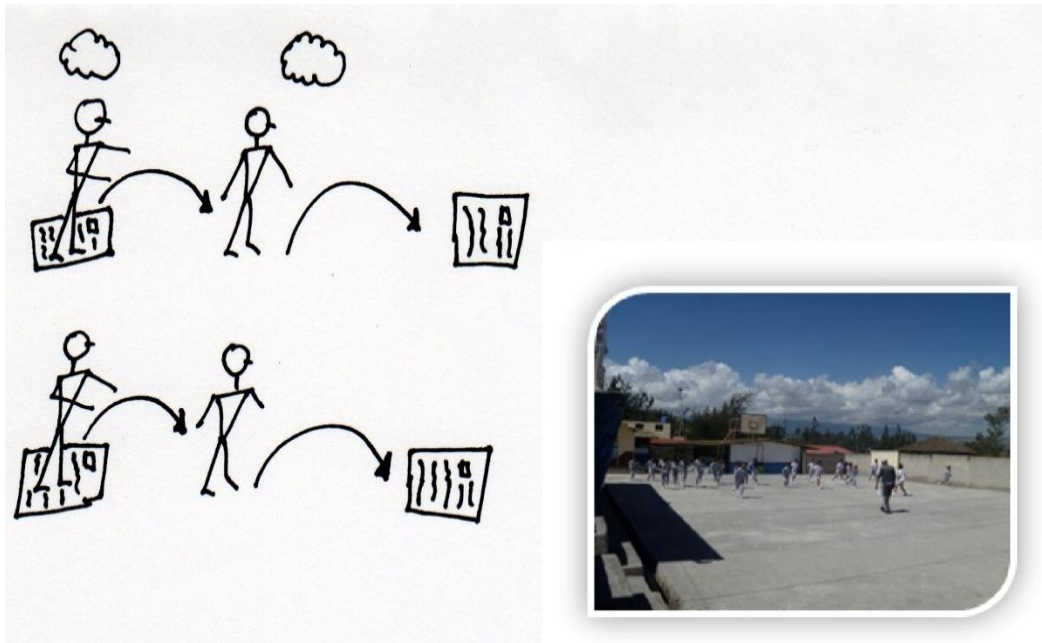
Desarrollo: Se colocarán por parejas y a cada una de ellas se les dará un costalito, el profesor les pedirá que empiecen a trotar por el patio, a la voz de sembrar lo dejarán en el suelo y continuarán trotando juntos, a la voz de cosechar regresarán por su costalito e intentará uno de los dos de apoderarse del costalito. Se continúa nuevamente hasta que alguno de los dos llegue a 6 puntos.

CARRERA SOBRE PISTA DE PAPEL

Objetivos: Resistencia a la Fuerza

Duración: 10 minutos

Material: Papel Periódico



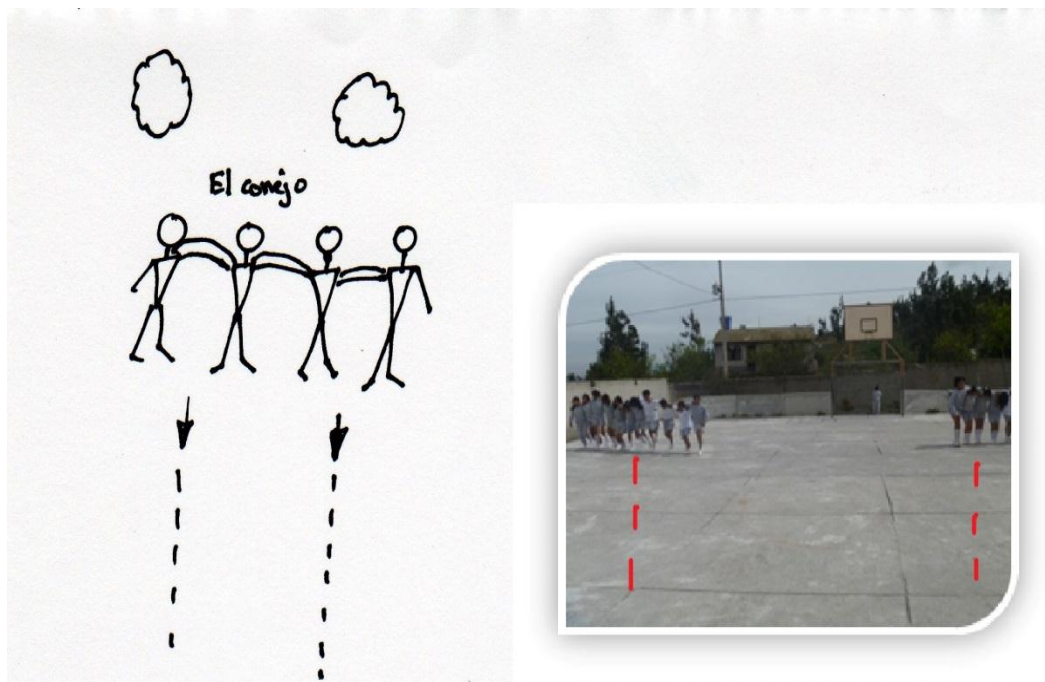
Desarrollo: Se divide el grupo por parejas, uno de ellos será el auxiliar que se encontrará enfrente del otro, uno que se encuentra parado sobre una hoja de papel periódico se le jalará el papel sin que se rompa, mientras que salta de cojito y volviendo a caer sobre la hoja, de esta forma avanzarán hasta un punto de retorno, una vez que lleguen invertirán las posiciones y regresarán. Ganará la pareja que llegue primero y con la hoja lo más completa.

EL BAILE DEL CONEJO

Objetivo: Coordinación - Fuerza

Duración: 10 minutos

Material: Ninguno



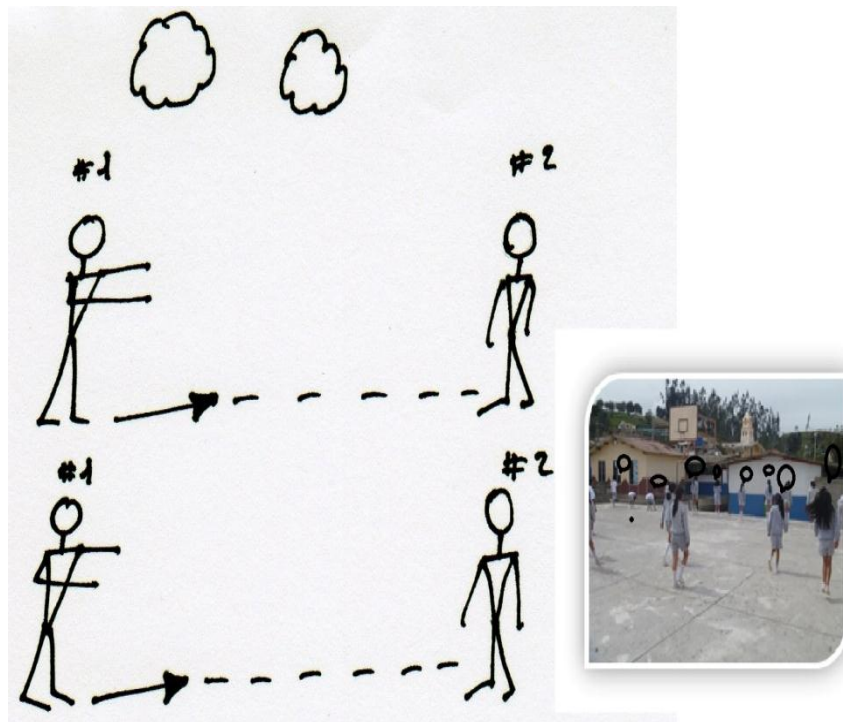
Desarrollo: Se divide el grupo en equipos formados en hileras, tomados a la cintura o de los hombros. Saltarán elevando la pierna derecha dos veces, pierna izquierda dos veces, al frente, atrás y tres saltos seguidos. Deberán mencionar el nombre de la pierna elevada, así como de la dirección en que se salta y sin soltarse de los hombros o cintura.

EL AGENTE DE TRÁNSITO

Objetivo: Reacción - Velocidad

Duración: 10 minutos

Material: Ninguno



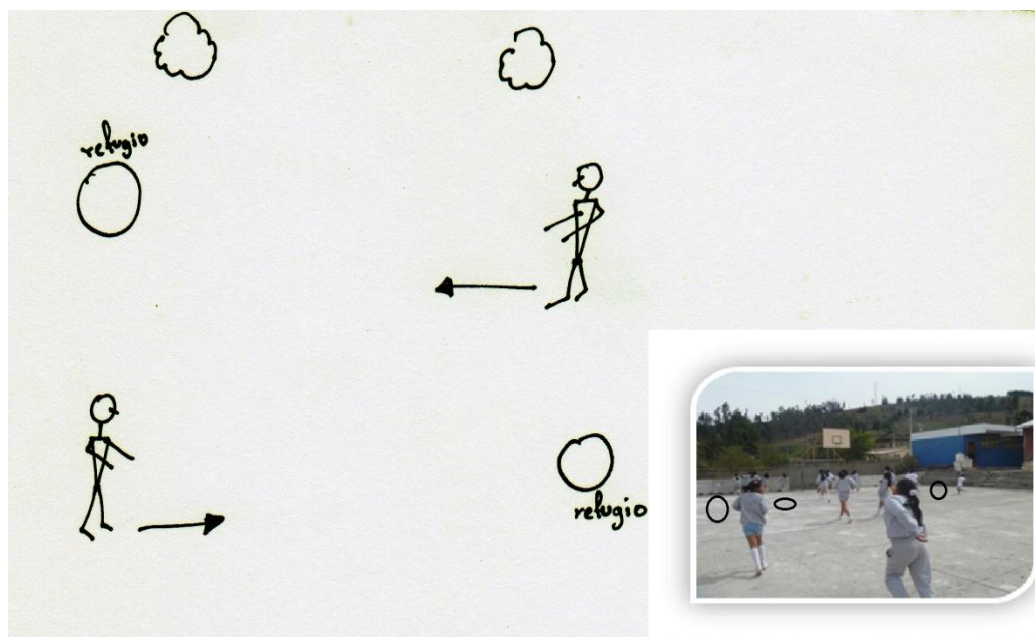
Desarrollo: Se distribuirá el grupo por parejas, previamente se identificarán como número uno y número dos. El alumno número dos se alejará de su compañero unos ocho metros aproximadamente, el alumno número uno levantará sus brazos al frente y con las palmas levantadas hacia su compañero, esta será la indicación de que correrá a máxima velocidad hacia él, y en el momento que él baje las manos se deberá detener. Después de unas cuantas repeticiones, cambiarán de papeles, no se eliminará a nadie por equivocarse.

