



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA
PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

CARRERA:

PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

INFORME FINAL DEL TRABAJO DE TITULACIÓN,
MODALIDAD PRESENCIAL

TEMA:

“JUEGOS TRADICIONALES PARA EL DESARROLLO DE
LAS CAPACIDADES MOTRICES BÁSICAS EN
ESTUDIANTES DEL OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN
GENERAL BÁSICA PARALELO “A” DE LA UNIDAD
EDUCATIVA “GABRIELA MISTRAL” PERIODO LECTIVO
2022-2023 OTAVALO

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciado en
Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Línea de investigación: Gestión, calidad de la educación, procesos
pedagógicos e idiomas

Autor: David Isaías Iza Recalde

Directora: MSc. Aules Leon Jacqueline Nataly

Ibarra - 2023



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	100362673-4		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Iza Recalde David Isaías		
DIRECCIÓN:	Otavalo – Entre Gonzalo Rubio y Vicente Gavilanes		
EMAIL:	davidiza619@gmail.com		
TELÉFONO FIJO:	06-2924416	TELÉFONO MÓVIL:	0987025385

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	Juegos Tradicionales para el desarrollo de las capacidades motrices básicas en estudiantes del octavo año de educación general básica paralelo “A” de la Unidad Educativa “Gabriela Mistral” periodo lectivo 2022-2023 Otavalo.
AUTOR (ES):	Iza Recalde David Isaías
FECHA: DD/MM/AAAA	7/08/2023
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Jacqueline Nataly Aules León

CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 7 días del mes de agosto de 2023

EL AUTOR:

(Firma).....

Nombre: Iza Recalde David Isaías

CERTIFICACIÓN DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR


Ibarra, a los 7 días del mes de agosto de 2023

MSc. Jacqueline Nataly Aules León

DIRECTORA TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CERTIFICA:

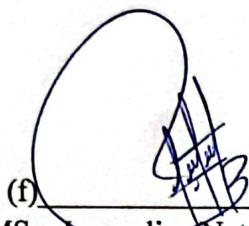
Haber revisado el presente informe final del trabajo de titulación, el mismo que se ajusta a las normas vigentes de la Unidad Académica de la Universidad Técnica del Norte; en consecuencia, autorizo su presentación para los fines legales pertinentes.

(f) 

MSc. Jacqueline Nataly Aules León
CC: 1711747319

APROBACIÓN DEL COMITÉ CALIFICADOR

El Comité calificador del trabajo de integración curricular “Juegos Tradicionales para el desarrollo de las capacidades motrices básicas en estudiantes del octavo año de educación general básica paralelo “A” de la Unidad Educativa “Gabriela Mistral” periodo lectivo 2022-2023 Otavalo” elaborado por Iza Recalde David Isafas previo a la obtención del título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, aprueba el presente informe de investigación en nombre de la Universidad Técnica del Norte:



(f)
MSc. Jacqueline Nataly Aules León
CC. 1711747319
DIRECTOR



(f)
MSc. Mafra Nenger David Francisco
CC. 1003535992
ASESOR

DEDICATORIA

Quiero dedicar esta tesis a mis padres y a mi querido hermano, quienes han sido mi mayor apoyo y motivación en todo momento. Gracias por su amor incondicional, su paciencia y su comprensión en cada paso que he dado para llegar hasta aquí.

Este logro también es suyo, y espero que esta tesis sea un reflejo de todo lo que hemos logrado juntos como familia. Los amo y les agradezco por todo lo que han hecho por mí.

David Iza

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a Dios, quien me ha dado la fortaleza y la sabiduría para completar esta tesis. Le doy gracias a Dios por todas las oportunidades que me ha brindado, por sus enseñanzas y por todo lo que me ha permitido aprender a través de este proceso. Espero que este trabajo sea un reflejo de mi gratitud y dedicación hacia él.

También quiero agradecer a mis padres, quienes me han apoyado incondicionalmente en todo momento y han sido mi fuente de inspiración para seguir adelante. Agradezco por haberme enseñado valores como la perseverancia, la disciplina y la honestidad, los cuales me han guiado en todo momento durante esta travesía. Sin su guía y consejos, este logro no hubiera sido posible. Es un honor tenerlos como mis padres, y espero haber hecho honor a su confianza en mí. Gracias por todo lo que han hecho por mí. Los amo.

Agradezco a mi hermano Ismael, quien siempre me ha animado y me ha ayudado a superar los obstáculos. Gracias por estar ahí para escuchar mis inquietudes y dudas, por ser mi guía en momentos de incertidumbre y por celebrar conmigo cada logro alcanzado.

Gracias a todos ustedes por ser mi fuerza y mi motivación para alcanzar este logro.

Estoy eternamente agradecido.

David Iza

RESUMEN

Los juegos tradicionales se enmarcan como una alternativa cultural y de reconocimiento ancestral dentro de la educación física; sin embargo, a lo largo de los años su incorporación en el currículo educativo perdió relevancia debido al auge tecnológico y el aumento del sedentarismo; empobreciendo el desarrollo de las capacidades físicas aeróbicas de los adolescentes, y poniendo en evidencia el desconocimiento y abandono de las tradiciones y costumbres ancestrales del sector. Por ello, el objetivo central de la investigación está encaminado en determinar los juegos tradicionales apropiados para el desarrollo de la capacidad aeróbica en estudiantes del octavo año de educación general básica paralelo “A” de la Unidad Educativa “Gabriela Mistral” en el periodo lectivo 2022-2023. La presente investigación es de tipo cuantitativa de alcance descriptivo, donde se hizo uso de todo el grupo de estudiantes del octavo año de EGB (39 personas). Para llevar a cabo el estudio, se emplearon la prueba de Ruffier-Dickson y una encuesta sobre juegos tradicionales como mecanismo de recolección de datos. Así, se concluye que los juegos tradicionales de salto son las actividades más adecuadas para mejorar la capacidad aeróbica intermedia del grupo de estudiantes, mediante la incorporación de estrategias de enfoque lúdico y participativo basadas en el salto de cuerda y sus diferentes modalidades.

Palabras clave: juegos tradicionales, capacidad aeróbica, secundaria, Ruffier-Dickson.

ABSTRACT

Traditional games are framed as a cultural alternative and of ancestral recognition in physical education. However, over the years, their inclusion in the educational curriculum has lost relevance due to the technological boom and the increase of sedentarism; diminishing the development of the aerobic physical capacities of adolescents, and putting in evidence the ignorance and abandonment of the traditions and ancestral customs. For this reason, the main objective of the research was to determine the appropriate traditional games for the development of aerobic capacity in students of the eighth grade of General Basic Education, class "A", at "Gabriela Mistral" Educational Unit in the school year 2022-2023. This research followed a quantitative design of descriptive scope; 39 students of the eighth grade of EGB were part of the sample. To carry out the study, the Ruffier-Dickson test and a survey on traditional games were used as data collection mechanisms. Thus, it was concluded that traditional jumping games are the most appropriate activities to improve students' intermediate aerobic capacity, through the inclusion of strategies with a playful and participatory approach based on jumping rope and its different modalities.

Keywords: traditional games, aerobic capacity, high school, Ruffier-Dickson.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA	ii
CONSTANCIAS	iii
CERTIFICACIÓN DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR ..	iv
APROBACIÓN DEL COMITÉ CALIFICADOR	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
INTRODUCCIÓN	15
Problema.....	15
Formulación del problema.....	16
Justificación	16
Antecedentes.....	17
Objetivos.....	18
Objetivo General.....	18
Objetivos Específicos	18
Preguntas de investigación	18
CAPÍTULO I	19
MARCO TEÓRICO	19
1.1. El juego.....	19
1.1.1. Clasificación de los juegos	19
1.2. Juegos Tradicionales.....	21
1.2.1. Características de los juegos tradicionales	22
1.2.2. Importancia de los juegos tradicionales	22
1.2.3. Clasificación de los juegos tradicionales	23
1.3. Dimensión Cultural	23
1.3.1. Juegos Tradicionales en el Ecuador	23
1.3.2. Clasificación de los juegos tradicionales de la región Sierra	23
1.3.3. Valor educativo de los juegos tradicionales	25
1.4. Dimensión Estructural	25
1.4.1. Salto de la cuerda	25
1.5. Habilidades Motrices Básicas.....	27
1.5.1. Fases de las habilidades motrices.....	27
1.5.2. Clasificación de las habilidades motrices básicas	28

1.5.3.	Habilidades locomotrices.....	28
1.5.4.	Habilidades manipulativas.....	28
1.5.5.	Habilidades de estabilidad.....	28
1.5.6.	Habilidades Motrices Específicas	28
1.6.	Capacidades Físicas.....	29
1.7.	Clasificación de las Capacidades Físicas	30
1.7.1.	Capacidades Condicionales.....	30
1.7.2.	Capacidades Coordinativas	31
1.8.	Fundamentación Legal	32
1.8.1.	Constitución de la Republica del Ecuador	32
1.8.2.	Código de la Niñez y Adolescencia	32
1.8.3.	Ley del deporte, educación física y recreación.	32
CAPÍTULO II.....		34
MATERIALES Y MÉTODOS.....		34
2.1.	Enfoque de la investigación.....	34
2.2.	Tipo de investigación	34
2.2.1.	Campo.....	34
2.2.2.	Bibliográfica	34
2.3.	Métodos de investigación	35
2.3.1.	Deductivo.....	35
2.3.2.	Analítico.....	35
2.3.3.	Sintético	35
2.4.	Técnicas e instrumentos	35
2.4.1.	Encuesta	35
2.4.2.	Test de Ruffier Dickson.....	35
2.5.	Preguntas de investigación y/o hipótesis	36
2.6.	Matriz de resolución	37
2.7.	Participantes	39
2.8.	Procedimiento y plan de análisis de datos	39
CAPITULO III		42
3.1.	Encuesta realizada a los estudiantes de octavo año de Educación General Básica paralelo “A” de la Unidad Educativa Gabriela Mistral	42
3.2.	Test de Ruffier - Dickson	55
3.2.1.	Coficiente de valoración de la prueba de Ruffier-Dickson.....	55
CAPITULO IV		57

PROPUESTA	57
4.1. Título de la propuesta	57
4.2. Justificación e importancia	57
4.3. Objetivos.....	57
4.3.1. Objetivo general.....	57
4.3.2. Objetivos específicos	57
4.4. Ubicación sectorial y física	58
4.5. Desarrollo de la propuesta	58
CONCLUSIONES.....	80
RECOMENDACIONES	81
BIBLIOGRAFÍA	82
ANEXOS	92

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Genero de los estudiantes del Octavo año de EGB.....	42
Figura 2 Autodefinición étnica de los estudiantes del Octavo año de EGB.....	42
Figura 3 Conocimiento de los juegos tradicionales en años lectivos anteriores.....	43
Figura 4 Conocimiento sobre los juegos tradicionales.....	44
Figura 5 Características de los juegos tradicionales.....	45
Figura 6 El aprecio de la cultura mediante los juegos tradicionales.....	46
Figura 7 Preferencia de los tipos de juegos tradicionales.....	47
Figura 8 Frecuencia de práctica de los juegos tradicionales.....	48
Figura 9 Nivel de práctica de los juegos tradicionales propuestos.....	49
Figura 10 El vínculo social a través de los juegos tradicionales.....	51
Figura 11 Relevancia de los juegos tradicionales en la educación.....	52
Figura 12 Tipos de juegos tradicionales para mejorar la capacidad aeróbica.....	53
Figura 13 Juegos tradicionales para mejorar la capacidad aeróbica.....	54
Figura 14 Aplicación de la prueba de Ruffier - Dickson.....	55

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Clasificación de los juegos tradicionales.....	24
Tabla 2 Longitud de la cuerda individual.....	26
Tabla 3 Indicadores de los juegos tradicionales	37
Tabla 4 Población	39

INTRODUCCIÓN

Problema

Según Asenjo (2018) En la historia del Ecuador, los juegos tradicionales han tenido un papel fundamental y significativo, sin embargo, en los últimos años la aplicación de juegos tradicionales en niños y jóvenes se ha ido disminuyendo con el tiempo. Es por eso que resulta crucial rescatar estas actividades, ya que en la actualidad los niños se encuentran sumergidos en la tecnología y tienen poco contacto con los juegos al aire libre, por lo cual se hace menos común encontrarlos jugando en las calles; Debido a estas circunstancias, muchos jóvenes pueden dedicar su tiempo en acciones las cuales no están acordes a su edad, sin que estas mismas traigan beneficios a futuro, además por estas razones las tradiciones pueden verse opacadas por modas provenientes de otros países las cuales se han implementado en nuestro país como el Juego del Calamar de origen coreano.

Los juegos tradicionales forman parte de la cultura del Ecuador, lastimosamente han sido remplazados poco a poco, por otros tipos de juegos “entre ellos la aparición de los videojuegos como también el uso del Internet, tomando popularidad en nuestro país a partir del año 1999, teniendo mayor influencia los juegos en red y las aplicaciones de entretenimiento en los teléfonos inteligentes” (El Telégrafo, 2015).

Los juegos tradicionales constan como actividades en el currículo de Educación Física, como parte del programa del Ministerio de Educación y Deporte, el principal objetivo de este programa es rescatar los juegos tradicionales por medio de la práctica de estos mismos durante las horas de la asignatura de Educación Física (Ministerio de Educación, 2016).

La práctica de los juegos tradicionales es de suma importancia para los niños puesto que, desarrollan sus capacidades motrices básicas en la edad correspondiente, con el objetivo de prever problemas a futuro, contribuyendo de manera considerable el aprendizaje y la potencia motriz, convirtiéndose en uno de los principales aspectos pedagógicos de gran utilidad con énfasis en la actividad física para la salud (Sailema et. al, 2017).

Según Cuevas (2008) las capacidades físicas son fundamentales para la ejecución de actividades físicas y deportivas, estos elementos son considerados como los principales componentes básicos de la condición física, además de que su entrenamiento es crucial para el mejoramiento del rendimiento físico. Lamentablemente si no se ejercita regularmente, una persona puede generar dificultades para coordinar sus movimientos y de mantener su equilibrio durante una actividad física.

Para Santiana y Saúl (2021) la resistencia aeróbica es considerada como una capacidad de relevancia a tomar en cuenta durante el rendimiento de la mayoría de las disciplinas deportivas. Dicha actividad se lleva a cabo en terrenos irregulares, bosques, lomas e incluso en montañas, siendo sus recorridos la distancia en altura, por lo cual la resistencia aeróbica constituye un factor primordial en la obtención de resultados positivos.

Con todo lo expuesto previamente, lo que se busca es la manera de mejorar las capacidades aeróbica, iniciando por la recuperación y aplicación de los juegos tradicionales como una forma de estimular el desarrollo de las capacidades físicas por medio del juego en los estudiantes de octavo año de educación general básica de la Unidad Educativa “Gabriela Mistral”.

Formulación del problema

¿Qué juegos tradicionales desarrollan la capacidad aeróbica en los estudiantes de octavo año de educación general básica paralelo “A” de la Unidad Educativa Gabriela Mistral en el periodo lectivo 2022 - 2023?

Justificación

La aplicación de esta investigación es de suma relevancia ya que se busca rescatar la aplicación de los juegos tradicionales, los cuales ayuden a mejorar la capacidad aeróbica de los estudiantes de octavo año de educación general básica paralelo “A” de la Unidad Educativa Gabriela Mistral en el periodo lectivo 2022 – 2023.

Los juegos son una actividad lúdica las cuales se realiza con propósitos recreativos, con el objetivo de generar diversión en las personas, tal y como afirma López J. A (2018) al decir que “los juegos son actividades lúdicas placenteras las cuales se practican a cualquier edad, sin embargo, los niños juegan en sus primeros años de vida para divertirse, además de buscar afecto mientras juegan, desarrollando su fantasía, su creatividad e imaginación”.

Por este motivo se considera que, actualmente la aplicación de juegos tradicionales en niños de la ciudad de Otavalo se ha visto disminuida en los parques; es muy probable que estos sitios estén ocupados únicamente por jóvenes que utilizan sus dispositivos móviles, y es poco común verlos realizando actividades físicas, ya que generalmente se sientan en las baquetas para revisar únicamente sus celulares.

El impacto de los juegos tradicionales en Ecuador tiene como objetivo la realización de actividades netamente recreativas, sin embargo, en sus tiempos de auge formaron gran parte de la interacción social entre las personas de un barrio, gracias a estas actividades, se forjaban lazos de amistad, actualmente, estos juegos han tomado poca importancia en los niños, ya que estos prefieren usar dispositivos tecnológicos como medio de entretenimiento. (Mesías et al., 2021).

Por otro lado, en Cuba los juegos tradicionales establecen una gran preocupación en la era de la tecnología “en donde las nuevas generaciones se llegan a motivar más con los videojuegos complejos que no ayudan a la actividad motriz de estos mismos, generando así dificultades para correr, saltar, lanzar y atrapar” (Isaac, 2021).

Los beneficiarios directos de la investigación que se elaboró fueron estudiantes de octavo año de educación general básica paralelo “A” de la Unidad Educativa “Gabriela Mistral” en la ciudad de Otavalo, los cuales no utilizan la aplicación de juegos tradicionales como una forma de mejorar su capacidad aeróbica, lo que a la larga puede provocar problemas al

momento de ejecutar una actividad física o en el peor de los casos aumentar el riesgo de tener una lesión. Como beneficiarios indirectos se tienen a los padres de familia, a los cuales se les facilitara el alcance de la salud integral de sus hijos.

En lo que respecta a la viabilidad de la investigación, se contó con el respaldo de las autoridades y estudiantes de la Unidad Educativa “Gabriela Mistral” los cuales se encontraron comprometidos, demostrando la importancia de la utilidad de este trabajo.

Antecedentes

Los juegos tradicionales practicados en lugares educativos son de gran importancia para generar un ambiente cómodo entre estudiantes, con el objetivo de que estos mismos se relacionen entre sí, creando de esta manera un ambiente productivo en donde todos son partícipes de las actividades a realizar (Tamayo et al., 2022).

Con lo presentado previamente, en Ecuador aún se practican los juegos tradicionales, que son utilizados de forma ocasional, para el entretenimiento de los niños, jóvenes y adultos, sin embargo, los juegos tradicionales ecuatorianos aun sobreviven a pesar de la incorporación de la tecnología (Viajandox, 2022).

Las capacidades físicas son un conjunto de habilidades físicas las cuales poseemos todos los seres humanos, además nos permite realizar actividad física con mayor facilidad y eficacia. Dichas capacidades se las clasifica en diferentes categorías, tales como: la fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación y equilibrio (Cruz, 2019).

Según Gallahue y Ozmun (2019), las capacidades físicas son importantes en el desarrollo de los niños porque les permiten participar en actividades físicas, como lo pueden llegar a ser los deportes y el juego. Los niños que posean buenas habilidades motoras adquirirán más confianza en sí mismo además de llegar a ser más propensos a participar en actividades física y deportes a futuro.

Según los autores Villegas y Ortín (2010), el desarrollo de las habilidades motrices básicas permite el mejoramiento de las capacidades físicas de los estudiantes, ya que esto les permite realizar movimientos más precisos y eficientes; siendo de gran importancia el trabajar las habilidades motrices básicas desde edades tempranas, esto permitirá a los estudiantes desarrollar una base sólida para el desempeño tanto físico como deportivo en el futuro.

Por lo tanto, las capacidades físicas son importantes para el desarrollo físico y mental de los niños. Cada capacidad física posee su propia importancia además de influir en el rendimiento de las actividades físicas. Por lo cual, es importante fomentar un estilo de vida activa y participativa en actividades físicas para el perfeccionamiento de estas capacidades físicas.

Las habilidades motrices básicas son aquellas habilidades que posee una persona para la práctica de actividad física, además estas se originan para combinar la experiencia con las

aptitudes del movimiento, permitiendo realizar de manera satisfactoria la ejecución de una tarea motriz (Juego y Deporte, 2020).

En investigaciones recientes, se ha logrado ver que “cuando los padres enseñan a sus hijos desde tempranas edades, los juegos tradicionales adquieren una forma adecuada sobre sus habilidades motrices básicas, para posterior a eso aplicarlas en el desarrollo de habilidades deportivas” (Isaac, 2021).

Como se mencionó anteriormente, el progreso en el desarrollo de las capacidades motrices se logra gradualmente con el tiempo. Se comienza con movimientos simples para avanzar hacia otros más complejos, lo que posibilita la adquisición de habilidades nuevas, siendo así las capacidades motrices un poco más específicas, las cuales llegan a ser necesarias para la práctica de un deporte o la realización de un baile (Mejia, 2020).

Objetivos

Objetivo General

Determinar juegos tradicionales apropiados para el desarrollo de la capacidad aeróbica en estudiantes del octavo año de educación general básica paralelo “A” de la Unidad Educativa “Gabriela Mistral” periodo lectivo 2022-2023 Otavalo.

Objetivos Específicos

- Identificar el tipo de juegos tradicionales que practican los estudiantes de octavo año de educación general básica paralelo “A” de la Unidad Educativa “Gabriela Mistral” periodo lectivo 2022-2023 Otavalo.
- Diagnosticar el nivel de capacidad aeróbica de los estudiantes de octavo año de educación general básica paralelo “A” de la Unidad Educativa “Gabriela Mistral” periodo lectivo 2022 – 2023 Otavalo.
- Elaborar una propuesta alternativa para la mejora de la capacidad aeróbica por medio de la aplicación de los juegos tradicionales identificados en los estudiantes de octavo año de educación general básica paralelo “A” de la Unidad Educativa “Gabriela Mistral” periodo lectivo 2022 – 2023 Otavalo.

Preguntas de investigación

¿Cuáles son los tipos de juegos tradicionales que realizan los estudiantes de octavo año de educación general básica paralelo “A” de la Unidad Educativa “Gabriela Mistral” periodo lectivo 2022 – 2023 Otavalo?

¿Cuál es el nivel de capacidad aeróbica de los estudiantes de octavo año de educación general básica paralelo “A” de la Unidad Educativa “Gabriela Mistral” periodo lectivo 2022 – 2023 a través de la práctica de los juegos tradicionales?

¿Qué elementos conforman la propuesta de la investigación?

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1.El juego

El juego es una actividad fundamental para las personas, con gran trascendencia social, ya que pone a prueba ciertos patrones en el comportamiento social, siendo una herramienta útil para el desarrollo de aprendizaje y de las habilidades intelectuales, motrices y emocionales (Suárez y Sol, 2021). Por lo tanto, el juego es una necesidad vital la cual enriquece a los niños y niñas, permitiéndoles explorar y adquirir nuevas experiencias para desarrollar sus aspectos físicos, sociales y emocionales, brindándoles la oportunidad de aprender y utilizar objetos disponibles en su entorno.

El juego se identifica como una actividad propia del ser humano, en donde se lo relaciona con el gozo, el placer y la diversión que, normalmente son disfrutadas por quien realiza dicha actividad (Melo y Hernández, 2014).

A través del juego las diferentes culturas existentes pueden transmitir sus valores y conductas, además de poder resolver conflictos mientras educan a sus propios hijos, desarrollando su personalidad por medio de la aplicación de juegos, los cuales fortalecen sus lazos con la propia comunidad a la que forman parte (Leyton et al., 2015).

El juego es una manifestación de la asimilación, ya que, por medio de este, los niños pueden adaptar su realidad a esquemas que ya poseen y por lo tanto, el juego es una asimilación de lo real adaptado a las propias capacidades de una persona (Alonso, 2021). Esto quiere decir que, a través del juego, los niños pueden representar sus propias vivencias, ya sea algo del pasado o aquello que les sorprendió y gusto, esto lo reproducen por medio de gestos y movimientos utilizando su propio cuerpo para lograr imitarlos o describirlos.

1.1.1. Clasificación de los juegos

El juego es una actividad que debe hacerse de forma placentera, es decir, no se debe sentir alguna obligación por realizarla, además requiere de tiempo y de un lugar en específico para poder hacerlo, con lo presentado previamente, en esta investigación se tomara en cuenta la clasificación propuesta por Mateo (2018), el cual lo divide de la siguiente manera:

- **Juego psicomotor**

Son aquellos juegos en donde se expresa la relación de los procesos psíquicos y motor, desarrollando las capacidades motoras por medio del movimiento corporal (Mateo, 2018).