LA CACERÍA

Objetivo: Adaptación -Velocidad

Duración: 10 minutos

Material Pelotas De Vinil



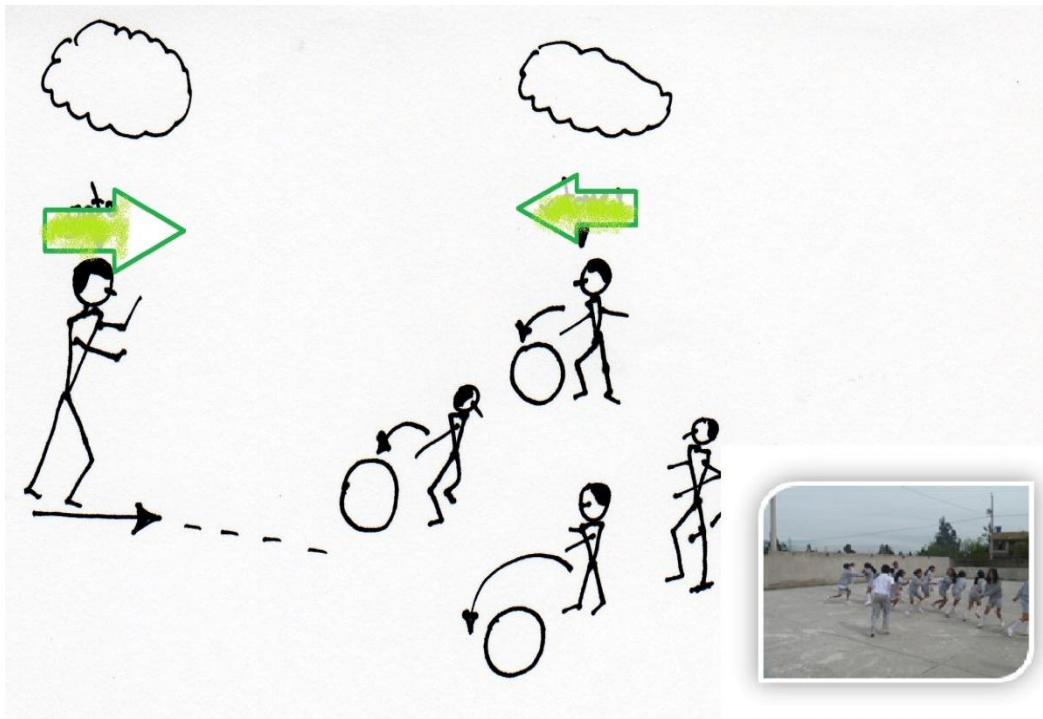
Desarrollo: En el campo de juego se marcan dos refugios en los extremos. El grupo se divide en dos equipos. Uno de ellos se coloca en un extremo del campo, dentro de un refugio, y el otro equipo se distribuye a lo largo de las franjas laterales con algunas pelotas de vinil. A una orden el equipo que está en un refugio debe correr dentro del campo hacia el otro extremo, tratando de no ser tocados por las pelotas, que los cazadores lanzarán hacia ellos. El que es tocado por las pelotas sale del juego. Se cuentan los pasajes que logra hacer cada equipo hasta que todos queden eliminados, se repite el juego alternando las funciones de los equipos.

CAZA DE ANIMALES

Objetivos: Adaptación - Velocidad

Duración: 20 minutos

Material: Pelotas De Vinil



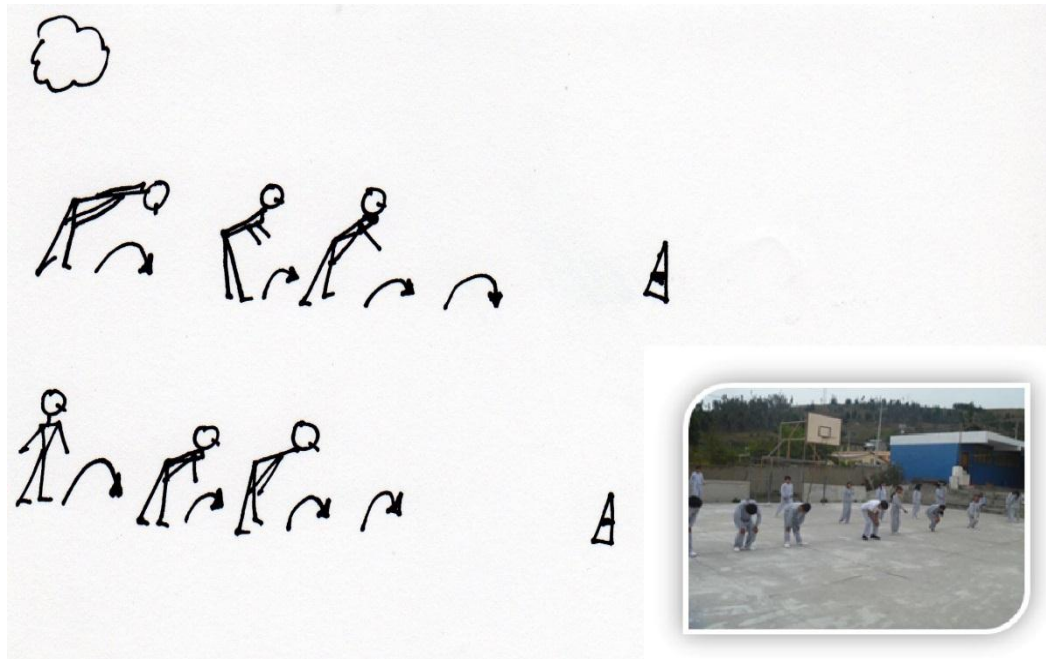
Desarrollo: En el campo se marcan dos refugios como en el juego anterior. Se divide el grupo en cinco o más equipos, representando cada uno un grupo de animales, perros, gatos, etc., Los cazadores se colocan sobre las líneas laterales, con varias pelotas. El maestro da la salida, nombrando los animales: éstos pasarán de un extremo del campo al otro, tratando de no ser tocados por las pelotas que lanzan los cazadores. Quienes sean tocados pasarán a ser cazadores. Al terminar el juego, resulta ganador el equipo que quedo con mayor número de integrantes.

EL BURRITO

Objetivo: Resistencia a la Fuerza

Duración: 10 minutos

Material: Ninguno



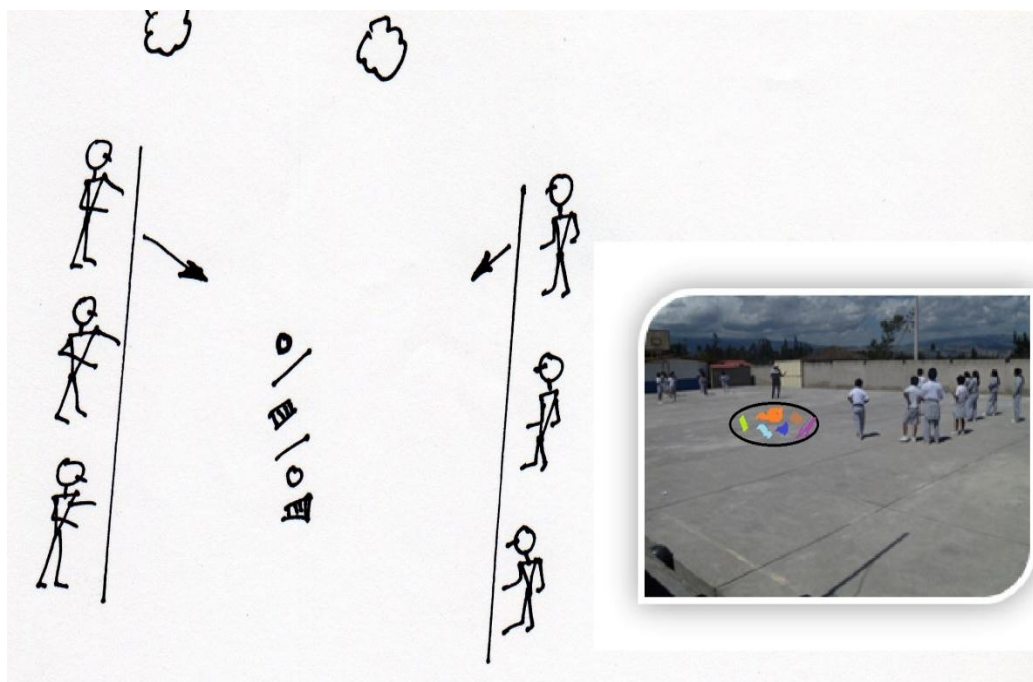
Desarrollo: Los equipos se forman en columnas, separado cada integrante del otro, unos dos metros de distancia, con el tronco inclinado al frente y las manos en las rodillas. A la orden de iniciación, el último salta a horcajadas, sobre cada uno de los compañeros, y al saltar al compañero que se encuentra en el inicio, se sentará a 2 metros de distancia, así sucesivamente se van saltando los demás compañeros. Cuando todos han pasado, y estén sentados ordenadamente ganará el equipo que termine primero sin cometer errores.

LOS LADRONES

Objetivo: Resistencia 1/2 Duración

Duración: 20 minutos

Material: Costalitos



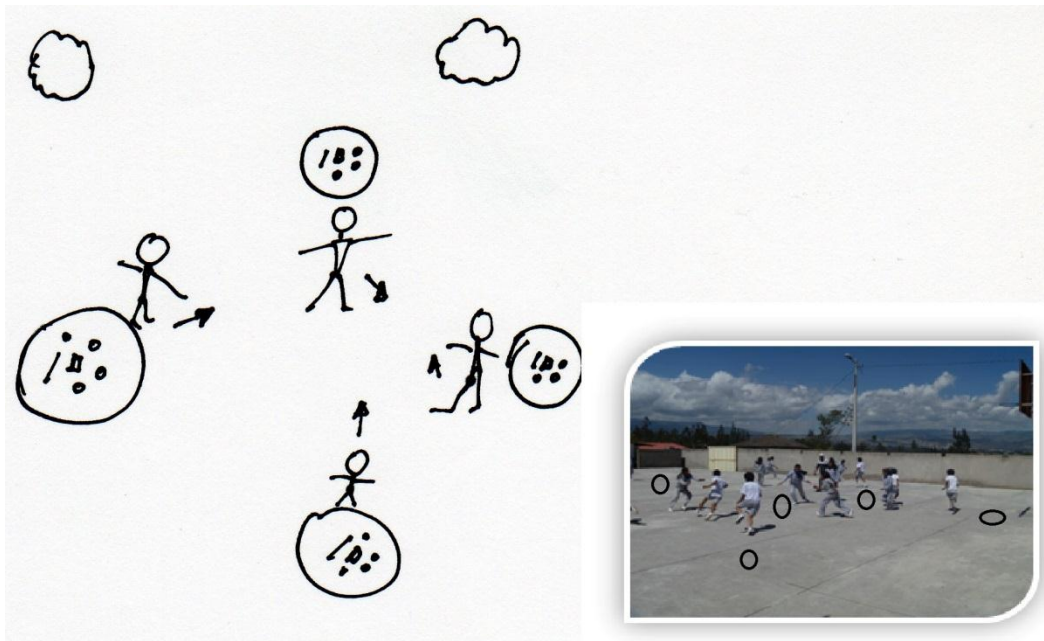
Desarrollo: El grupo se coloca en un extremo del campo; sobre el otro extremo, una serie de objetos (costalitos, bastoncitos, pelotas), y dentro del campo de juego, dos o más guardianes. Al darse la orden de iniciación, todos tratarán de "ROBAR" la mayor cantidad posible de objetos sin ser tocados, llevándolos al lugar de partida. El que es tocado por los guardianes, debe de llevar nuevamente el objeto que traía a su lugar; solo es permitido robar un objeto a la vez.

ROBARLE AL VECINO

Objetivo: Resistencia a la Velocidad

Duración: 20 minutos

Material: Aros Y Costalitos



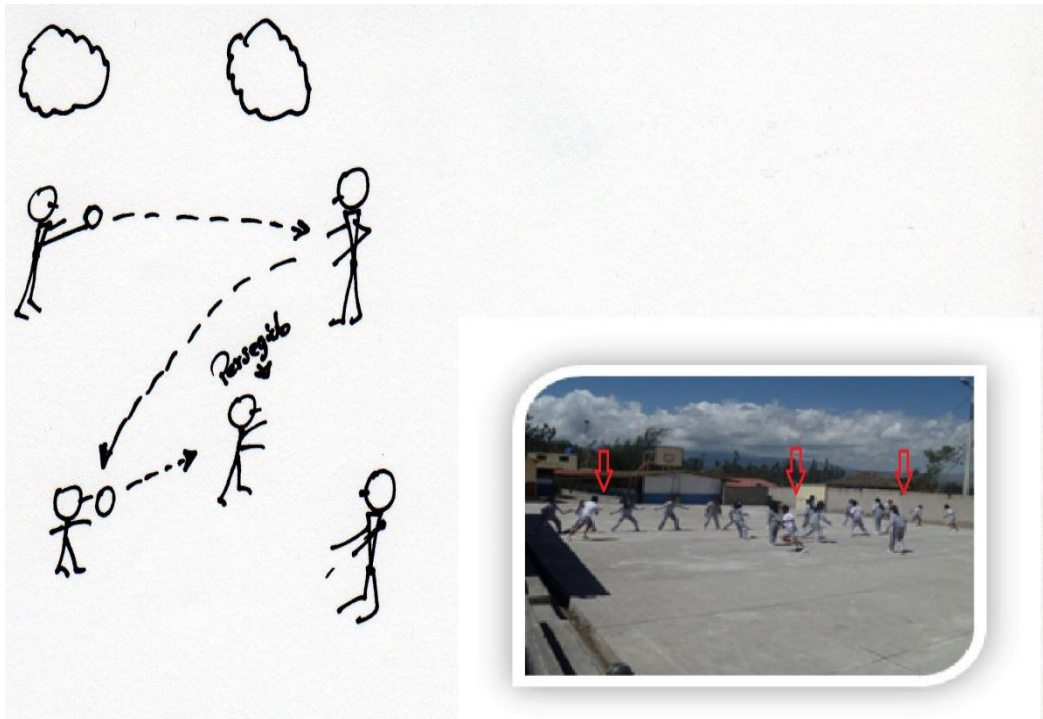
Desarrollo: Se forman varios grupos, que se distribuyen equidistantemente por el patio, dentro de un refugio. En dicho refugio, cada uno coloca un objeto: pelota costalito, bastoncito etc. A una orden, salen todos a traer un objeto por vez de otro refugio; así continúan durante un tiempo dado, terminado el cual, se cuentan los objetos que cada equipo llevó a su refugio: gana el equipo que tiene mayor número de elementos.