- **Juegos sensoriales**

Son aquellos juegos en donde los niños desarrollan y aprenden el uso de sus cinco sentidos con el uso de objetos (Mateo, 2018). Es decir que se realiza una actividad en donde se estimule la vista, el olfato, los sonidos, el gusto y el tacto.

- **Juego cognitivo**

Ponen en práctica la curiosidad intelectual que poseen los niños, iniciando con las destrezas tales como, la memoria, las operaciones básicas y el lenguaje, con el objetivo de solucionar las diferentes situaciones las cuales se les presente en el día a día (Mateo, 2018).

- **Juegos de construcción**

Son aquellos juegos en donde se potencia la creatividad del niño, ya que tiene la oportunidad de crear cosas nuevas o algo que hayan visto previamente, generando atención y concentración del mismo (Mateo, 2018).

- **Juegos de experimentación**

Son juegos en donde los niños recuerdan aspectos los cuales les ayuden a resolver el juego, es decir, deben memorizar algunas situaciones que pasen en la actividad por medio de la manipulación, para al final lograr solucionar el problema presentado (Mateo, 2018).

- **Juegos lingüísticos**

Este tipo de juegos ayudan a mejorar las capacidades de comunicación de los niños, por medio de la expresión verbal con el objetivo de mejorar y aumentar su propio vocabulario, como lo es el juego de las palmas mientras cantan (Mateo, 2018).

- **Juegos imaginativos**

Desarrollan la capacidad de crear ya sea ciudades, animales fantásticos e historias por medio de la imaginación, además de resolver los problemas con el uso de la creatividad (Mateo, 2018).

- **Juegos sociales**

Los juegos sociales son aquellos en donde se desarrolla en un grupo de personas con el objetivo primordial de favorecer las relaciones sociales, integración a un grupo, además de la resolución de problemas grupales (Mateo, 2018).

- **Juegos simbólicos**

Se simula situaciones con objetos y personajes reales o imaginarios los cuales no se encuentran en ese momento del juego, cada uno de los niños escoge su propia situación y personaje que quiere ser, para luego proceder con el juego (Mateo, 2018).

- **Juegos con reglas**

Son juegos que presentan varias series de instrucciones las cuales los jugadores deben regirse para que no exista ventajas o desventajas, de esta manera todos los involucrados logran un objetivo en común, algo a recalcarse es que, las reglas pueden ser modificadas o adaptadas si todos los jugadores están de acuerdo (Mateo, 2018).

- **Juegos afectivos**

Los juegos afectivos son aquellos en donde se implican las emociones, sentimientos y afecto, desarrollando el autoestima y el autoconcepto de los niños (Mateo, 2018).

- **Juegos de rol**

Son juegos en donde un niño toma el rol de un personaje o un puesto de trabajo, con la finalidad de dar a conocer desde su punto de vista como se adaptan las habilidades y destrezas del personaje ante una situación escogida (Mateo, 2018).

- **Juegos motores**

Esta relacionado con la expresión de los sentimientos y sensaciones, se lo realiza por medio del movimiento de su cuerpo, además desarrollan su propia coordinación, en dichos juegos se implica el uso de las habilidades motoras, en estos, se incluyen juegos tales como las escondidas, rayuela, soga, la mancha, etc (Mateo, 2018). Es decir que los juegos motores mantienen relación con los juegos tradicionales.

1.2. Juegos Tradicionales

Según los autores (Trujillo et al., 2021) afirman que los juegos tradicionales tenían como propósito preparar a los jóvenes para llegar a ser guerreros, pudiendo permitirles la adquisición de experiencias las cuales les serían útiles en su vida adulta, facilitándoles su integración en la sociedad. Estos juegos se llevaban a cabo en las fiestas religiosas de los pueblos además de que sus reglas eran establecidas por los líderes comunitarios o barriales, adaptándose a las particularidades de cada localidad.

Los mismos autores mencionan que en estos juegos tradicionales no se establecían límites de edad, además no se buscaba la victoria o la derrota, y la participación en dichas actividades siempre era desinteresada. En su mayoría, las personas encargadas de organizar los juegos colaboraban por medio de su trabajo, esfuerzo, tiempo y dinero, con el fin de ganar prestigio, experiencia y liderazgo (Trujillo et al., 2021).

Los juegos tradicionales son aquellos que se transmiten de generación tras generación además de ser reconocidos en todas las regiones de un país, sin embargo, puede existir diferentes tipos de adaptaciones como también ser conocidos en otros países con otras variantes y en algunos casos poseer un nombre diferente, en su mayoría se lo realiza sin la utilización de objetos, solo con el uso de su propio cuerpo o elementos brindados por la naturaleza tales como, piedras y palos (Polo et al., 2019).

No obstante, los juegos tradicionales no se transmiten exclusivamente de padres a hijos, ya que la preservación y propagación de los mismos han dependido en gran medida de las etnias y organizaciones que se han encargado de asegurar que los juegos no se pierdan con el paso del tiempo, es decir buscan la manera de conservar dicha cultura (Medina, 2020); Por lo tanto, los juegos tradicionales están muy ligados a la cultura, historia y tradiciones de un país, aunque sus reglas pueden ser similares, dependiendo en donde se realice tales actividades.

A pesar de la introducción de la tecnología, los juegos tradicionales del Ecuador aún se mantienen en auge, aunque cada vez se practican a menor escala, la rayuela y el saltar la cuerda siguen siendo parte de las calles ecuatorianas (Cajal, 2020); La gran ventaja que poseen estas actividades es que varios de estos juegos únicamente necesitan de nuestra propia imaginación para empezar a realizarlos.

Al practicar este tipo de juegos, se desarrollan diferentes tipos de capacidades motrices, dependiendo el tipo de juego, ya que, en algunas se tendrán que correr y detener en un momento determinado, moverse con el ritmo de una canción, lanzando y atrapando algún objeto (Santisteban, 2020).

1.2.1. Características de los juegos tradicionales

Algunas de las características sobre los juegos tradicionales dichas por Pérez (2019) son las siguientes:

- Cuenta con reglas sencillas además son fáciles de entender.
- Las reglas pueden ser cambiadas, pero esto depende de lo que decida el grupo.
- Posee variantes de acuerdo con la zona en donde se lo practique.
- Se lo puede practicar en cualquier lugar y momento.
- No se necesita de un material en específico.
- Desarrollan y perfeccionan las capacidades motrices básicas.
- Es una alternativa para realizar en el tiempo libre.
- Mejora la creatividad e imaginación del niño, por medio de la creación.
- Se necesita del compañerismo, esto con el objetivo de superar algún obstáculo que el juego presente en ese momento.

1.2.2. Importancia de los juegos tradicionales

Los juegos tradicionales son vistos como manifestaciones lúdicas que forman parte de la cultura local y son capaces de representar las tradiciones y costumbres propias de una región. Estas actividades recreativas no solo refuerzan la identidad cultural, sino que también favorecen el desarrollo de habilidades sociales teniendo un gran valor pedagógico para la mejora de los procesos de aprendizaje (Noé, 2022).

Mediante la aplicación de juegos tradicionales, se pueden transmitir historias y experiencias a las nuevas generaciones, siendo una opción relevante para el tiempo libre de los estudiantes, ya que estimulan la creatividad y requieren de habilidades físicas como saltar, correr y utilizar la memoria, contribuyendo de esta manera el desarrollo integral de los jóvenes (Arias et al., 2020).

Entonces, con todo lo expuesto previamente, la importancia de los juegos tradicionales radica en rescatar el patrimonio cultural que estos pueden dejar, tanto las instituciones educativas las cuales buscan preservar toda esta cultura, puesto que son utilizadas como formas de enseñanza y aprendizaje para los niños, siendo inculcadas como actividades físicas que pueden ser realizadas en su tiempo libre, logrando motivar de este modo a la creación de vínculos de amistad entre compañeros.

1.2.3. Clasificación de los juegos tradicionales

Para Quiñonez et al. (2021) la expresión, juego tradicional da alusión a una práctica la cual se ha realizado en continuidad durante un tiempo, en donde se ha transmitido, para dar a conocer su funcionamiento durante generación tras generación, sin embargo, para esta investigación se tomará en cuenta la clasificación de los juegos tradicionales propuesta por Leyton y Noroña (2015), la cual divide los juegos de la siguiente manera.

- **Juegos de salto**

Son los juegos en donde se aplica nuestra capacidad física, en este caso el salto (Leyton y Noroña, 2015). Por lo tanto, para lograr el objetivo de la actividad es necesario utilizar nuestras extremidades inferiores, para conseguir impulsarnos hacia arriba o hacia delante. Por ejemplo: los encostados, salto de la cuerda mientras los demás cantan la canción de Monja, viuda, soltera, casada, chinchiná mormona, la rayuela.

- **Juegos de persecución**

Este tipo de juegos consiste en perseguir a uno o varias personas del equipo contrario, se lo realiza en lugares delimitados por los mismos integrantes del grupo (Leyton y Noroña, 2015). Por ejemplo: el gato y ratón, las escondidas, las congeladas, policías y ladrones.

- **Juegos con instrumentos**

Son aquellos juegos en donde para su realización se requiere principalmente de un objeto, el cual es el protagonista del juego (Leyton y Noroña, 2015). Por ejemplo: Las canicas, las planchas, el trompo, tazos, el balero, el diábolo, la cometa, el yoyo.

1.3. Dimensión Cultural

1.3.1. Juegos Tradicionales en el Ecuador

Según los autores Mesías et al. (2021) los juegos tradicionales en el Ecuador tienen una gran importancia y un impacto significativo, puesto que, generalmente se los consideran como actividades recreativas, en su época de mayor popularidad formaban parte del intercambio y las relaciones sociales entre las comunidades y pueblos, no obstante, estos juegos fomentaban lazos de amistad dentro de las comunidades. Sin embargo, en la actual época, dichos juegos han perdido popularidad en el país, ya que los niños prefieren pasar largas horas frente a un computador o en los dispositivos móviles.

1.3.2. Clasificación de los juegos tradicionales de la región Sierra

El Ministerio del Deporte recopiló los juegos tradicionales del país, dividiéndolos por regiones. A continuación, se presentará una lista de juegos tradicionales más destacados de la región sierra del país por parte del autor (Perugachi, 2018).

Tabla 1*Clasificación de los juegos tradicionales*

JUEGOS INDIVIDUALES	JUEGOS COLECTIVOS
Atrapa a la gallina	Arroz con leche
Botones	Aserrín, asarán
Canicas	Baile de cintas
Carrera de llantas	Baile de la escoba
Carrera de zambos	Baile del tomate
Carrera de caballos de madera	Chupillita
La resbaladera	Cocos
La cometa	Coches de madera
El churo	Congeladas
El yo-yo	Ecuavoley
Carrera de costales	El diablo y los colores
Palo encebado	El gato y el ratón
Perinola	El patio de mi casa
Planchas	Escondidas
Salto de la cuerda	Estatuas
Tortas	Florón
Trompo	Gallina turuleca
Tres en raya	Gallinita ciega
Ula – Ula	Halada de la cuerda
Valero	Juguemos en el bosque
Zancos	Los países
	Ollas encantadas
	Pan quemado
	Panda, pandilla
	Pata coja
	Pelota nacional
	Policías y ladrones
	Veo, veo
	Zapatito roto

Nota. La tabla presentada da a conocer los juegos tradicionales practicados en la región sierra del país, propuesta por Perugachi (2018).

1.3.3. Valor educativo de los juegos tradicionales

Los juegos tradicionales tienen una amplia gama de beneficios tanto educativos como culturales, por el hecho de recolectar elementos los cuales forman parte de los procesos de formación de un entorno. Es ahí en donde el juego tradicional rescata los rasgos culturales y de comportamiento, los cuales permite distinguir costumbres y estilos de vida que una población escolar posea, siendo el juego un lenguaje en común entre la sociedad (Ardilla, 2021).

La práctica de los juegos tradicionales permite que los niños desarrollen sus habilidades personales, mejorando su educación y de esta manera fomentando la confianza y la sociabilidad (Padilla et al., 2020). Entonces este tipos de juegos en las unidades educativas permite al docente plantear un sin número de objetivos los cuales debe cumplir con los estudiantes, desarrollando y potencializando habilidades y aptitudes sociales y cognitivas (Ardilla, 2021).

Por lo tanto, el objetivo primordial que buscan las unidades educativas es el desarrollar la personalidad del niño además del logro de sus deberes y derechos dentro la sociedad, siendo en los primeros años de educación básica en donde se centra el perfeccionamiento de la coordinación motriz, es aquí en donde la educación sobre los juegos tradicionales entra en acción, puesto que orienta a la construcción de valores tanto sociales como pedagógicos (Ardilla, 2021).

1.4. Dimensión Estructural

1.4.1. Salto de la cuerda

Según Edgardo (2017) determinan el origen del juego del salto de la cuerda resulta complejo debido a su larga historia, la cual se remonta a varios siglos. Este mismo autor da a conocer que existe referencias en la China antigua, en donde el salto de la cuerda era considerado como uno de los juegos favoritos de dicho país. No obstante, hay evidencias que los artesanos del Egipto antiguo se divertían saltando por encima de la cuerda, este tipo de juego fue también realizada por los niños, para más tarde ser practicada por los marineros que a través de sus viajes llegaron a conocer el salto de la cuerda.

Para González (2012) durante los años 1940 y 1950, el salto de la cuerda se popularizó en América, especialmente en las ciudades de Estados Unidos, los niños descubrieron una forma ingeniosa de utilizar las cuerdas de tender la ropa como instrumentos para saltar. En los años 70, Richard Cendali se convirtió en el impulsador del salto de la cuerda en EEUU, contribuyendo a la difusión y popularización en diversas comunidad y países.

La longitud de la cuerda puede variar según la función de las actividades que se vayan a realizar puede realizarse de forma individual, dos cuerdas o cuerdas colectivas, en esta ocasión se tomara en cuenta la longitud de la cuerda individual propuesta por González (2012).

Tabla 2*Longitud de la cuerda individual*

Altura de las personas	Longitud de la cuerda
1,5 m	2,13 m
1,5 m a 1,65 m	2,44 m
1,65 a 1,75 m	2,75 m
+ 1,75	3,05 m

Nota. La tabla presentada da a conocer la longitud de la cuerda la cual se adaptará a la altura de la persona que realice el salto con este instrumento, propuesta por González (2012).

Edgardo (2017) considera que el salto de cuerda compone una forma alternativa para la realización de ejercicios que involucren movimientos del miembro superior e inferior del cuerpo, durante saltos sucesivos, además el cuerpo necesita reestablecer el equilibrio como la fuerza de propulsión por medio de una acción motora de los músculos.

Para Meneses y Chacón (2004) el trabajo con cuerdas ofrece la oportunidad de aprender a saltar y desarrollar habilidades tales como la coordinación, resistencia y capacidades cognitivas y socioemocionales. Siendo las cuerdas materiales accesibles y económicos, que se pueden utilizar tanto de forma individual como grupal.

Según Khanjani, Nourbakhsh y Sepasi (2015) citado por Cristales et al. 2019 menciona que 10 minutos de entrenamiento con el uso de cuerdas equivale a correr durante 30 minutos a una velocidad de 5 a 7 km/h, además se ha observado que cuando una persona ejecuta 120 saltos por minuto su cuerpo es capaz de quemar alrededor de 12 calorías por minuto. Estos datos dan a conocer la eficiencia del salto de cuerda como una actividad física y recreativa.

No obstante, Parra Buestan (2010) nos da a conocer que el objetivo de saltar la cuerda es el impulsar el instrumentos con las manos, evitando que esta haga contacto con los pies u otras partes del cuerpo, la velocidad como el ritmo de los saltos dependera de cada jugador, por parte de las niñas, ellas solían practicar este juego de una forma única y con una característica al saltar, ya que cantaban una ronda simple y tradicional, como por ejemplo la canción: Monja, viuda, soltera, casada, divorciada, enamorda....., entre otros.

La página web Todocomba.com (2021) clasifica los tipos de salto a la cuerda de la siguiente manera: Salto básico, salto de cuerda sobre una pierna, Salto de cuerda de esquiador, salto de cuerda “La campana”, salto de lazo separando y uniendo piernas, salto de lazo “Las tijeras”, salto de soga “Tornado”, salto de cuerda simulando correr, salto de cuerda levantando las rodillas, salto de cuerda de Boxeo, salto de cuerda hacia atrás, salto cruzado, salto de lazo con balanceo de cuerda, doble salto.

1.5. Habilidades Motrices Básicas

Las habilidades motrices básicas es la etapa en donde se realiza una serie de movimientos comunes como lo son el caminar, correr, saltar, escalar, reptar, lanzar y recepcionar. Entonces estas habilidades no solo se manifiestan por efectos de maduración, sino por la actividad práctica que realizan los niños en el medio que los rodea (Roa et al., 2019).

Con lo presentado anteriormente, las habilidades motrices básicas se conciben como una de las actividades que se realiza día a día, fortaleciéndose por medio de las actividades que se ejecutan de forma intencional. Por lo tanto, es importante generar espacios adecuados y estímulos precisos para que de esta manera los niños puedan alcanzar la madurez de forma progresiva a la par de su desarrollo biológico y cognitivo (Suárez y López, 2021).

En la Educación Física, las habilidades motrices básicas deben desarrollarse de forma correcta, sin embargo, esto no sucede en todos los lugares, debido a que varios estudiantes como docentes, desconocen su importancia, en el desarrollo de las capacidades motrices de los niños, por lo cual esto genera en los infantes dificultades al momento de realizar diferentes tipos de ejercicios o actividades (Luna et al., 2020).

Actualmente las habilidades motrices básicas son movimientos totalmente inherentes al hombre en respuesta a estímulos del entorno, estos se clasifican en habilidades de locomoción (caminar, correr, saltar) y habilidades manipulativas (lanzar, atrapar, golpear) (Flores B. , 2021).

1.5.1. Fases de las habilidades motrices

Para Sánchez (1992), el desarrollo de las habilidades motrices se la lleva a cabo por medio de la edad que presente el niño, adquiriendo y perfeccionando varias habilidades con el transcurso del tiempo, por medio de las siguientes fases:

- I fase de 4 a 6 años
- II fase de 7 a 9 años
- III fase de 10 a 13 años
- IV fase de 14 a 17 años

Sin embargo, en esta investigación se considerará la fase III, la cual abarca edades de 10 a 13 años, dado que la población a estudiar se encuentra dentro de este rango. Esta etapa se caracteriza por:

- Iniciación a las habilidades específicas las cuales se refieren a las actividades deportivas.
- Se trabajan las habilidades genéricas comunes con el uso de varios deportes.
- Se comienza con la realización de habilidades específicas de cada deporte y técnicas para la mejora de los gestos.

1.5.2. Clasificación de las habilidades motrices básicas

Las habilidades motrices básicas son imprescindibles en el desarrollo de las personas, esto es debido a que son útiles para la realización de un sin número de actividades, van desde tareas sencillas como recoger una pelota del suelo, hasta actividades recreativas o deportivas más complicadas (Caiza et al., 2022).

En esta propuesta se opta por la clasificación propuesta por López y Suárez (2021), considerando que esencialmente cubre los temas más importantes que ya han sido tratados por otros autores. López y Suárez presentan una idea en donde las habilidades motrices básicas se pueden organizar por medio de los ámbitos donde se desarrollan, lo que permite distinguir entre las funciones de locomotrices, manipulación y de estabilidad.

1.5.3. Habilidades locomotrices.

Son aquellas habilidades las cuales se caracterizan por presentarse en el desplazamiento del cuerpo humano de un lugar a otro, además de interrelacionarse con los diferentes elementos espaciales tales como: La dirección, planos y ejes. De igual manera dichas habilidades se desarrollan de forma automática, por el hecho de que son movimientos naturales, sobre los que se pueden perfeccionar varias habilidades que, con el crecimiento de la persona van madurando y cambian en varias formas (López y Suárez, 2021).

Algunos ejemplos de habilidades locomotoras propuestas por López y Suárez (2021) son las siguientes: Caminar, correr y saltar. Todas estas actividades se las realiza día tras día y muchas de las veces son de forma involuntaria, surgiendo para trasladarnos o rebasar un obstáculo.

1.5.4. Habilidades manipulativas.

Son considerados movimientos los cuales se producen al utilizar la fuerza contra los objetos, además de recibir la propia de los objetos cuando se interactúan con estos mismos, sin embargo, a medida que se perfeccionan estas habilidades hay una mayor participación por parte de las capacidades perceptivo motrices y coordinativas, las cuales son propuestas por (López y Suárez, 2021): Lanzar, atrapar y empujar.

1.5.5. Habilidades de estabilidad.

Son aquellas habilidades las cuales son motivadas por la necesidad de mantenerse en equilibrio, de forma estática como en movimiento, es decir, busca la manera de mantener una estabilidad del equilibrio ante la realización de una tarea motriz, en donde encontramos los siguientes ejemplos propuestos por (López y Suárez, 2021): Equilibrar, pararse, balancearse, inclinarse y girar.

1.5.6. Habilidades Motrices Específicas

En los primeros años de vida, los niños van desarrollando las habilidades motrices básicas, ya que, sin estas los niños son incapaces de ejecutar actividad física, posterior a eso, llega la hora de aprender habilidades motrices específicas, pudiéndolas encontrar en todos los deportes existentes (González, 2018).

Las habilidades motrices específicas son consideradas como los gestos que requieren de cierto conocimiento sobre una técnica deportiva, en donde se permita preparar al individuo para la adquisición de la técnica y la táctica las cuales serán útiles para la realización de nuevas actividades recreativas o deportivas (Sánchez E. , 2021).

Por otro lado, López (2016) afirma que las habilidades motrices específicas son todos los resultados de un proceso el cual surge por medio de una habilidad general y compleja, estando relacionadas con la práctica de un deporte o por medio de una danza. Dichas habilidades surgen a medida de que se perfeccionan las habilidades motrices básicas, siendo entonces el producto de un aprendizaje motor, por consecuencia es de suma relevancia su desarrollo y perfeccionamiento en las habilidades básicas para que de esta manera se pueda empezar con las habilidades específicas.

Algunas características propuestas por López (2016) en relación a las habilidades motrices específicas son las siguientes:

- Son concretas y monovalentes.
- Su aprendizaje surge a los diez años.
- Se desarrolla las conductas resolutivas con relación a un propósito a lograr.
- Posee una mayor exigencia en las cualidades físicas de la persona.
- Se basa en los principios de transferencia de las habilidades motrices básicas

Por lo tanto, las habilidades motrices específicas son cualidades físicas las cuales requieren de cierto conocimiento sobre la técnica de un deporte, siendo su base las habilidades motrices básicas.

1.6. Capacidades Físicas

Las capacidades físicas son un conjunto de atributos físicos los cuales permiten a un individuo llevar a cabo diversas actividades físicas con eficacia. Dichas capacidades se encuentran relacionadas con la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, la coordinación y la agilidad (Fernández-Río y Méndez-Giménez, 2020). Es decir que, cada una de estas capacidades se encuentran relacionadas con diferentes aspectos del funcionamiento físico, teniendo un papel importante en el mejoramiento de la calidad de vida de la persona.

Según Pallarés, Badillo y Campos (2019), “la práctica regular de actividad física y el desarrollo de las capacidades físicas contribuyen en el mejoramiento de la salud cardiovascular, el control del peso, la densidad ósea y el bienestar psicológico” (p.23).

Estas capacidades están presentes en todas las personas sin embargo, su nivel y grado de desarrollo pueden variar en función a la edad, sexo, genética y el estilo de vida que cada individuo tenga (Agudo et al., 2020).

1.7. Clasificación de las Capacidades Físicas

Las capacidades físicas son un conjunto de atributos físicos los cuales se desarrollan y perfeccionan a través del entrenamiento físico. Dichas capacidades se las pueden clasificar en diferentes categorías en función de la habilidad física que se involucre.

1.7.1. Capacidades Condicionales

En la primera categoría de las capacidades físicas son las capacidades condicionales, las cuales se encuentra relacionadas con la capacidad del cuerpo para soportar diferentes demandas físicas, dichas capacidades incluyen la resistencia, la fuerza y la velocidad (González-Badillo et al., 2019).

- **Resistencia**

Para (Carrillo et al., 2020) la capacidad de resistencia es fundamental para lograr llevar a cabo cualquier actividad que demande de un labor prolongado además, su fomento resulta crucial tanto para el rendimiento general del individuo como para su desempeño en tareas específicas; El mismo autor menciona que se recomienda comenzar a fomentar la resistencia desde la edad preescolar, por parte de las mujeres entre los 12 a 14 años y entre los 14 a 17 años en los hombres.