PERSEGUIR

Objetivo: Lanzar - Adaptación

Duración: 20 minutos

Material: Pelota De Vinil



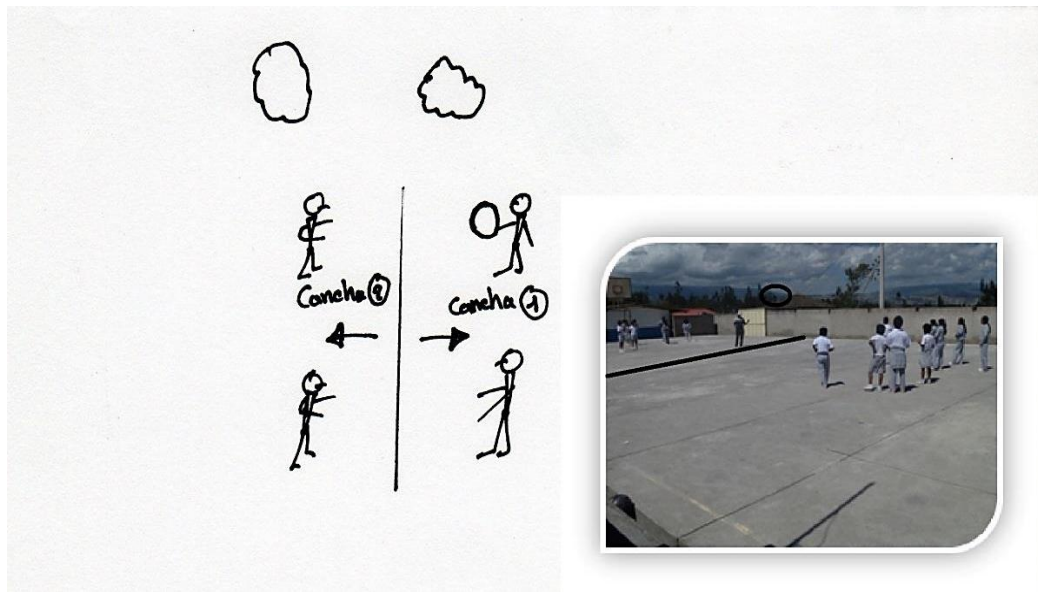
Desarrollo: Los jugadores se distribuyen dentro del campo de juego en un lugar dado, y no podrán moverse de ahí. Habrá un "PERSEGUIDO", al que todos tratarán de pegarle con la pelota. Podrán hacerse pases, el que logra pegarle al perseguido (quien si puede desplazarse libremente), pasa a ocupar su lugar.

EL PRISIONERO

Objetivo: Lanzar - Adaptación

Duración: 10 minutos

Material: Pelota De Vinil



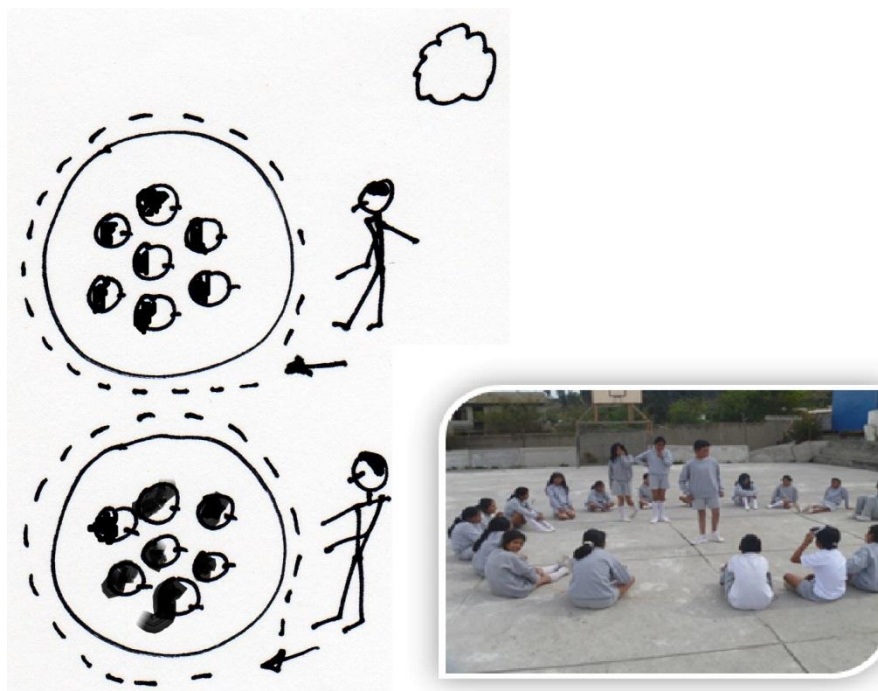
Desarrollo: Se divide al grupo en dos partes iguales, y se distribuye cada parte en la mitad de una cancha de voleibol, que no podrá invadir la cancha del equipo contrario. El juego consiste en que el alumno que tenga la pelota intentará golpear a cualquiera del equipo contrario, utilizando de la forma que quiera hacerlo; rodada, lanzada, pateada o rebotada, cuando uno de los integrantes del equipo contrario sea tocado por la pelota, pasará a ser prisionero del equipo contrario y se colocará en la línea final del cual es prisionero. Para poderse librar de la pelota los alumnos podrán moverse libremente por su cancha sin abandonarla, el equipo que tenga mayor número de prisioneros es el ganador. Una regla que se puede incluir es que el prisionero puede ser rescatado si su equipo lo pide hacer, esto será cuando le pegue a un niño ESCOGIDO del equipo contrario en no más de cinco tiros, es decir si mi equipo quiere rescatar a un compañero, lo anuncia verbalmente y escoge a un niño del otro equipo e intentará golpearlo en no más de cinco tiros, esto sin que se salgan el resto de sus compañeros.

EL REDONDEL

Objetivo: Adaptación - Velocidad De Reacción

Duración: 10 minutos

Material: Gises



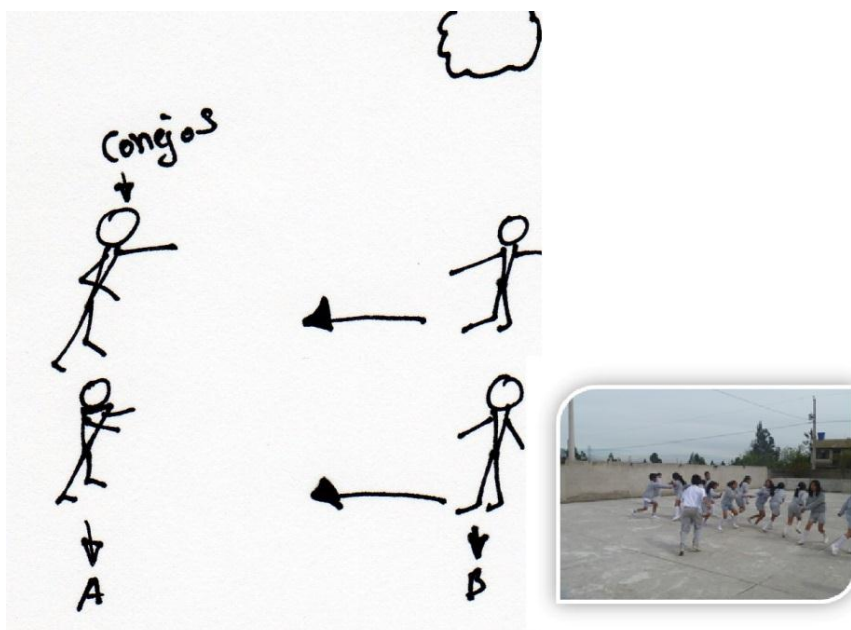
Desarrollo: Se integran equipos de 4 a 5 jugadores, se trazará con el gis un círculo de 2 a 3 mts. De diámetro, según sea el grado con que se esté trabajando, un jugador se colocará fuera del círculo y el resto de ellos dentro de él. El que está afuera intentará tocar a cualesquiera de ellos sin meterse al círculo, si lo llega a tocar este saldrá para ayudarle hasta que gana el último que quedó adentro.

LIEBRE ESCAPADA

Objetivo: Adaptación - Velocidad

Duración: 10 minutos

Material: Pelota De Vinil



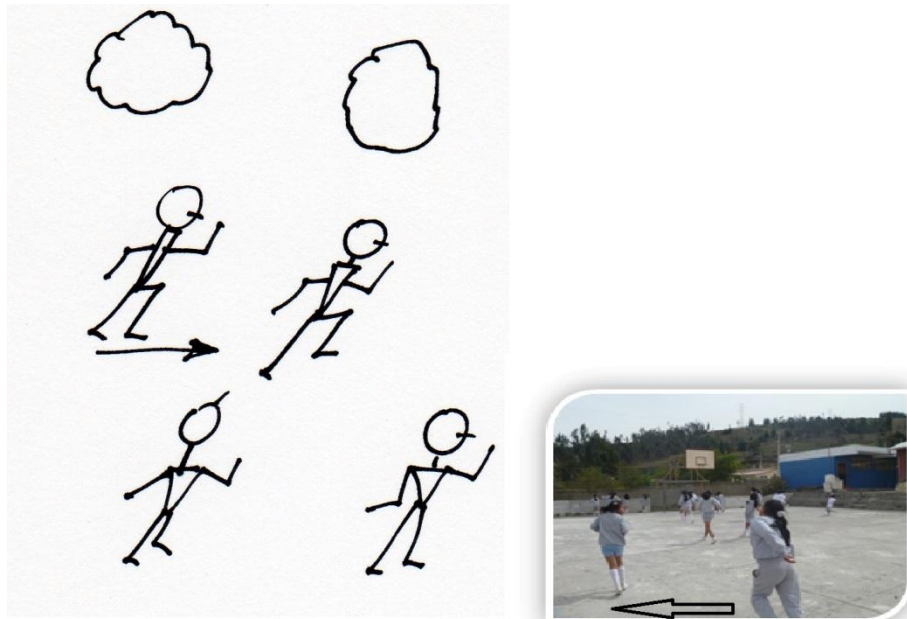
Desarrollo: Se integrará el grupo en dos equipos, uno A y otro B, el equipo A iniciará como las "LIEBRES" y el equipo B como "CAZADORES". Las liebres se encontrarán formadas en columna en una de las esquinas del cuadrado en el que los cazadores se encontrarán dentro dispersos. A una señal entrará corriendo la primera liebre e intentará salir por el extremo contrario por donde entró, los cazadores solo la podrán "atrapar" si es golpeada por una pelota de vinil de los hombros hacia abajo. Cada liebre que logre salir sin ser tocada se agregará un punto a su equipo. Al finalizar el primer equipo de liebres, se invertirán los papeles.

ENCANTADOS AMERICANOS

Objetivo: Velocidad

Duración: 10 minutos

Material: Ninguno



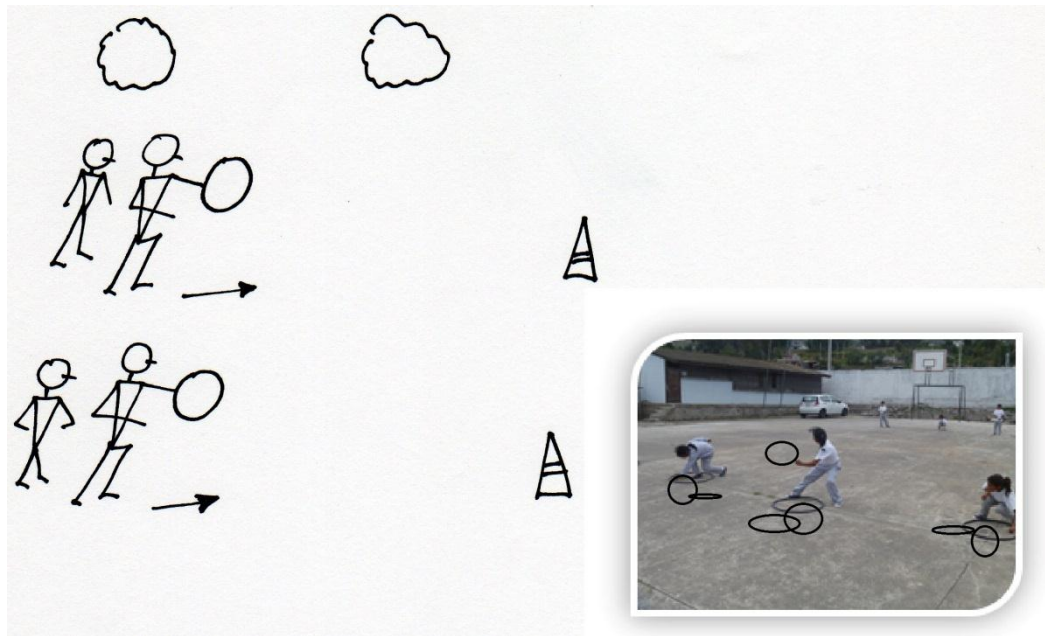
Desarrollo: Este juego es una variante del juego original. Previamente el profesor escogerá a uno, o unos niños que serán los que encantan y a otro u otros que son los que desencantan, y el resto de sus compañeros serán los perseguidos. Los niños que se encargan de "encantar", perseguirán por el patio de clase a sus compañeros perseguidos, únicamente con el hecho de ser tocados en cualquier parte del cuerpo por los que encantan, en ese momento quedarán "encantados" de pie y con las piernas separadas llamando a los desencantadores y cuando estos pasen por debajo y entre sus piernas quedarán desencantados y así continuar jugando hasta que el profesor escoja a otros niños como encantadores y desencantadores.

SALTAR AROS

Objetivo: Velocidad - Resistencia Fuerza

Duración:

Material: Aros



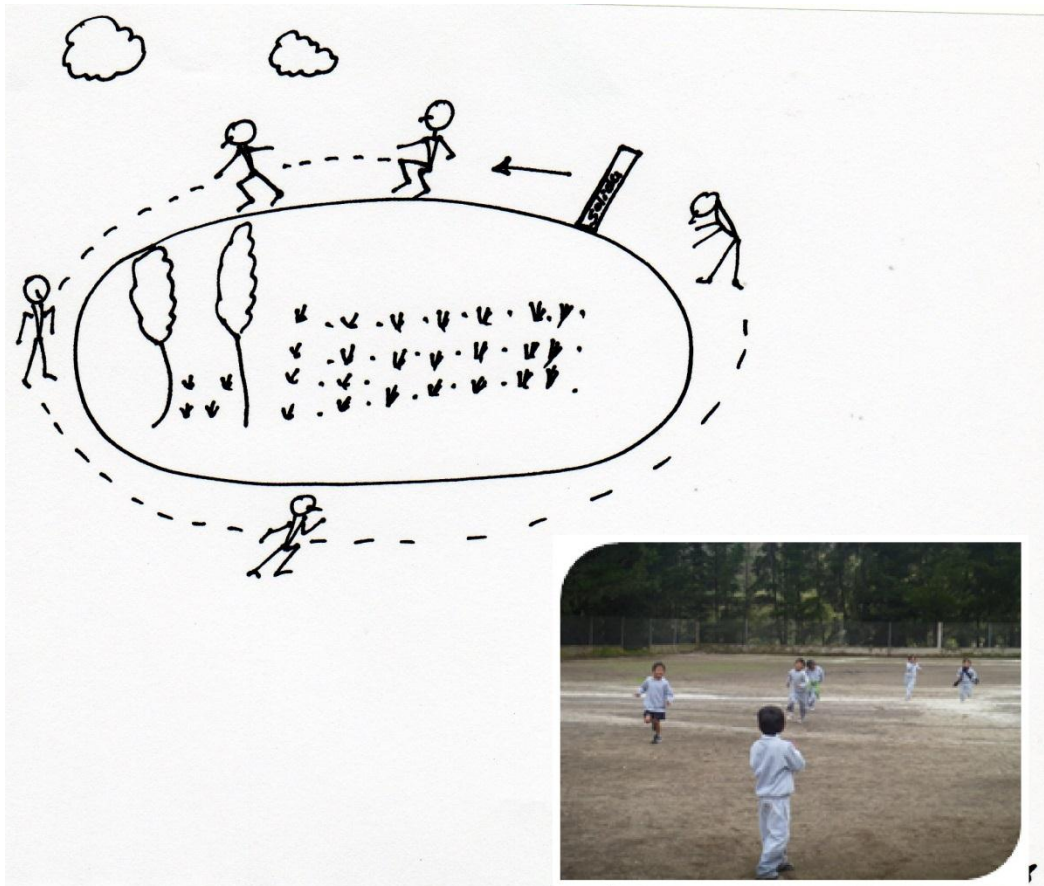
Desarrollo: El grupo se encuentra dividido por equipos en columnas, el primero de cada una tendrá en sus manos 6 aros. A la orden de partida el primero corre y va dejando en el camino un aro por vez, al llegar al punto de retorno regresará e ira saltando de un aro a otro sin evitar ninguno. Al llegar toca al siguiente compañero y este hace el recorrido en sentido inverso, de ida salta y de regreso recoge los aros y los entrega al tercer compañero. Ganará el equipo que termine primero el recorrido por todos sus participantes y sin cometer errores

ANDARINES

Objetivo: Velocidad - Resistencia Fuerza

Duración: 20 minutos

Material: Cronómetro



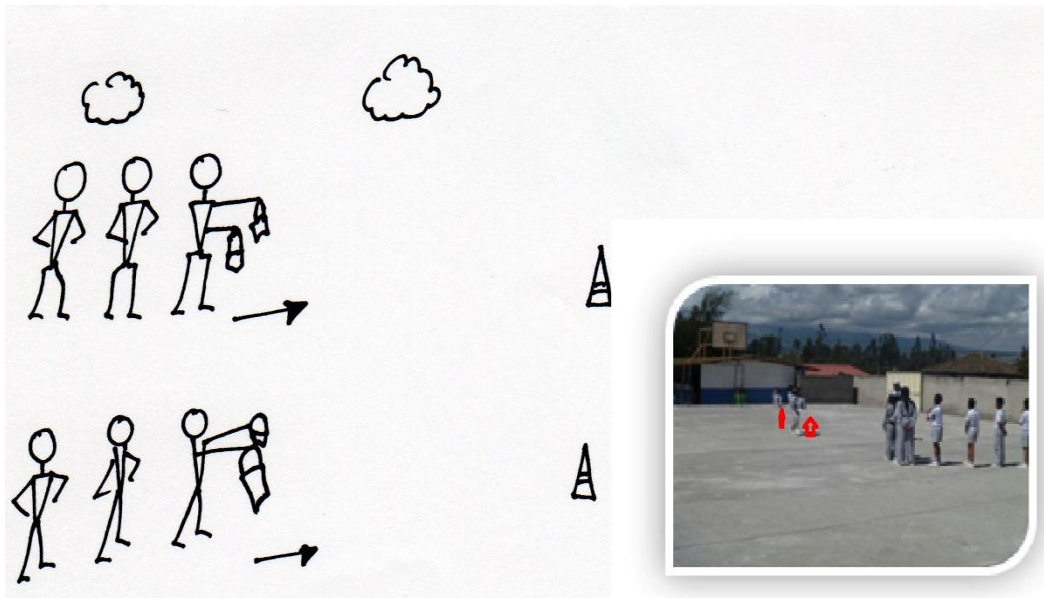
Desarrollo: El juego consiste en cubrir una distancia concreta fijando un tiempo determinado con anterioridad a ella. Gana aquel que más se aproxime al tiempo que predijo al comenzar la prueba. Los alumnos saldrán en grupos de 5 y tendrán que realizar 10 vueltas al pabellón, el profesor registrará sus tiempos mediante un cronómetro.

CARRERAS CON PESO

Objetivo: Resistencia - Fuerza

Duración: 20 minutos

Material: Garrafas llenas arena



Desarrollo: Consiste en recorrer una distancia transportando en cada una de las manos un peso el cual no puede ser arrastrado por el suelo (garrafas de 5 litros lastradas con arena). Se harán carreras de relevos formando varios equipos. El equipo que haga el recorrido en el menor tiempo posible será el ganador.

POLIS Y CACOS

Objetivo: Velocidad - Resistencia - Fuerza

Duración: 20 minutos

Material: Ninguna



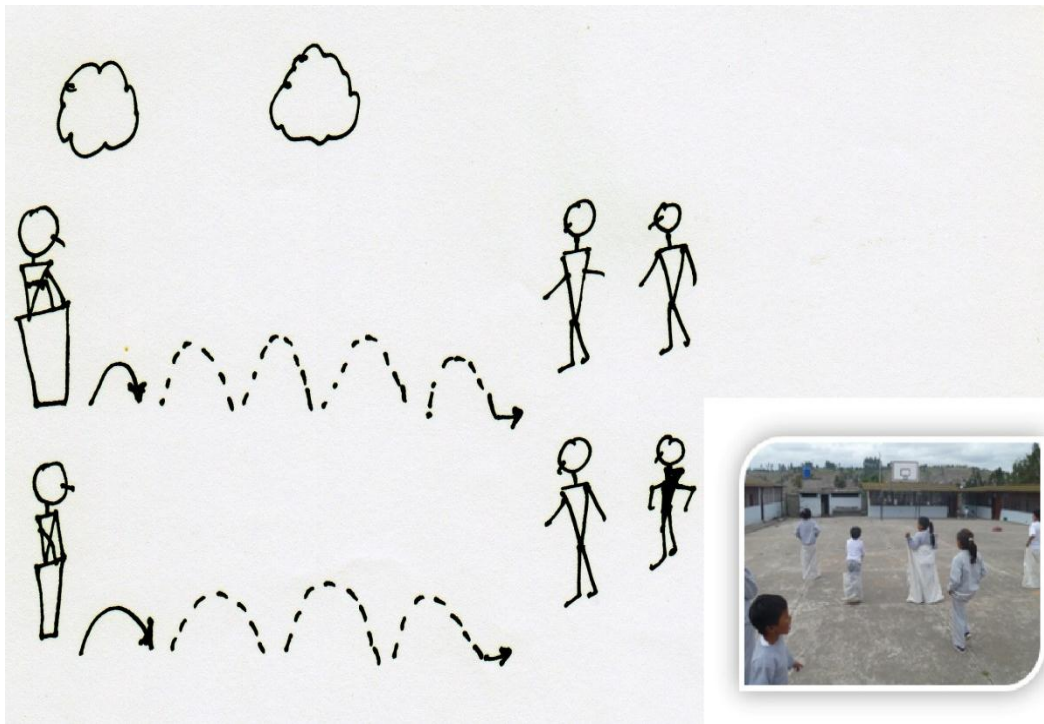
Desarrollo: Se hacen 2 equipos con el mismo número de sujetos para cada equipo. Se establece una “casa” para cada equipo (zona donde el equipo contrario no te puede pillar y donde se sitúa la gente que se va capturando del equipo rival). Las personas capturadas cogidas por la mano tratan de estirarse lo máximo para que un miembro del equipo venga a salvarlas.