- **Resistencia aeróbica**

La primera subcategoría de capacidades condicionales es la resistencia aeróbica, la cual hace referencia a la capacidad del cuerpo para poder realizar actividad física de larga duración y baja intensidad. Dicha capacidad se basa en la utilización de oxígeno para producir energía, lo que genera una mayor eficiencia en el uso de los recursos del cuerpo. La resistencia aeróbica es importante en las disciplinas como el ciclismo y el triatlón, ya que se puede mejorar a través de entrenamientos de resistencia de larga duración (Sánchez-Oliver et al., 2019).

- **Resistencia anaeróbica**

La segunda subcategoría de capacidades condicionales hace referencia a la resistencia anaeróbica, la cual se refiere a la capacidad que tiene el cuerpo para realizar actividades físicas de alta intensidad con una corta duración. En estos casos, el cuerpo no utiliza oxígeno para producir energía, sino que utiliza otros recursos energéticos disponibles, de igual manera esta capacidad es importante en disciplinas como el levantamiento de pesas, pudiendo mejorarse por medio del entrenamiento de alta intensidad y de intervalos cortos (Dantas da Silva et al., 2019).

- **Fuerza**

La siguiente subcategoría de capacidades condicionales es la fuerza muscular, esta mismo hacer referencia a la capacidad que tienen los cuerpos para producir fuerza en los músculos. Dicha fuerza muscular es importante en disciplinas como el levantamiento de pesos y el boxeo, además de la puede mejorar a través de entrenamientos de fuerza y resistencia muscular (González-Badillo et al., 2019).

Por otro lado, según García-Manso, Rojo y Hernández-Mendo (2012), se pueden distinguir diferentes niveles de fuerza según las siguientes categorías: Fuerza máxima, fuerza explosiva, fuerza de resistencia y fuerza de potencia

- **Velocidad**

La cuarta subcategoría de las capacidades condicionales es la velocidad, cual hace referencia a la capacidad que tienen los cuerpos para realizar una actividad física con la mayor rapidez posible. Algo a destacar es que, la velocidad es importante en las disciplinas como el atletismo, fútbol, baloncesto, boxeo, tenis etc. Pudiéndose mejorar por medio de entrenamientos de alta intensidad y de intervalos cortos (García-Pallarés et al., 2019).

Según Velásquez (2018), se pueden distinguir diferentes niveles de velocidad según las siguientes categorías: Velocidad máxima, velocidad de resistencia, velocidad de reacción, velocidad de desplazamiento,

Con todo lo expuesto previamente, podemos decir que las capacidades condicionales se las puede clasificar en diferentes categorías en función de las capacidades físicas que se involucren, todas estas subcategorías de capacidades condicionales son necesarias para el mejoramiento del rendimiento físico en diferentes tipos de actividades.

1.7.2. Capacidades Coordinativas

Según el estudio de Navarro-Adelantado et al. (2019), las capacidades coordinativas se las define como “una de las capacidades del sistema nervioso para poder coordinar movimientos corporales en función de los objetivos motores, y en relación con las demandas de la tarea, del medio ambiente”. Dichas habilidades involucran la capacidad de sincronizar movimientos, controlar el equilibrio, la postura y la orientación, como también la de adaptarse a situaciones impredecibles.

Por otro lado, el estudio realizado por Arancibia et al. (2019) destaca la relación existente entre las capacidades coordinativas y el rendimiento en deportes de equipo, en donde los autores sugieren que los deportistas con mayores habilidades coordinativas son más capaces de adaptarse a situaciones imprevisibles durante el juego, lo cual produce un mejor desempeño pudiendo tomar decisiones rápidas y precisas en situaciones de alta exigencia.

En el ámbito de la educación física, el estudio realizado por Durán et al. (2021) nos da a conocer la relación que existe entre las capacidades coordinativas con el desarrollo cognitivo de los niños. Dichos autores encontraron que la práctica de actividades físicas, requieren de coordinación, como lo son los juegos con pelota o circuitos de equilibrio, dichas actividades mejoran el rendimiento en tareas cognitivas relacionadas con la memoria y la atención de trabajo.

No obstante, en esta investigación se tomara en cuenta la clasificación de las capacidades coordinativas presentada por (Lina, 2015), ya que se las considera como una clasificación completa y precisa, dividiéndola de la siguiente manera: Equilibrio, ritmo, orientación, reacción y diferenciación.

1.8. Fundamentación Legal

1.8.1. Constitución de la Republica del Ecuador

La Constitución de la Republica del Ecuador (2015), menciona que:

Art. 22.- Las personas tienen derecho a desarrollar sus capacidad recreativa, al ejercicio digno sostenido de las actividades culturales y artísticas, y a beneficiarse de la protección de los derechos morales y patrimoniales que les correspondan por las producciones científicas, literarias o artísticas de su autoría.

Art. 24.- Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre.

Art. 39.- El estado garantizará los derechos de las jóvenes y los jóvenes, instituciones y recursos que aseguren y mantengan de modo permanente su participación e inclusión en todos los ámbitos, en particular en los espacios de poder público. El estado reconocerá a las jóvenes y los jóvenes como actores estratégicos del desarrollo del país y les garantizará la educación, salud, vivienda, recreación, deporte, tiempo libre, libertad de expresión y asociación.

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.

1.8.2. Código de la Niñez y Adolescencia

El Código de la Niñez y Adolescencia (2014), nos da a conocer la importancia de los juegos tradicionales, por medio de los siguientes artículos:

Art. 48.- Es obligación del Estado y de los gobiernos seccionales promocionar e inculcar en la niñez y adolescencia, la práctica de juegos tradicionales; crear y mantener espacios e instalaciones seguras y accesibles, programas y espectáculos públicos adecuados, seguros y gratuitos para el ejercicio de este derecho.

1.8.3. Ley del deporte, educación física y recreación.

La Ley de deporte, educación física y recreación (2015), nos da a conocer aspectos importantes de los juegos tradicionales por medio de los siguientes artículos:

Art. 100.- Del Deporte Ancestral y Tradicional.- Comprenden la preparación y práctica de todas las actividades físicas y lúdicas que las comunidades, pueblos y nacionalidades desarrollen para competir dentro de sus zonas, comunas, territorios y regiones.

Art. 101.- De la Práctica.- La práctica del deporte ancestral fortalece y promueve la interculturalidad y el desarrollo de la plurinacionalidad, a fin de estimular y garantizar en igualdad de condiciones el deporte, la actividad física y recreación.

Art. 102.- Responsabilidades.- Serán responsabilidades del Ministerio Sectorial y de los gobiernos autónomos descentralizados valorar, promover, apoyar y proveer los recursos económicos e instalaciones deportivas para el desarrollo de los deportes ancestrales y juegos tradicionales, garantizando sus usos, costumbres y prácticas ancestrales.

Art. 103.- Tradiciones.- Rescatar y fortalecer las tradiciones de las comunidades, pueblos y nacionalidades quienes organizarán al menos una competencia recreativa anual en las diversas disciplinas en sus zonas, comunas, territorios y regiones.

CAPÍTULO II

MATERIALES Y MÉTODOS

2.1. Enfoque de la investigación

Se trata de una investigación cuantitativa ya que permite la recopilación de datos numéricos, los cuales pueden ser analizados de manera precisa como estadísticamente. Lo cual proporciona una base sólida para la realización de generalizaciones, además, permite la elaboración de conclusiones válidas sobre la población de estudio.

Para Flores S (2019) la investigación cuantitativa se refiere al estudio de un fenómeno que puede medirse, por lo cual, puede asignarse valores numéricos, dichos fenómenos incluyen variables como el número de hijo, edad, peso, estatura, entre otros. Para analizar los datos recopilados, se utilizan técnicas estadísticas y el propósito principal de esta investigación es describir, explicar y controlar objetivamente las consecuencias y la ocurrencia de estos fenómenos a partir de su revelación.

2.2. Tipo de investigación

2.2.1. Campo

La investigación es de campo ya que, se realizó en la Unidad Educativa Gabriela Mistral, en donde se recopilará información mediante la aplicación de una encuesta relacionada con los juegos tradicionales y un test sobre su resistencia aeróbica, además de la implementación de un programa de juegos tradicionales, la evaluación de los resultados y el análisis de los datos.

Por otro lado, para Sabino (2011), la metodología de campo “se refiere a la parte del proceso de investigación que se desarrolla en el ambiente natural en el cual ocurren los fenómenos y donde se recopila información de primera mano.”

2.2.2. Bibliográfica

La metodología utilizada en esta investigación fue de tipo bibliográfica, en la cual se obtuvo la información necesaria para respaldar teóricamente cada una de las variables de estudio a partir de textos, artículos científicos, revistas y páginas web verídicas.

Para Sabino (2014), la metodología bibliográfica es aquella la cual se basa en el estudio y análisis de diversas fuentes bibliográficas, como lo pueden ser libros, revistas, tesis y artículos científicos, para la obtención de información relevante sobre el tema de investigación. Dicha metodología implica una revisión exhaustiva y sistemática de la literatura disponible, además se utiliza principalmente en estudios exploratorios o descriptivos donde se busca comprender o analizar un tema en profundidad.

2.3. Métodos de investigación

2.3.1. Deductivo

El método deductivo resultó ser muy valioso, ya que posibilitó la creación del marco teórico el cual se basa en el análisis de dos factores específicos: los juegos tradicionales y las capacidades físicas. Para Rodríguez (2020), el método deductivo consiste en partir de principios o leyes generales para inferir conclusiones específicas. Dicho enfoque implica la formulación de una hipótesis o teoría general y luego la comprobación de dicha hipótesis a través de la observación y el análisis de datos empíricos.

2.3.2. Analítico

Por medio del método analítico se logró realizar una exhaustiva exploración de las variables involucradas en el estudio, con el objetivo de identificar sus características únicas y a partir de esta información, formular una propuesta a los problemas detectados. Para la (Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, 2017) la metodología analítica es aquella que implica el desglose de un objeto o fenómeno en componentes individuales con el fin de examinar sus causas, su naturaleza y sus efectos, el mismo análisis implica la observación y examen minucioso de un hecho específico.

2.3.3. Sintético

Este método de investigación posibilita al investigador o a los individuos sintetizar la información adquirida tras el uso de herramientas específicas, por medio de esta información, se puede obtener las conclusiones más significativas en relación con los objetivos específicos planteados. (Ruiz R. , 1999) afirma que, el método sintético es un proceso de razonamiento el cual busca reconstruir un conjunto completo a partir de elementos ya identificados durante el análisis, lo que implica llevar a cabo una descomposición metódica y concisa.

2.4. Técnicas e instrumentos

2.4.1. Encuesta

La encuesta será dirigida a estudiantes de octavo año de Educación General Básica en la Unidad Educativa “Gabriela Mistral” en base a un cuestionario el cual constara de 10 preguntas cerradas, las cuales permitirán la obtención de información sobre la variable de estudio. El instrumento será un cuestionario que fue debidamente validado antes de su aplicación.

2.4.2. Test de Ruffier Dickson

La aplicación del test de Ruffier Dickson permitirá determinar los cambios en el ritmo cardíaco del individuo, antes, durante y después de un ejercicio de flexión de piernas por un periodo de 45 segundos, obteniendo una estimación del estado físico del estudiante y de esta manera evaluar su capacidad aeróbica. Este test será aplicado a los estudiantes de octavo año paralelo “A” de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Gabriela Mistral”

2.5. Preguntas de investigación y/o hipótesis

¿Cuáles son los tipos de juegos tradicionales que realizan los estudiantes de octavo año de educación general básica paralelo “A” de la Unidad Educativa “Gabriela Mistral” periodo lectivo 2022 – 2023 Otavalo?

¿Cuáles es el nivel de capacidad aeróbica de los estudiantes de octavo año de educación general básica paralelo “A” de la Unidad Educativa “Gabriela Mistral” periodo lectivo 2022 – 2023 a través de la práctica de los juegos tradicionales?

¿Qué elementos conforman la propuesta de la investigación?