CARRERA DE SACOS

Objetivo: Resistencia - Fuerza

Duración: 20 minutos

Material: Lonas



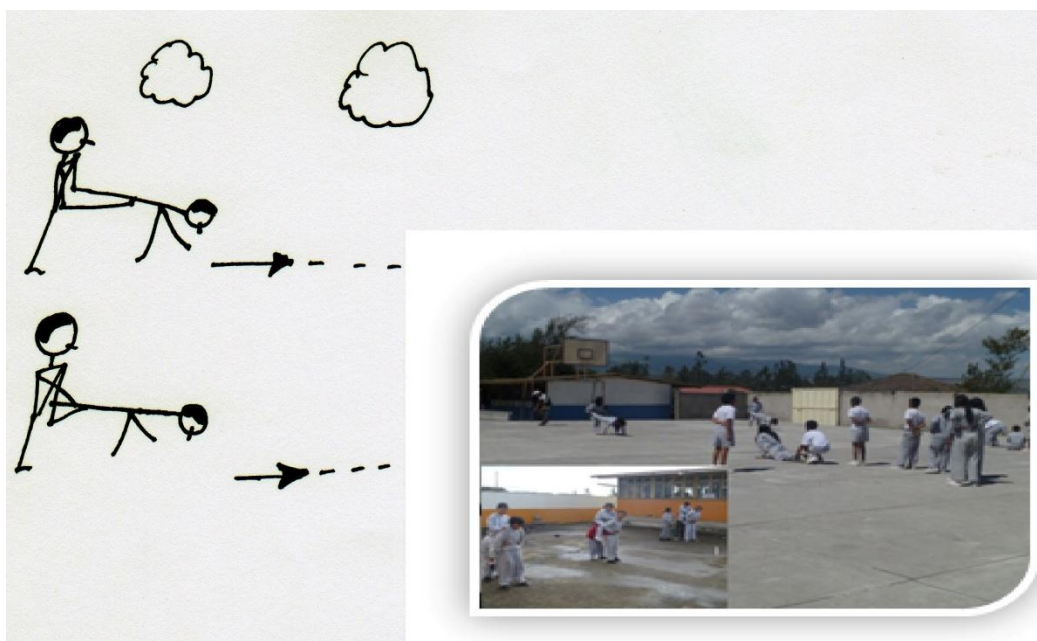
Desarrollo: Cada participante metido en un saco hasta la zona abdominal, realizará un recorrido de ida y vuelta a través de saltos a pies juntos sin salirse del saco. Se realizarán carreras de relevos, cada equipo dispondrá de un único saco que servirá para que todos los integrantes realicen el recorrido.

CARRERAS DE CABALLOS Y CARRETILLAS

Objetivo: Fuerza - Equilibrio

Duración: 10 minutos

Material: Ninguna



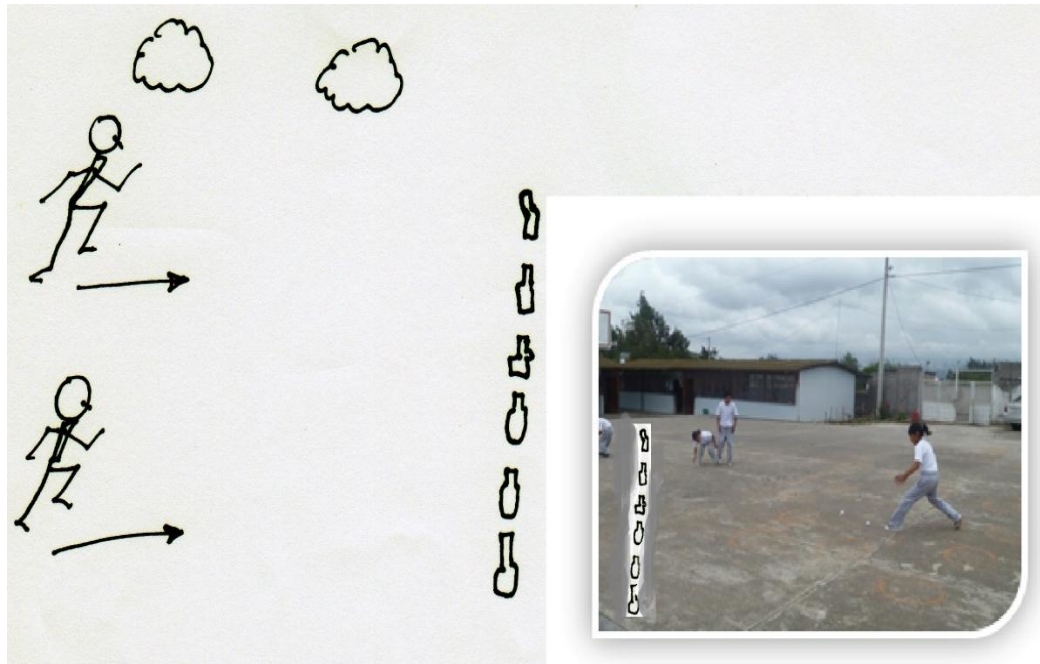
Desarrollo: Todos por parejas colocados en la posición que se precise en función de que la carrera sea de una modalidad o de otra. El cambio de modalidad se realizará de manera alternativa a la conclusión de cada serie.

LAS VARAS

Objetivo: Agilidad - Equilibrio

Duración: 10 minutos

Material: Botellas plásticas



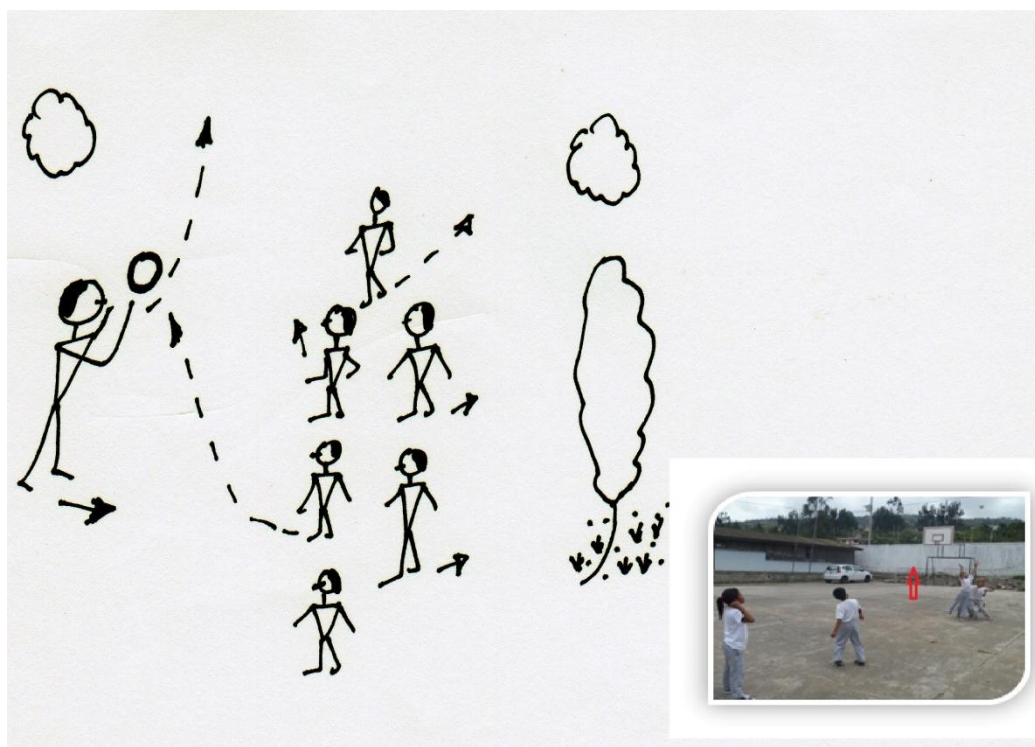
Desarrollo: Se colocan las varas (botellas lastradas) en el suelo. Una menos que participantes hay. Consiste en desplazarse lo más rápido posible y coger una de las varas que estarán colocadas en línea, separadas el que consiga coger la última que quede en pie. Por cada eliminado se saca una vara.

PIES QUIETOS

Objetivo: Velocidad-Agilidad

Duración: 10 minutos

Material: Balón



Desarrollo: Un jugador lanza la pelota al aire a la vez que pronuncia el nombre de otro jugador. El jugador nombrado debe ir en busca de la pelota, mientras el resto de alumnos trata de huir lo más lejos posible del lugar. Una vez que ha recogido la pelota en el aire, grita: “SANGRE”, momento en el que los que huían deben permanecer quietos. El portador de la pelota dispone de un máximo de 3 pasos para acercarse lo más posible a uno de los jugadores y tratar de golpearle con la pelota.

RELOJ

Objetivo: Agilidad-Equilibrio

Duración: 20 minutos

Material: Cuerda



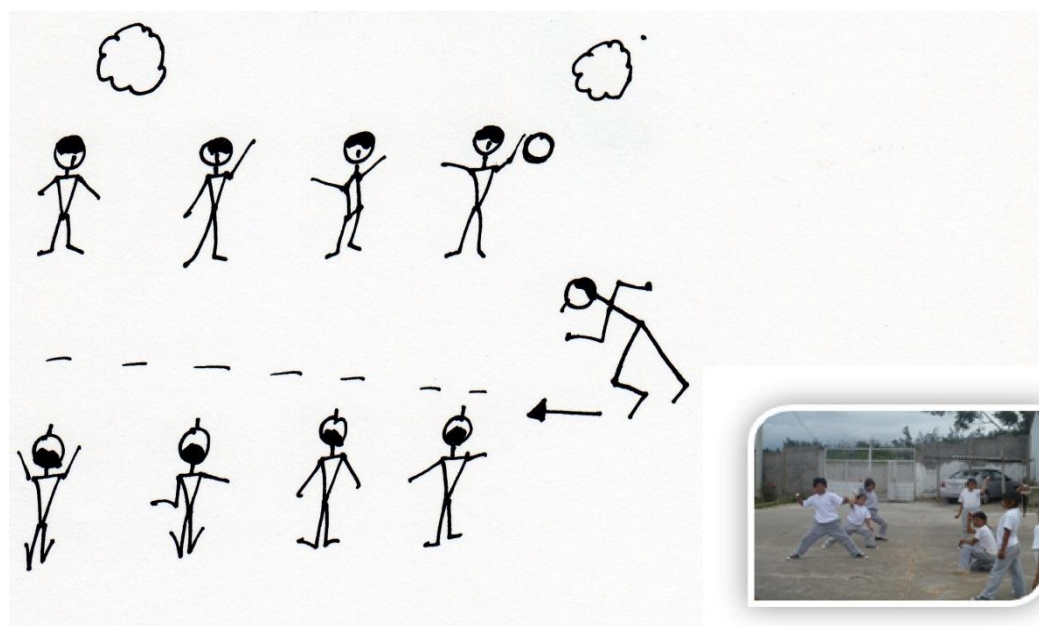
Desarrollo: Un jugador cogerá la cuerda y desde el punto central la hará girar, estirada y dibujando un círculo. El resto de la clase deberá saltarla o agacharse cuando les venga la cuerda, que en su punto distal estará atada a una mochila dentro de la cual se introduce un balón. No se puede tocar la cuerda, ni la mochila. En caso de que la toque un jugador, éste quedará eliminado.

BRILÉ

Objetivo: Agilidad-Equilibrio-Resistencia

Duración: 10 minutos

Material: Balón



Desarrollo: Dos equipos, cada uno en su campo, tratarán de dar con un balón a los miembros del equipo contrario. Si lo consiguen, el brulado se colocará al final del campo rival, desde donde también podrá lanzar a sus rivales. Ganará quien consiga tener a sus rivales brulados antes.

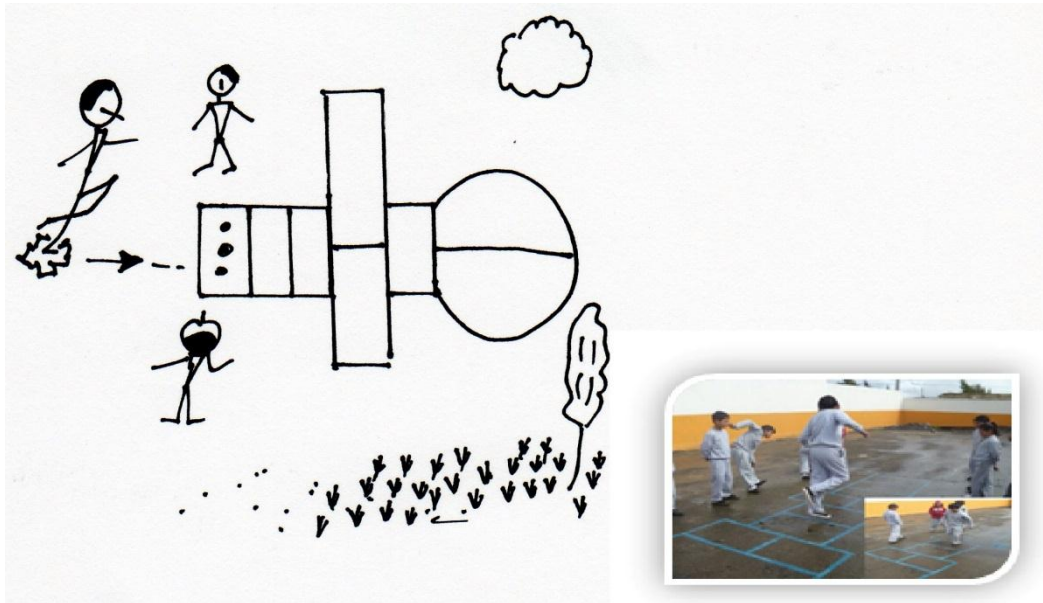
No se puede invadir el campo contrario. Si un jugador le das pero atrapa el balón en el aire, no está eliminado. Si la pelota bota antes de darle, tampoco está eliminado.

LA MARIOLA (RAYUELA)

Objetivo: Agilidad-Equilibrio-Fuerza

Duración: 20 minutos

Material: Balón



Desarrollo: Juego de precisión y de coordinación, que se realiza en unos cuadrados que previamente hemos dibujado en el suelo.

Cada participante va lanzando una piedra a un cuadrado (que van enumerados), empezando por el primero. Consiste en ir saltando sucesivamente de cuadro a cuadro, con una pierna o con dos, por todas las casillas menos por la que está la piedra. A la vuelta al llegar al lugar donde está la piedra, cogerla y concluir. Se dividirá a la clase en grupos de 5, cada grupo deberá dibujar una rayuela para poder jugar, el profesor facilitará las tizas de colores a los alumnos.

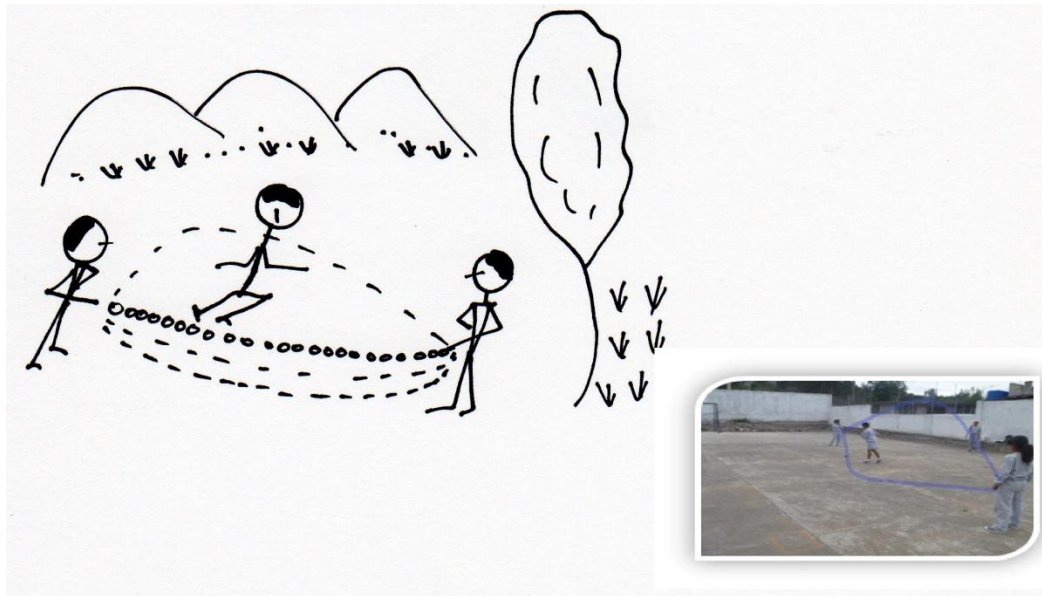
Los brincadores: cada jugador da 3 saltos consecutivos a pies juntos tratando de saltar lo más lejos posible. Las acciones tienen que hacerse sin detenerse y sin perder el equilibrio.

LA SOGA

Objetivo: Agilidad-Equilibrio-Resistencia

Duración: 20 minutos

Material: Cuerdas



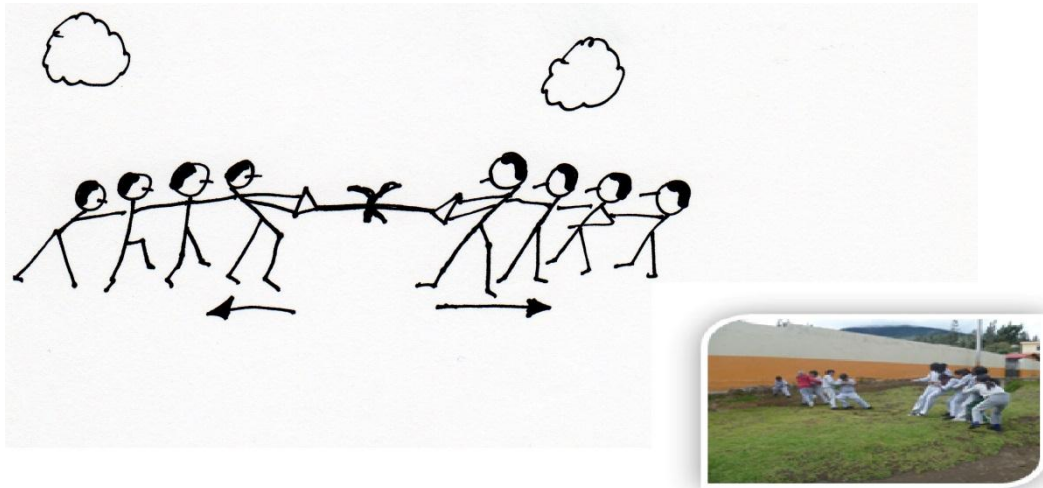
Desarrollo: Dos alumnos dan a la cuerda. Consiste en saltar la cuerda sin que esta interrumpa su ciclo y esperando su turno. Las variantes que se efectuarán son:
-Saltar individualmente, colectivamente, haciendo piruetas (agachándose, a una pierna, sin mirar...).

LA CUERDA

Objetivo: Fuerza - Resistencia

Duración: 30 minutos

Material: Cuerda





Desarrollo: Se divide a la clase en dos equipos de similitud capacidad física que tendrán que agarrar la misma soga. La soga en su mitad tiene atada un trapo de color el cual determinará si el ganador es uno u otro equipo. Consiste en tirar por la cuerda para arrastrar a los miembros del equipo contrario hacia el otro campo.


FASE III

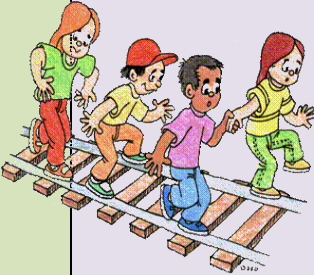

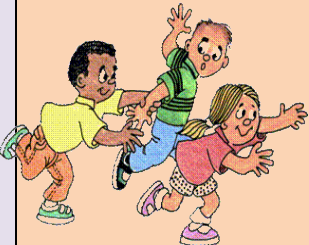

Planificar dentro del currículo de cultura Física un plan de unidad didáctica de juegos tradicionales innovadores que mejoren el rendimiento deportivo de los estudiantes de la Escuela Fiscal Mixta Eugenio Espejo.

PLAN DE UNIDAD DIDÁCTICA

Cuadro 24: Plan de Unidad Didáctica

<p>1.- DATOS INFORMATIVOS: ESCUELA FISCAL MIXTA “EUGENIO ESPEJO” ÁREA: Cultura Física AÑO LECTIVO: TÍTULO DEL BLOQUE: Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices básicas, cognitivas y socio afectivas para mejorar el rendimiento deportivo y la calidad de vida.</p> 		<p>Nº: 01 PROFESOR: Daniel Jijón AÑO - BÁSICA: 6º y 7º FECHA DURACIÓN: FECHA INICIO:</p> 		
DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO.	ESTRATEGIAS METODOLOGÍCAS	RECURSOS	RECURSOS INDICADORES ESENCIALES DE EVALUACIÓN/ DE LOGRO.	ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN
<p>• Adaptar diferentes juegos tradicionales en diversas disciplinas deportivas, determinando sus</p>	<p>1.- Formación y presentación 2.- lista 3.- Informé del objetivo del bloque 4.- Calentamiento general 5.- Calentamiento especial</p>	<p>Sogas Palos Ruedas</p>	<p>• Adapta diferentes tipos de juegos tradicionales a disciplinas deportivas y</p>	<p>Adaptar diferentes tipos de juegos tradicionales innovadores a</p>

<p>fundamentos Básicos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participar en juegos tradicionales de la región, aplicando y cambiando las reglas. • Participar en la organización de competencias deportivas al interior de la institución educativa. • Capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad, agilidad, flexibilidad). • Capacidades motrices básicas(desplazamientos, saltos, giros, 	<p>6.- Dialogar sobre los juegos tradicionales.</p> <ul style="list-style-type: none"> -enlistar nombres de juegos y lugares donde se practican. -diferenciar los juegos populares, tradicionales y nuevos. -extraer la idea principal del juego: persecución, precisión y habilidad, colaboración, eliminación, relevos, transportación y sensoriales. <p>7.- Motivar la participación de los alumnos con juegos tradicionales de acuerdo a sus conocimientos.</p> <p>-Realizar juegos de persecución. Ej.: a las cogidas, el mar y los peces, perros y venados, el gigante y los enanos, etc.</p> <p>- Realizar juegos de precisión y habilidad. Ej.: a la bomba, los tillos, a la cuarta, los cocos, la rayuela, el pique, el yoyo, el balero, la perinola, la rueda, saltar la soga, el baile del tomate.</p> <p>-Realizar juegos de colaboración. Ej.: cruzar las amazonas, la tienda, el</p>	<p>Piedras</p> <p>Pelotas</p> <p>Tubos de llantas</p> <p>Granos</p> <p>Tillos</p> <p>Trompos</p> <p>Perinolas</p> <p>Cushpis</p> <p>Cajones</p> <p>Cartones</p> <p>Papeles</p> <p>Fichas</p> <p>Colchonetas</p>	<p>reconoce los fundamentos básicos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demuestra y practica juegos tradicionales aplicando reglas sencillas. • Intervenir en la práctica de juegos deportivos, organizando y ejecutando competencias, en forma individual y grupal, aplicando reglas y fundamentos técnicos. 	<p>disciplinas deportivas.</p> <p>Demostrar interés por los juegos tradicionales.</p> 
--	--	---	---	---

<p>lanzamientos, recepciones, equilibrio, equilibrio</p>	<p>primo, el trencito, quién me trae. -Realizar juegos de vencer y eliminar. Ej.: pelota de pueblo, lucha del cabo, pelea de toros. -Realizar juegos de relevos. Ej.: recobrar el tesoro, aumento de vagones, carrera de parejas. -Aplicar juegos de transportar. Ej.: las ollitas, carreras de burros, la cebollita. -Aplicar juegos sensoriales. Ej.: bestia-insecto- reptil, país-ciudad o río, las cintas, pinocho, pescar, aserrín-aserrán, el florón, las frutas.</p> <p>8.- Considerar los siguientes criterios para el desarrollo de unos buenos juegos. -que exista competencia, comparación, movimiento, sencillez, sensibilidad, diversión, cooperación, participación y casualidad.</p> <p>9.-Tomar en cuenta las siguientes interrogantes para ejecutar un buen juego : -qué: es la idea principal del juego:</p>	<p>Objetos de trabajo</p> <p>Latas</p> <p>Baldes</p> <p>Correa</p> <p>Sillas</p> <p>Bordes</p> <p>Bolas</p> <p>Canicas</p> <p>Piolas</p> <p>Zancos</p> <p>Huevos</p> <p>Botellas plásticas</p>	 	 
--	--	--	---	---

persecución, colaboración, eliminación.
-quién: se refiere a los participantes, número, distribución.
-dónde: corresponde al espacio, cancha, patio, límites, donde se desarrolla el juego.
-cómo: reglas de movimiento e interacción, lo que es permitido y prohibido, criterios de éxito.