2.6. Matriz de resolución

Tabla 3

Indicadores de los juegos tradicionales

Objetivo	VARIABLES	Dimensión	Indicador	Ítems	Técnicas	Fuente de Información
Recopilar información sobre los tipos de juegos que practican los estudiantes de octavo año general básica paralelo "A" de la Unidad Educativa Gabriela Mistral	Juegos Tradicionales	Conceptualización	<ul style="list-style-type: none"> • Características • Importancia • Clasificación 	(1) (2) (3) (4)	ENCUESTA	Estudiantes del 8 EGB paralelo "A" de la Unidad Educativa Gabriela Mistral
		Dimensión Cultural	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos tradicionales del Ecuador • Valor Educativo de los juegos tradicionales 	(5) (6) (7) (8)		
		Dimensión Estructural	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos de salto • Juegos de Persecución • Juegos con instrumentos 	(9) (10)		

Nota. La tabla continua en la siguiente página

Objetivo	Variables	Dimensión	Indicador	Técnicas	Fuentes de Información
Analizar la capacidad de resistencia aeróbica en estudiantes de octavo año general básica paralelo "A" de la Unidad Educativa Gabriela Mistral	Capacidades motrices básicas	Capacidades Físicas	Conceptualización	Test Ruffier Dickson	Estudiantes del 8 EGB paralelo "A" de la Unidad Educativa Gabriela Mistral
			Capacidades condicionales: -Fuerza -Resistencia -Velocidad -Flexibilidad		
		Capacidades coordinativas: - Equilibrio - Ritmo - Orientación - Reacción - Diferenciación			
		Habilidades motrices básicas			
		Fases sensibles	Capacidades físicas		

Nota. La matriz de resolución termina aquí

2.7. Participantes

La población de esta investigación constará de 39 estudiantes que forman parte de la Unidad Educativa Gabriela Mistral, los cuales están cursando el octavo año de Educación General Básica paralelo “A”

Tabla 4

Población

N°	POBLACIÓN	CANTIDAD
1	Hombres	15
2	Mujeres	24
3	Total	39

Nota. La población es tomada de los estudiantes de octavo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Gabriela Mistral”.

2.8. Procedimiento y plan de análisis de datos

Fase 1: Se procedió con la creación de una encuesta conformada por diez preguntas relacionadas a juegos tradicionales, con el propósito de ser contestada por los 39 estudiantes que conforman el octavo año paralelo “A” de educación general básica de la Unidad Educativa Gabriela Mistral. Se facilitó una breve explicación para cada una de las preguntas planteadas de la encuesta previo a su aplicación.

La encuesta se la realizó de forma digital utilizando la plataforma Google Forms, en donde se recibió un total de 39 respuestas, es decir, todos los estudiantes respondieron a la encuesta planteada.

Además, se usó la aplicación SPSS en donde se introdujo los datos obtenidos de la encuesta, dicha aplicación ayudo de gran manera para la utilización de gráficos estadísticos, además de un análisis más profundo y con estos datos poder continuar con el siguiente capítulo.

Fase 2: Se aplicó el Test de Ruffier Dickson, el cual consiste en una prueba que permite evaluar la condición física y determinar la capacidad aeróbica de una persona, en esta ocasión se la utilizó para evaluar a los estudiantes de octavo año paralelo “A” de educación general básica de la Unidad Educativa Gabriela Mistral.

Se requirió tres tipos de pulsos. El primero, denominado pulso (p1), el cual fue un promedio de 3 pulsos después de levantarse durante un lapso de 15 segundos. Para la obtención del siguiente pulso (p2), se realizó un calentamiento general y a posterior se realizó las flexiones de piernas durante un período de 45 segundos, volviendo a tomar las pulsaciones durante 15 segundos. Finalmente, para el ultimo pulso (p3), se dio un periodo de recuperación de un minuto después de finalizar las flexiones de piernas para tomar el pulso durante 15 segundos.

Antes de la aplicación del test se dio a conocer a los estudiantes, la forma para tomar el pulso, en este caso se lo hizo en la parte del cuello conocida como carotídea, se hicieron 3 pruebas en relación a la cantidad de pulsos obtenidos por los estudiantes. Cabe recalcar que se demostró un ejemplo práctico de la forma correcta por la cual se realiza una flexión de piernas, además de preguntar a los estudiantes si tenían alguna duda antes de comenzar.

Para el análisis de los datos obtenidos, se utilizó la aplicación SPSS en donde se introdujo los datos obtenidos del Test, valiéndonos de la siguiente fórmula, propuesta por Vállez Troyano (2003):

$$\frac{(p1 + p2 + p3) 4 - 200}{10} = \text{Coeficiente}$$

Además, se utilizó el siguiente baremo propuesto de igual manera por Vállez Troyano (2003) para determinar la valoración de los estudiantes en relación con su resistencia aeróbica.

Excelente = 0

Muy Bien = 1 – 5

Bien = 6 – 10

Mediano = 11 – 15

Bajo = +15

Fase 3: Después de analizar los datos obtenidos en la encuesta realizada a los estudiantes de octavo año de educación general básica paralelo “A” de la Unidad Educativa Gabriela Mistral, se tomó la decisión de seleccionar el salto de la cuerda como el juego principal para la propuesta de la Guía de juegos. Esta elección se basa según los resultados de la encuesta, ya que los estudiantes creen que el salto de la cuerda puede ayudarles a mejorar su capacidad aeróbica.

Este hallazgo indica que existe un interés por parte de los estudiantes en participar actividades que les permitan desarrollar su resistencia cardiovascular, sin embargo, aunque los juegos de persecución fueron mencionados como los juegos más populares que practican actualmente los estudiantes en la encuesta, esto no significa necesariamente que no estén dispuestos a probar nuevas actividades. La inclusión del salto de la cuerda como un juego relacionado puede captar su atención y motivarlos a participar, ofreciendo una variedad en las opciones de juegos, ya que se les brinda la oportunidad de experimentar y descubrir nuevas actividades físicas.

La Guía de juegos propuesta lleva el nombre de “Saltando con diversión: Juegos y retos para convertirte en un maestro del salto de la cuerda”. Dicha Guía lleva consigo una introducción en donde se incluye información relevante como la importancia de estos juegos en el desarrollo de los niños. Además, se incluyó una tabla que muestra los diferentes tamaños de cuerda recomendados para los niños en función a su estatura.

La siguiente página corresponde a describir algunos tipos de salto que pueden realizarse con la cuerda, finalmente la propuesta está conformada por 10 juegos colectivos y 5 retos individuales que pueden jugarse con la cuerda, estos juegos implican la participación de varios niños para fomentar la cooperación y el trabajo en equipo, cada juego propuesto en la guía posee instrucciones detalladas de cada juego, incluyendo el número de participantes requeridos, por otro lado los 5 retos permiten a los niños a desafiarse a sí mismos y mejorar sus habilidades de salto, se incluye además descripciones sobre en qué consiste cada reto.

Además, cada juego y reto presentando incluye un código QR, los cuales se encuentran vinculados a videos explicativos en YouTube sobre cada actividad, dichos videos se encuentran realizados por mi persona. Proporcionando a los niños una referencia visual adicional para comprender de mejor manera cada instrucción.

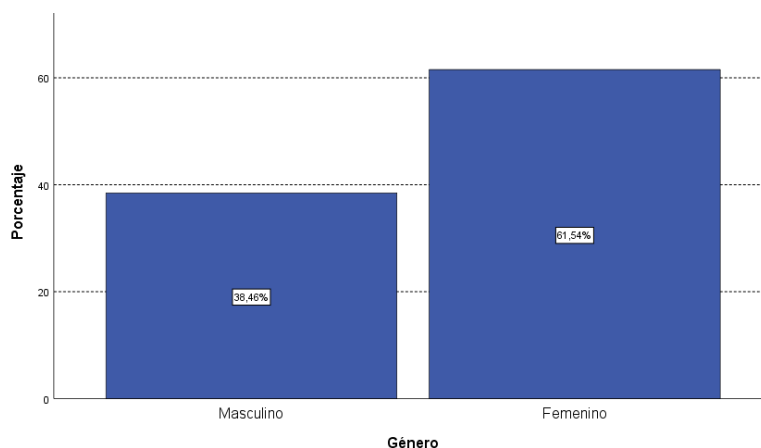
CAPITULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1. Encuesta realizada a los estudiantes de octavo año de Educación General Básica paralelo “A” de la Unidad Educativa Gabriela Mistral

Información General

Figura 1

Género de los estudiantes del Octavo año de EGB.

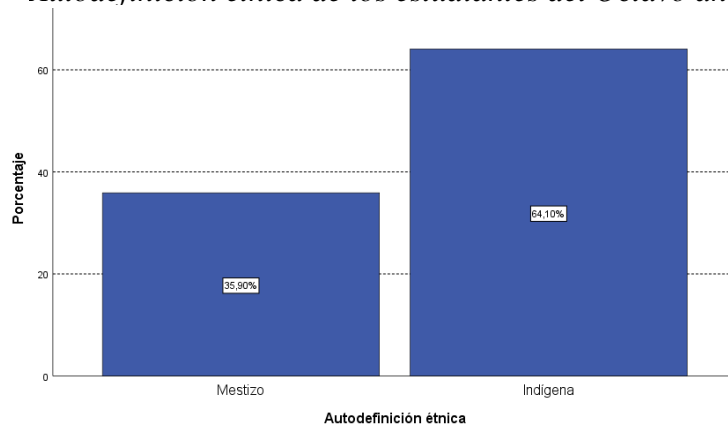


Nota: Elaboración propia.

La población de estudiantes participes de la investigación es de 39 personas, el 38,46% son hombres (15 estudiantes) y el 61,54% son mujeres (24 estudiantes). Los porcentajes reflejan mayor presencia del género femenino en el grupo escolar.

Figura 2

Autodefinición étnica de los estudiantes del Octavo año

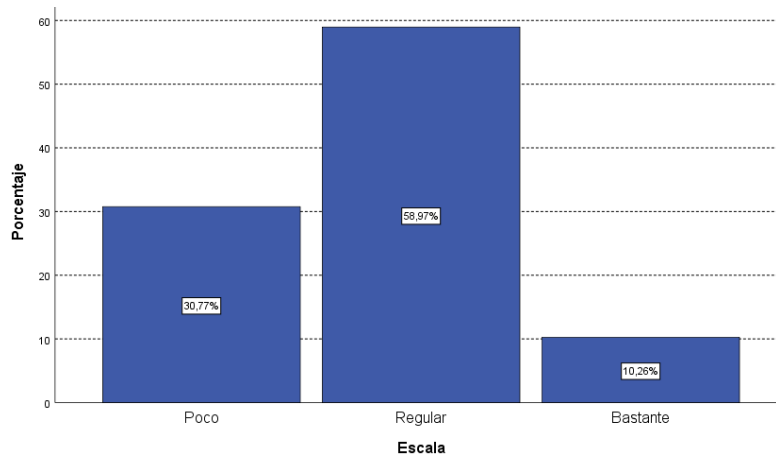


Nota: Elaboración propia.

La población escolar representada por 39 estudiantes refleja una variedad cultural y de autodefinición étnica significativa. El 35,90% de la población se definen como mestizos (14 estudiantes), mientras que el 64,10% se auto percibe como indígena (25 estudiantes). Esta diversidad etnológica y de convivencia cultural en el aula de clase supone un factor primordial para el enriquecimiento de los saberes académicos y socioculturales del grupo de estudiantes.

Figura 3

Conocimiento de los juegos tradicionales en años lectivos anteriores



Nota: Elaboración propia.