10.- Proponer la práctica de juegos tradicionales innovadores para la formación física y su proyección a la actividad deportiva.

a) Juegos de lanzamiento

1. Juegos de lanzamiento de distancia:

Se arroja un objeto a la mayor distancia posible.

- Lanzamiento a mano: tiro al blanco
- Lanzamiento con elemento de propulsión: honda. resortera

2. Juegos de lanzamiento de precisión:

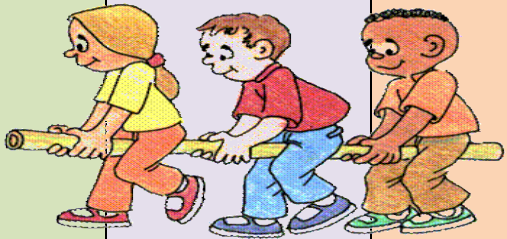
Se arroja un objeto con el fin de dar, derribar o desplazar otro objeto.


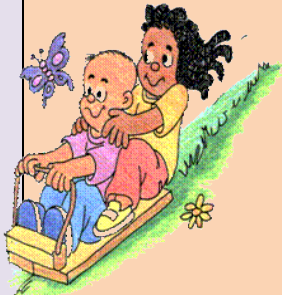
- Tiro al blanco, las quemadas, el quince.

3. Juegos de lanzamiento con otros



	<p>objetos.</p> <ul style="list-style-type: none"> •Juegos de lanzamiento de bola, planchas, trompos <p>b)Juegos de locomoción:</p> <p>Desplazamiento corporal, en las diferentes formas en las que se puede realizar, muy asociadas tanto a rituales religiosos, festivos, como a la vida cotidiana y al trabajo.</p> <p>1.Carreras:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Terrestres: el hombre negro, ratón y gato, al lobo. •Pedestres (marcha, carrera). Carreras, marchas: andarines. •Con animales: Carrera de caballos, pelea de gallos, el gavián y la mamá gallina •De laboreo: Recogida de mazorcas. •Rituales: danza folklórica <p>2.Saltos:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Sin objeto: salto de canguros, las cargadas, •Con objeto: salto con cuerda, capirotejo, los ensacados. <p>3.Equilibrios:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Tropa: castillos o torres humanas. 			
--	--	--	--	--

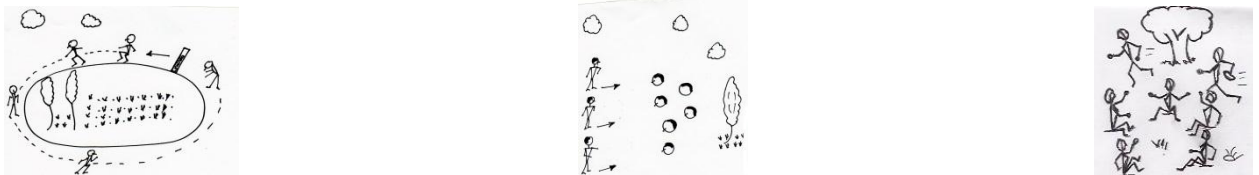


	<ul style="list-style-type: none"> •Desplazamientos: danza de zancos, rayuela. <p>c)Juegos de fuerza</p> <p>1. Levantamiento: de piedras, de arado, de sacos.</p> <p>2.Tracción, empuje y pulsos:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Por parejas: el pescadito. •Por equipos: la candelita, el marinerito, buenos días mi señorío, los cazadores y conejos. 			
--	--	---	--	---

Elaborado por: Lcdo. Daniel Jijón Almeida

PROFESOR:

DIRECTOR/RA

SESIÓN: 1		“Juegos Tradicionales innovadores”	GRADO: 6 ° y 7° Año de E.B.
Nº DE ALUMNOS: 20-25		INSTALACIÓN:	CANCHA MÚLTIPLE
OBJETIVO: Practicar y compartir los juegos tradicionales como un medio idóneo para la formación física y su proyección a la actividad deportiva.			
MATERIALES: cronómetro y garrafas de agua, botellas plásticas rellenas de arena.			
ACTIVIDADES			METOD.
Se da una información a los alumnos sobre los objetivos y criterios de evaluación que se persiguen en la U.D. Explicación de los juegos que desarrollaremos en la fase de logro de objetivos. Calentamiento general dirigido por el profesor.			Mando directo Gran grupo 15´
LOGRO DE OBJETIVOS	<p>1. Andarines: el juego consiste en cubrir una distancia concreta fijando un tiempo determinado con anterioridad a ella. Gana aquel que más se aproxime al tiempo que predijo al comenzar la prueba. Los alumnos saldrán en grupos de 5 y tendrán que realizar 10 vueltas al pabellón, el profesor registrará sus tiempos mediante un cronómetro.</p> <p>2. Carreras con pesos: consiste en recorrer una distancia transportando en cada una de las manos un peso el cual no puede ser arrastrado por el suelo (garrafas de 5 litros lastradas con arena). Se harán carreras de relevos formando varios equipos. El equipo que haga el recorrido en el menor tiempo posible será el ganador.</p> <p>3. Polis y cacos: se hacen 2 equipos con el mismo número de sujetos para cada equipo. Se establece una “casa” para cada equipo (zona donde el equipo contrario no te puede pillar y donde se sitúa la gente que se va capturando del equipo rival). Las personas capturadas cogidas por la mano tratan de estirarse lo máximo para que un miembro del equipo venga a salvarlas.</p>		<p>Práctica distribuida (se dejará un breve descanso antes del juego de polis y cacos para que los alumnos puedan hidratarse)</p> <p>Estilo de enseñanza: mando directo</p> <p>Grupos de 5 (carrera con pesos y andarines) y gran grupo polis y cacos 30´</p>
			

SESIÓN: 2		“Juegos Tradicionales innovadores”	GRADO: 6 ° y 7° Año de E.B.
Nº DE ALUMNOS: 20-25		INSTALACIÓN:	CANCHA MÚLTIPLE
OBJETIVO: Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices básicas para mejorar el rendimiento deportivo.			
MATERIALES: sacos, mazorcas de maíz, botellas lastradas de arena.			
ACTIVIDADES			METOD.
Se da una información a los alumnos sobre los objetivos que se persiguen con la sesión. Explicación de los juegos que desarrollaremos en la fase de logro de objetivos. Breve calentamiento activando el organismo y dirigido por el profesor.			Mando directo Gran grupo-10´
LOGRO DE OBJETIVOS	<p>Carrera de sacos: cada participante metido en un saco hasta la zona abdominal, realizará un recorrido de ida y vuelta a través de saltos a pies juntos sin salirse del saco. Se realizarán carreras de relevos, cada equipo dispondrá de un único saco que servirá para que todos los integrantes realicen el recorrido.</p> <p>Carreras de caballos y carretillas: todos por parejas colocados en la posición que se precise en función de que la carrera sea de una modalidad o de otra. El cambio de modalidad se realizará de manera alternativa a la conclusión de cada serie.</p> <p>varas: Se colocan las varas (botellas lastradas) en el suelo. Una menos que participantes hay. Consiste en desplazarse lo más rápido posible y coger una de las varas que estarán colocadas en línea, separadas el que consiga coger la última que quede en pie. Por cada eliminado se saca una vara.</p>	<p>Práctica distribuida (se dejará un breve descanso después de las carreras de caballos y carretillas para que los alumnos puedan hidratarse) Estilo de enseñanza: mando directo Grupos de 5 (sacos), parejas (caballos y carretillas) y gran grupo (as varas) 35´</p>	
CALMA	Estiramientos dirigidos por el profesor mientras que los alumnos proponen posibles variantes para los juegos, deciden cual ha sido el juego que más les ha gustado y reflexionan sobre las capacidades físicas trabajadas en la sesión.	En círculo rodeando al profesor 5´	

SESIÓN: 3		“Juegos Tradicionales innovadores”	GRADO: 6 ° y 7° Año de E.B.
N° DE ALUMNOS: 20-25		INSTALACIÓN:	CANCHA MÚLTIPLE
OBJETIVO: Potencializar la psicomotricidad, resistencia, equilibrio y socioafectivas para mejorar el rendimiento físico.			
MATERIALES: pelotas y una cuerda			
ACTIVIDADES			METOD.
Se da una información a los alumnos sobre los objetivos que se persiguen con la sesión. Explicación de los juegos que desarrollaremos en la fase de logro de objetivos. Breve calentamiento activando el organismo y dirigido por un alumno.			Mando directo Gran grupo-10´
LOGRO DE OBJETIVOS	<p>Pies quietos: un jugador lanza la pelota al aire a la vez que pronuncia el nombre de otro jugador. El jugador nombrado debe ir en busca de la pelota, mientras el resto de alumnos trata de huir lo más lejos posible del lugar. Una vez que ha recogido la pelota en el aire, grita: “SANGRE”, momento en el que los que huían deben permanecer quietos. El portador de la pelota dispone de un máximo de 3 pasos para acercarse lo más posible a uno de los jugadores y tratar de golpearle con la pelota.</p> <p>Reloj: un jugador cogera la cuerda y desde el punto central la hará girar, estirada y dibujando un círculo. El resto de la clase deberá saltarla o agacharse cuando les venga la cuerda, que en su punto distal estará atada a una mochila dentro de la cual se introduce un balón. No se puede tocar la cuerda, ni la mochila. En caso de que la toque un jugador, éste quedará eliminado.</p> <p>Brillados equipos, cada uno en su campo, tratarán de dar con un balón a los miembros del equipo contrario. Si lo consiguen, el brillado se colocará al final del campo rival, desde donde también podrá lanzar a sus rivales. Ganará quien consiga tener a sus rivales bridados antes. No se puede invadir el campo contrario. Si un jugador le das pero atrapa el balón en el aire, no está eliminado. Si la pelota bota antes de darle, tampoco está eliminado.</p>		<p>Práctica distribuida (se dejará un breve descanso después del juego del reloj para que los alumnos puedan hidratarse) Estilo de enseñanza: mando directo Gran grupo 35´</p>
CALMA	Estiramientos dirigidos por el profesor mientras que los alumnos proponen posibles variantes para los juegos, deciden cual ha sido el juego que más les ha gustado y reflexionan sobre las capacidades físicas trabajadas en la sesión.		En círculo rodeando al profesor 5´