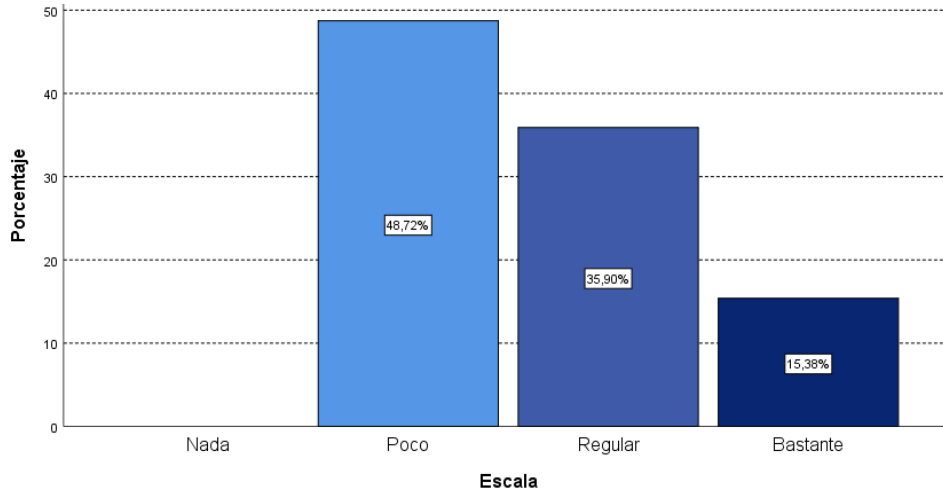
La práctica y el conocimiento previo de los juegos tradicionales en años lectivos anteriores refleja datos interesantes para la investigación, donde gran parte de la población menciona haber tenido un acercamiento normal a este tipo de actividades. El 10,26% de los encuestados aseguran haber tenido una experiencia previa enriquecedora con los juegos tradicionales. Por su parte, el 58,97% de estudiantes manifiesta una aproximación regular hacia estas actividades de recreación, mientras que el resto de los estudiantes (30,77%) revela una poca o nula participación escolar en juegos de carácter tradicional.

Información específica

1. ¿Conoce usted sobre los juegos tradicionales?

Figura 4

Conocimiento sobre los juegos tradicionales



Nota: Elaboración propia.

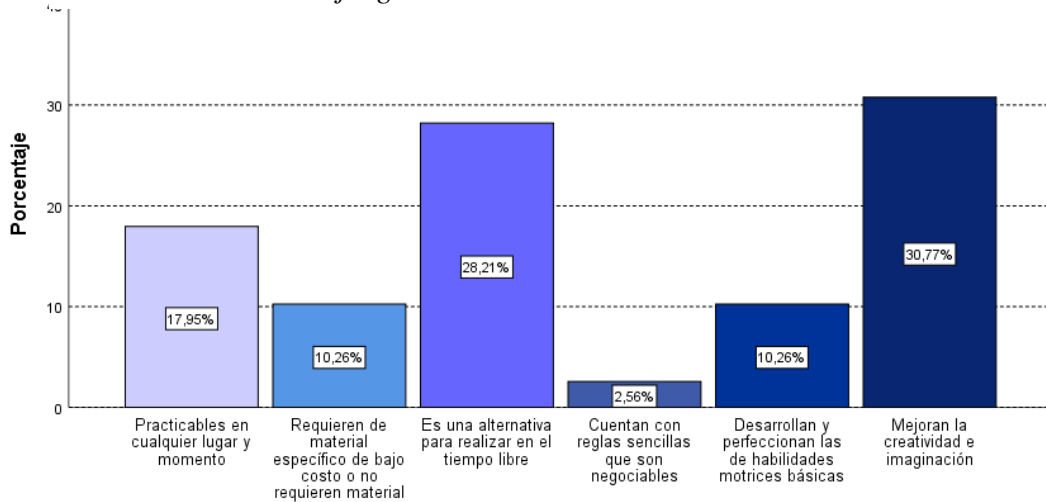
Gran parte de los estudiantes tiene una buena noción acerca de los juegos tradicionales, pues el 51,28% de la población señala que conoce y sabe sobre este tipo de actividades ancestrales de recreación; así mismo, se precisa que el 48,72% de los encuestados conoce en menor medida sobre los juegos tradicionales. Esto último, lo señalan González y Jarrín (2021) en su artículo de investigación, al mencionar que el poco conocimiento de los juegos tradicionales está sujeto directamente a la irrupción tecnológica que afecta a los estudiantes y limita el desarrollo adecuado de las capacidades físicas y aeróbicas.

Es interesante observar que todo el conjunto de estudiantes posee, en diferente magnitud, algún tipo de información referente a esta clase de actividades, dando a conocer precedentes propicios para la investigación.

2. ¿Cuál de las siguientes características considera más importante en los juegos tradicionales?

Figura 5

Características de los juegos tradicionales



Características de los juegos tradicionales

Nota: Elaboración propia.

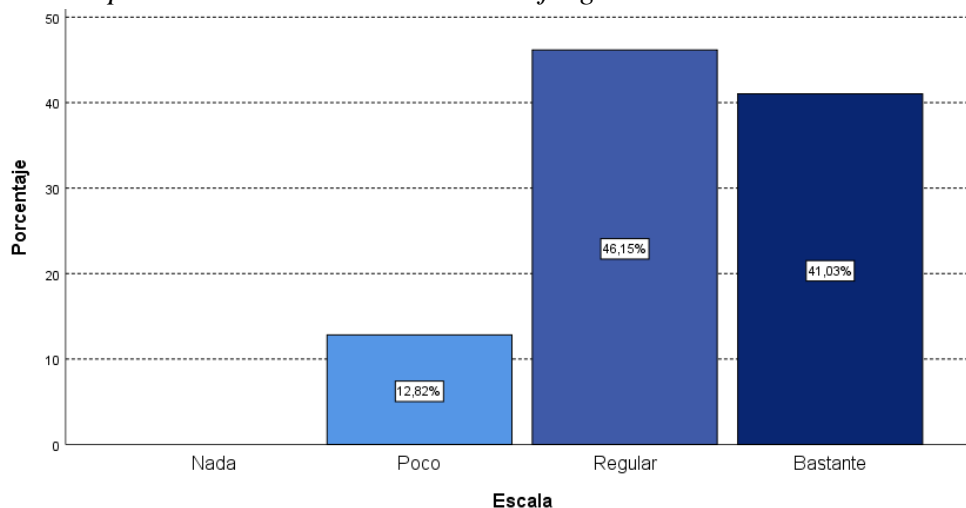
Al momento de apreciar las características más relevantes, los estudiantes consideran que cada uno de estos rasgos de los juegos tradicionales posee cierto nivel de importancia y relevancia; pues reconocen que cada característica contribuye en su desarrollo personal y académico. En sintaxis a eso, Stevenson (2021) infiere a que los juegos tradicionales permiten el desarrollo de habilidades de carácter individual y colectivo, el liderazgo y la autonomía, dando forma a un desarrollo integral de los niños y adolescentes.

Sin embargo, sus opiniones se centran en cualidades enfocadas a mejorar la creatividad, presentes como una alternativa en tiempos de ocio y adaptables a cualquier contexto, puesto que las tres características cuentan con la aceptación de gran porcentaje de la población (76,93%). Estas ideas dan cabida a señalar que los estudiantes se dirigen hacia actividades directas donde se involucre la imaginación y sean fáciles de desarrollar.

3. ¿Consideras que practicar juegos tradicionales fomenta el aprecio por las tradiciones y costumbres del país?

Figura 6

El aprecio de la cultura mediante los juegos tradicionales



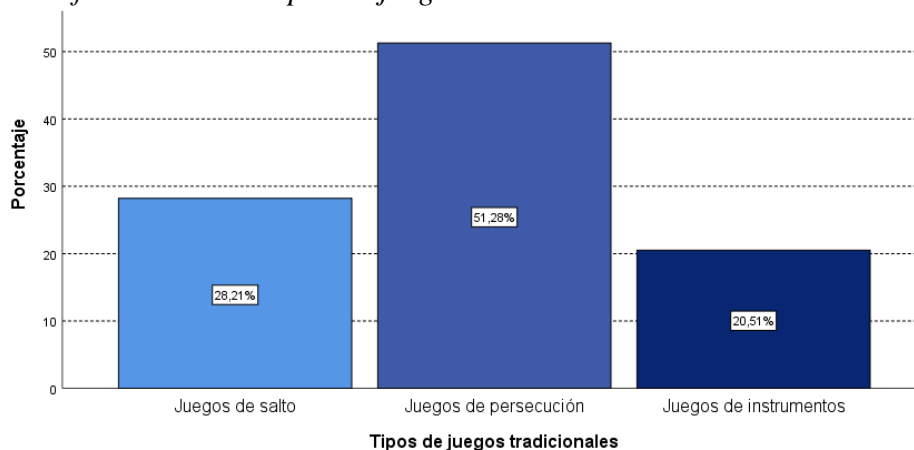
Nota: Elaboración propia.

Un elevado índice de estudiantes considera que este formato de juego favorece el aprecio de las costumbres y ámbitos tradicionales de un sector, comunidad o país; puesto que el 87,18% del conjunto de encuestados posee una idea clara de que los juegos tradicionales fungen como una herramienta para generar cierto interés o apego hacia los saberes y las herencias culturales del país. En un sentido de conservación de la cultura, Dongil (2020) señala que “los niños pueden descubrir la multitud de valores insertos en ellos. Por otro lado, pueden acercarse al conocimiento de la cultura regional o local” (p. 35). De forma variada, es peculiar notar que todos los encuestados sostienen la influencia de los juegos tradicionales en la apreciación de la cultura y tradiciones.

4. De las 3 opciones a continuación, seleccione cuáles juegos prefiere jugar en la actualidad.

Figura 7

Preferencia de los tipos de juegos tradicionales



Nota: Elaboración propia.

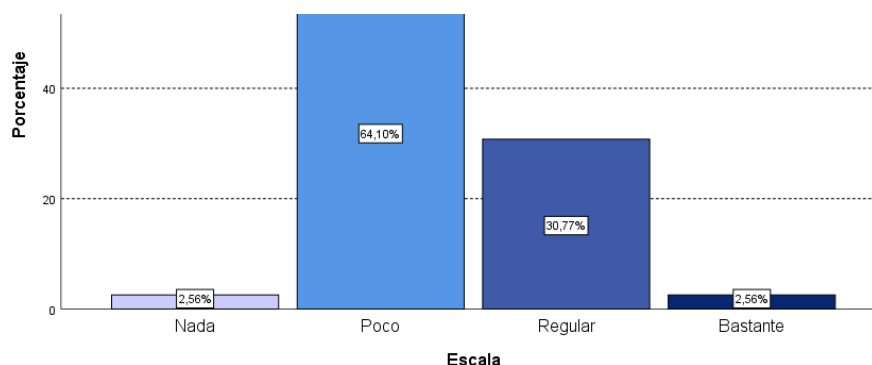
Los juegos tradicionales de persecución tienen mayor aceptación por parte de los estudiantes, con un 51,28% de la población. Esto indica que más de la mitad de la población tiene cierta inclinación y apego hacia actividades recreativas de persecución. Por otro lado, los juegos de salto y de instrumentos tienen una aprobación del 28,21% y 20,51% de la población, respectivamente.

En síntesis, los juegos de persecución gozan de mayor popularidad respecto a las otras categorías, dando a entender los caminos hacia donde se debe inclinar las futuras actividades a implementar por él y los docentes. Sin embargo, tal y como menciona Méndez y Fernández (2011) “la utilización de materiales autoconstruidos y la modificación estructural-funcional de los juegos ancestrales pueden constituir fórmulas eficaces para el acercamiento de este bloque de contenidos a los niños” (p. 58). Esta discusión puede dar espacio a estructurar el quehacer del docente y enfatizar metodologías más participativas para la concreción de un aprendizaje holístico.

5. ¿Con que frecuencia usted practica los juegos tradicionales en la actualidad?

Figura 8

Frecuencia de práctica de los juegos tradicionales



Nota: Elaboración propia.

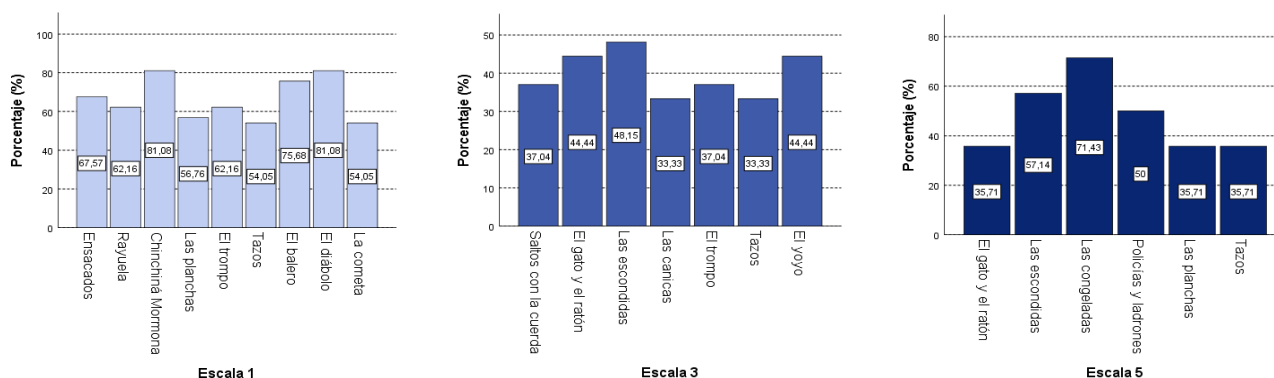
Los juegos tradicionales son medianamente practicados por los estudiantes, demostrando ciertas diferencias entre el conocimiento y la práctica de estos. Una significativa parte de los estudiantes (64,10%) declara que rara vez se involucra en algún juego tradicional; ya sea por la falta de tiempo, la influencia social o el acceso limitado a espacios adecuados de interacción. En concordancia a lo anterior, Verdooren, Hernández, Borrero y Páez (2018) precisan que la inadecuada infraestructura institucional, escasos recursos y tiempo malogran el desarrollo de espacios adecuados para relizar estas actividades.