SESIÓN: 4		“Juegos Tradicionales innovadores”	GRADO: 6 ° y 7° Año de E.B.
N° DE ALUMNOS: 20-25		INSTALACIÓN: CANCHA MULTIPLE	
OBJETIVO: Desarrollar las capacidades motrices básicas (correr, saltar, lanzar) para mejorar el rendimiento deportivo.			
MATERIALES: tizas, cinta de 10 metros, cuerda grande.			
ACTIVIDADES			METOD.
Se da una información a los alumnos sobre los objetivos que se persiguen con la sesión. Explicación de los juegos que desarrollaremos en la fase de logro de objetivos. Breve calentamiento activando el organismo y dirigido por el profesor.			Mando directo Gran grupo-10´
LOGRO DE OBJETIVOS	<p>El avión rayuela): juego de precisión y de coordinación, que se realiza en unos cuadrados que previamente hemos dibujado en el suelo. Cada participante va lanzando una piedra a un cuadrado (que van enumerados), empezando por el primero. Consiste en ir saltando sucesivamente de cuadro a cuadro, con una pierna o con dos, por todas las casillas menos por la que está la piedra. A la vuelta al llegar al lugar donde está la piedra, cogerla y concluir. Se dividirá a la clase en grupos de 5, cada grupo deberá dibujar una rayuela, para poder jugar, el profesor facilitará las tizas de colores.</p> <p>La Soga: dos alumnos a la cuerda. Consiste en saltar la cuerda sin que esta interrumpa su ciclo y esperando su turno. Las variantes que se efectuarán son: -Saltar individualmente, colectivamente, haciendo piruetas (agachándose, a una pierna, sin mirar...).</p> <p>La Cuerda: se divide a la clase en dos equipos de similitud capacidad física que tendrán que agarrar la misma soga. La soga en su mitad tiene atada un trapo de color el cual determinará si el ganador es uno u otro equipo. Consiste en tirar por la cuerda para arrastrar a los miembros del equipo contrario hacia el otro campo.</p>	<p>Mientras que los alumnos juegan a la Mariola el profesor llama uno por uno para realizar la prueba de las brincadores, anotando su registro</p> <p>Práctica masiva (sin periodos de descanso)</p> <p>Estilo de enseñanza: mando directo</p> <p>Agrupamientos: grupos de 5(Mariola) y gran grupo 35´</p>	
CALMA	Estiramientos dirigidos por el profesor mientras que los alumnos proponen posibles variantes para los juegos, deciden cual ha sido el juego que más les ha gustado y reflexionan sobre las capacidades físicas trabajadas en la sesión.		En círculo rodeando al profesor 5´

FASE IV

**FESTIVAL DE JUEGOS TRADICIONALES
PLAN DE ACTIVIDADES DE LA COMISIÓN DE CULTURA FISICA**

1.- DATOS INFORMATIVOS

ESCUELA: “Eugenio Espejo”

JORNADA: Matutina

PROVINCIA: Tungurahua

CANTÓN: Pelileo

PARROQUIA: El Rosario

DIRECTORA: Lcdo. Violeta Masaquiza

INTEGRANTES: Lcdo. Daniel Jijón

FECHA:

OBJETIVO: Practicar y compartir los juegos tradicionales innovadores como un medio idóneo para la formación física y su proyección a la actividad deportiva

Cuadro 25: Plan de Actividades Comisión Cultura Física

PLAN	ACTIVIDADES	LOGROS ALCANZADOS	RESULTADOS
MEJORANDO MIS CAPACIDADES FÍSICAS Y MOTRICES BÁSICAS	<p>-Organización de un campeonato o festival de juegos tradicionales innovadores para mejorar el rendimiento deportivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Motivación a través de videos. -Análisis de los videos -Organización por ciclo. -Indicaciones y Recomendaciones -Ejecución del programa de actividades -Participación de los estudiantes. 	<ul style="list-style-type: none"> -Desarrollar las habilidades básicas motrices. -Desarrollar las capacidades físicas -Estimular el desarrollo físico y cardiovascular. -Desarrollar la psicomotricidad, sociomotora. -Despertar el interés en los estudiantes, por las actividades al aire libre y deportivo. 	<ul style="list-style-type: none"> -Estudiantes incentivados por el deporte y la recreación al aire libre. -Compartir actividades de sano esparcimiento entre compañeros. -Respeto y amor por el medio ambiente.
<p>CONCLUSIONES: Los juegos tradicionales innovadores generalmente favorecen las actitudes de cooperación, colaboración y respeto a los compañeros; además de desarrollar las capacidades físicas y habilidades básicas; es por esto que no debemos descuidar los juegos tradicionales en las instituciones educativas.</p>			
<p>RECOMENDACIONES: Realizar eventos deportivos y recreativos en las instituciones educativas en donde participen niños y niñas e incentivándoles y motivándoles por la práctica deportiva para su desarrollo físico y mental.</p>			

6.9 ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

Para la correcta aplicación de la propuesta, la administración estará a cargo del Director de la Escuela Fiscal Mixta “Eugenio Espejo” en un primer momento, quien pondrá a consideración de la Comisión de Cultura Física, a continuación el docente de Cultura Física se hará cargo de la aplicación conforme al plan de actividades y cronograma establecido.

6.10 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

Cuadro 26: Plan de monitoreo y evaluación propuesta

FASES	OBJETIVOS	ACCIONES	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
Sensibilización	Sensibilizar al Director y Comisión de Cultura Física de la Escuela Fiscal Mixta Eugenio Espejo con el propósito de implementar juegos tradicionales innovadores como estrategia lúdica para mejorar el rendimiento deportivo en los estudiantes de sexto y séptimo año de educación básica	Reuniones de trabajo con: - Director - Comisión de Cultura Física - Planta de Docentes de la Escuela Fiscal Mixta “Eugenio Espejo, para la presentación de la propuesta	Propuesta de Juegos Tradicionales innovadores como estrategia lúdica para mejorar el rendimiento deportivo en los estudiantes de sexto y séptimo año de educación básica de la Escuela Fiscal Mixta Eugenio Espejo del Cantón Pelileo, Provincia de Tungurahua	25 de Enero del 2013	Investigador Director de Tesis
Planificación	Planificar la aplicación de los juegos tradicionales innovadores como estrategia lúdica	Reuniones de trabajo con los miembros de la Comisión de Cultura Física.	Perfil propuesto Planificaciones curriculares Plan de Actividades de Comisión Cultura Física	28, 29, 30 y 31 de Enero del 2013	Investigador Comisión de Cultura Física
Ejecución	Aplicar propuesta	Reuniones de trabajo con la Comisión de Cultura Física y Docentes de la institución educativa	Perfil propuesto Planificaciones curriculares Esquema de Campeonato interno de juegos tradicionales de fin de año lectivo	18 de Febrero del 2013	Investigador Comisión de Cultura Docentes
Evaluación	Evaluar rendimiento deportivo de los estudiantes de sexto y séptimo año de educación básica	Estudiantes adquieren y desarrollan capacidades físicas y básicas, mejorando su rendimiento deportivo	Festival de Juegos Tradicionales	5, 12, 19 y 26 de Junio del 2013	Comisión de Cultura Física

Elaborado por: Lcdo. Daniel Jijón Almeida

BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar, L. (2005). *recreación y animación*. Armenia: Kinesis.
- AISENSTEIN, A. (2002). *La enseñanza del deporte en la escuela*. Buenos Aires.
- ALVAREZ DEL VILLAR, C. (2001). *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Madrid: Gymnos.
- BLAZQUEZ, D. (2001). *Evaluar la Educación Física*. Barcelona: Inde.
- BOULLÓN. (2001). *Un nuevo tiempo libre. Tres enfoques teorico-prácticos*. México: Trillas.
- BUTLER, G. (2002). *Principios y Métodos de Recreación para la Comunidad*. Buenos Aires.
- CAGIGAL, J. M. (2001). *Cultura Intelectual y Cultura Física*. Buenos Aires.
- Campo Sánchez, G. E. (2000, p. 31). *el juego en la Educación física básica*. Kinesis.
- CHATEAU, J. (1995). *El Juego Infantil*. Paris: Librairie Philosophique.
- DEL POZO, H. (2001). *Recreación Escolar*. México: Avante.
- DOMENACH, J. (1989). *Ocio y trabajo en ocio y sociedad de clases*. Barcelona: Fontanella.
- GALEANO, E. (2001). *Los atletas químicos*. México: Diario La Jornada.
- Generelo, E. &. (1997). *Teoría y Práctica del acontecimiento físico*. Madrid: Pila Teleña.
- GONZÁLEZ, A. (2007). *La Recreación*. Pamplona.
- Guerrero, M. E. & Sánchez, Baltasar. (2006). Los Juegos populares y tradicionales de ayer y hoy. *Revista Digital Investigación y Educación* 25.
- HAHN, E. (1988). *Entrenamiento con niños: teoría, práctica, problemas específicos*. Barcelona: Martínez Roca.
- HERRERA, L. (2008). *Tutoría de la Investigación Científica*. Ambato: Empredane.
- HURLOCK, E. (1996). *Psicología de la adolescencia*. México: Paidós.
- KRASUSKOPF, D. (2007). *Adolescencia y educación*. San José de Costa Rica: EUNED.

- Kuhn, T. (2002). *La estructura de las revoluciones científicas*. México.
- LALINDE, M. E. (1991). *La recreación dirigida y su auge dentro de la Reforma del Estado Social Colombiano*.
- LATAPÍ, P. (2006). *Una buena Educación: Reflexiones sobre la calidad*. CCHEP.
- Le BOULCH. (1996). *La educación por el movimiento en la edad escolar*. Barcelona: Paidós.
- LEGER, L. (1986). *Apuntes de talentos deportivos*.
- MACHADO, R. (1992). *Manual de Educación Física, Deportes y Recreación*. Caracas: Italgráfica S.R.L.
- MORENO, G. (2002). *Teorías y Fundamentos de la Recreación*. Madrid: Universidad de Pamplona.
- ORTEGON, R. (2002). *Educación para el tiempo libre*.
- PIAGET, J. (1971). *Seis Estudios de Psicología*. España: Grao.
- SÁNCHEZ, D. (2004). *Planificación curricular de Cultura Física*. Quito: Segunda Edición.
- TRIGO, E. (1994). *Aplicación del juego tradicional en el currículum de educación física*. Barcelona. Paidotribo.
- Tripps, D. G. (1997.). *Enseñando Deportes a través de la Pedagogía de Liberación*. USA. *efdeportes*.
- VELASCO, M. E. (2004). *Teoría de la Recreación*. Madrid: Universidad de Pamplona.
- VERA, C. (2001). *Desarrollo Humano, Deporte y Recreación*. Maracaibo: Universidad de Zulia.
- WALLON. (1996). *Psicomotricidad y Desarrollo del Niño y Niña en Edad Prescolar*. Caracas: Tropikos.
- Weber, E. (1998). *El problema del tiempo libre*. Madrid: Nacional.

ANEXOS

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
CENTRO DE ESTUDIOS DE POSGRADOS
MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Encuesta dirigida a los estudiantes de la Escuela Fiscal Mixta Eugenio Espejo.

Objetivo: Determinar la incidencia de los juegos tradicionales en el rendimiento deportivo de los estudiantes del sexto y séptimo año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta Eugenio Espejo

Instrucciones:

- Lea detenidamente cada pregunta antes de contestar
- Señale con una X la opción que usted crea es la correcta

1. ¿Practica juegos tradicionales durante todas las épocas del año?
Si () No ()

2. ¿Practica juegos tradicionales en tu tiempo libre en horas del recreo?
Si () No ()

3. ¿En tu lugar de residencia, practicas algún tipo de juego tradicional?
Si () No ()

4. ¿Practica algún juego tradicional para estimular tus capacidades básicas?
SI () NO ()

5. ¿Participa en algún equipo para mejorar tu rendimiento deportivo?
SI () NO ()

6. ¿Practica algún juego tradicional para mejorar tu estado físico?
SI () NO ()

7. ¿Cree que la práctica de juegos tradicionales te ayudan a desarrollar valores y tus capacidades físicas?
Si () No ()

8. ¿En la escuela, tus docentes organizan juegos tradicionales respetando las reglas de juego?
SI () NO ()

9. ¿Estaría dispuesto a practicar los juegos tradicionales dentro y fuera de su escuela para mejorar tu rendimiento deportivo?

SI () NO ()

10. ¿Te gustaría practicar juegos tradicionales a través de una guía orientada a mejorar tu rendimiento deportivo?

SI () NO ()

Gracias por su colaboración