Además, la práctica habitual y nula de este tipo de actividades representan similar porcentaje (2,56%) reflejando las distintas formas de participación en estos juegos. Estos resultados resaltan la importancia de fomentar y valorar la práctica de juegos tradicionales, como una forma de preservar la cultura y favorecer el mejoramiento de la capacidad aeróbica de los estudiantes.

6. Ubique en orden de preferencia los juegos tradicionales que practica en la actualidad, siendo 5 el juego que más practica y 1 el juego que menos practica.

Figura 9

Nivel de práctica de los juegos tradicionales propuestos



Nota: Los gráficos se encuentran establecidos según la escala de preferencia de 1 a 5. Los porcentajes están dados por casos.

Cada una de las gráficas posee información relevante que puede ser procesada de acuerdo con los requerimientos de la investigación. La intención del estudio y análisis es enfocar la escala en función a toda la agrupación de los juegos tradicionales citados, con la finalidad de brindar una estructura simple al momento de procesar los datos. Además, es preciso mencionar que se da utilidad exclusiva a las escalas 1, 3 y 5 como puntos guías, así también se opta por extraer únicamente los porcentajes por casos más representativos, todo ello con el fin de tratar la información adecuadamente.

En términos generales, cada uno de los juegos tradicionales ofrece diversas formas y estructuras que son del agrado y desagrado de los estudiantes. Los juegos deben figurarse como retos para los estudiantes, de tal forma que enfatizan el agrado y colaboración de estos (Méndez y Fernández, 2011). En la escala 1, juegos de implementación de un material como la cometa, el diábolo, el trompo, etc., gozan de una pobre preferencia de los estudiantes pues los niveles de elección son altos en un rango que refleja la poca práctica de estas actividades. En la misma sincronía, juegos como chinchiná mormona o ensacados reflejan la misma escasas práctica.

En la escala 3, que representan una media práctica de las actividades citada, se presentan los juegos de salto y persecución como una opción intermedia de acogida por parte de los estudiantes. Al igual que juegos como de involucración directa de materiales. Actividades como el salto de la cuerda, el gato y el ratón, las escondidas, entre otros.

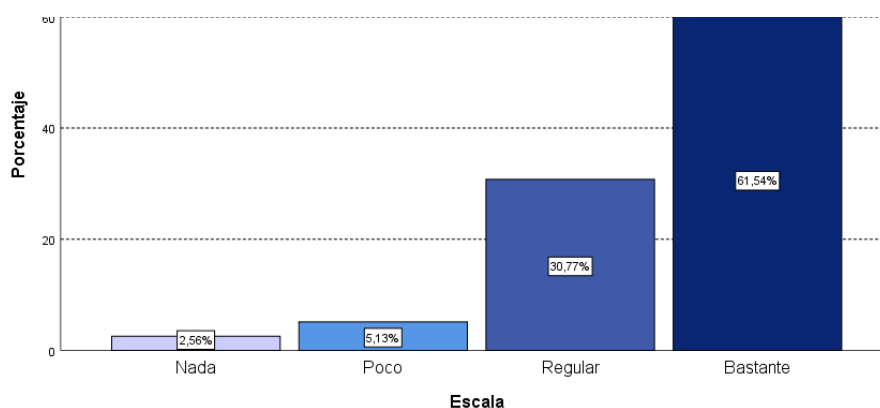
Por su parte, la escala 5 nota predominancia juegos de persecución aseverando las formas más practicadas por los estudiantes y permitiendo inferir que el modelo, forma, formato y sencillez de los juegos hace que el grupo de adolescentes prefiera este tipo de actividades por encima de las otras.

Los lineamientos de desarrollo de una metodología o estructura de guía están enfocados a que los estudiantes adquieran y sean quienes se presenten como agentes activos de los juegos y del aprendizaje. Tal y como teorizan Verdooren, Hernández, Borrero y Páez (2018) al inferir que “La metodología ha hecho más partícipes a los estudiantes, de modo que tanto en la búsqueda como en la exposición han sido los protagonistas” (p. 447). El proyecto puede orientar a impulsar la satisfacción de juegos tradicionales poco practicados o a promover los juegos que mantienen una práctica superior; dicho de otra manera, el desarrollo de una estrategia de juegos puede encaminarse en trabajar con actividad de práctica habitual o infrecuente.

7. ¿Consideras que la práctica de los juegos tradicionales ayuda a reforzar el vínculo social entre la familia, compañeros y docentes?

Figura 10

El vínculo social a través de los juegos tradicionales



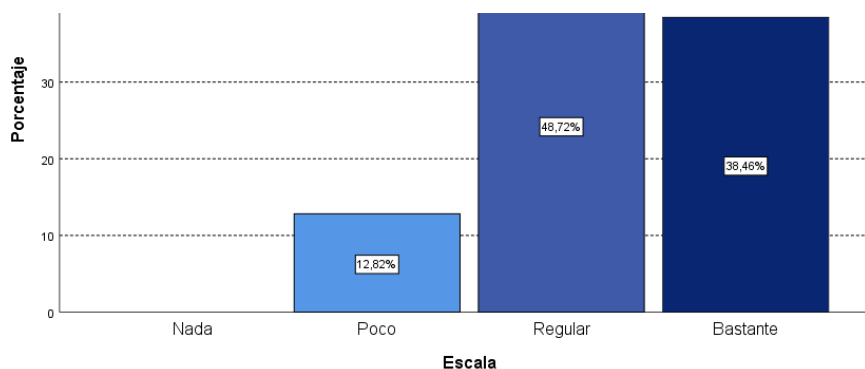
Nota: Elaboración propia.

Los juegos se presentan como una apertura recreativa de interacción social, y destinadas al fomento de cooperación y comunicación grupal. Tal y cómo afirma Daza, Illidge y Carabalí (2020) los juegos tradicionales están destinados al fortalecimiento de los vínculos sociales entre las personas que conforman directa e indirectamente el conjunto educativo, a través de la transmisión de saberes ancestrales. De semejante manera, el juego favorece el vínculo entre los estudiantes, docentes y padres de familia, esto se ve reflejado en el 92,31% de la población (regular y bastante) que señala a los juegos tradicionales como una oportunidad para que los miembros de la comunidad educativa se involucren adecuadamente en la educación de los escolares; y que fortalezcan el vínculo, la comunicación y la transmisión de una educación integral basada en la cultura.

8. ¿Los juegos tradicionales tienen relevancia en su educación como estudiantes?

Figura 11

Relevancia de los juegos tradicionales en la educación



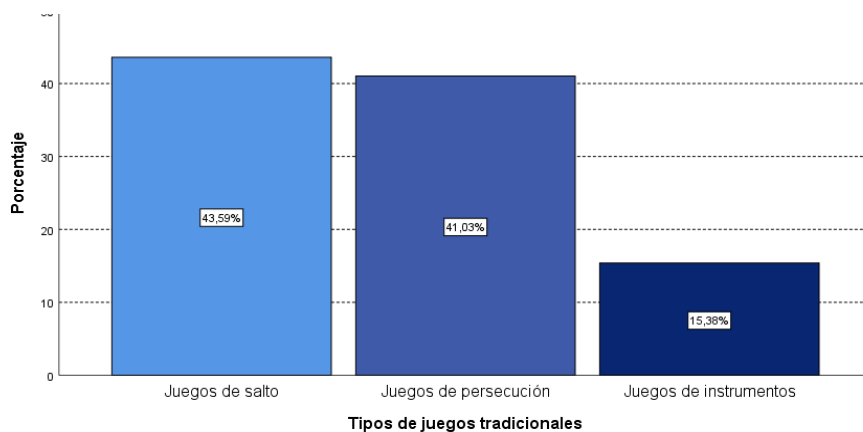
Nota: Elaboración propia.

De forma análoga a casos anteriores, los juegos tradicionales tienen cierto grado de relevancia en la educación del grupo de estudiantes al dar un aporte significativo en el desarrollo holístico de cada uno de ellos, y que se ve reflejado en el 87,18% de la población que convergen en lo mencionado. Como lo complementa Ardila-Barragán (2022) al mencionar que “el juego tradicional representa, además, un recurso educativo de gran valor educativo en sí mismo, que contribuye al desarrollo corporal, afectivo y sociocultural del niño, fortaleciendo su identidad cultural” (p. 2). Así, la importancia recae en fomentar esta clase de juegos mediante el estímulo de las interacciones con el medio local y el enriquecimiento de la experiencia educativa en los estudiantes.

9. ¿Cuáles juegos consideras te podrían ayudar a mejorar tu capacidad aeróbica?

Figura 12

Tipos de juegos tradicionales para mejorar la capacidad aeróbica



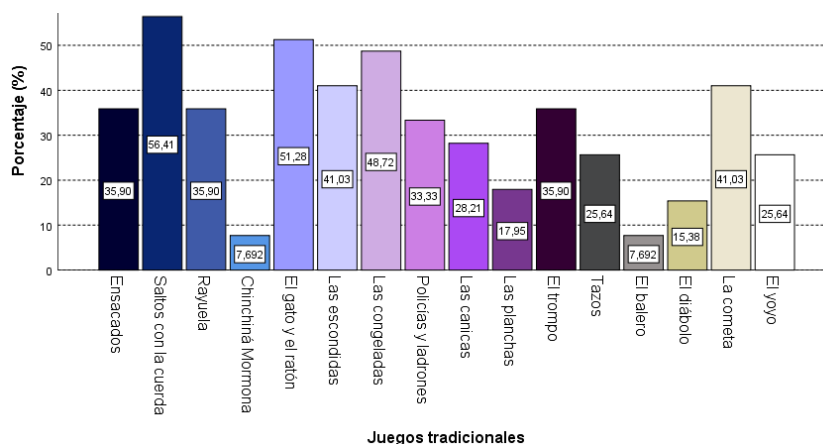
Nota: Elaboración propia.

La variedad de juegos tradicionales ayuda a mejorar la capacidad aeróbica y el estado de forma de los estudiantes, donde los juegos de salto y persecución ocupan un rol de aceptación sustancial. Los juegos de salto, con un 43,59%, son de importante agrado y preferencia por cerca de la mitad de la población, al igual que los juegos de persecución gozan de una orientación del 41,03%. A esto se suma Piquer (s.f.) pues enfatiza que los juegos de persecución y salto permiten trabajar ambos contenidos: la capacidad aeróbica y la transmisión de la cultura. Sin embargo, los juegos que involucran la manipulación y utilización de instrumentos ilustran poca acogida por parte de los estudiantes, pues únicamente el 15,38% del conjunto de encuestados se inclina hacia este tipo de actividades recreativas. Lo primordial está en primar las actividades más llamativas, que generen diversión y sean de preferencia para la mayoría del aula; todo esto con el fin de contribuir al desarrollo de la resistencia cardiovascular y el nivel de condición física.

10. Seleccione varias opciones: ¿Cuáles juegos consideras que te podrían ayudar a mejorar tu capacidad aeróbica?

Figura 13

Juegos tradicionales para mejorar la capacidad aeróbica



Nota: Los porcentajes están dados por casos.

Al constatar cada una de las opciones de juegos tradicionales se nota cierta orientación de los estudiantes hacia juegos de salto, como lo son las actividades de ensacados (35,90%) y el salto de cuerda (56,41%). En sincronía, los juegos de persecución presentan cierta popularidad dentro de las opiniones estudiantiles, ya que su valoración se sitúa cerca o sobre la media; tal y como se lo aprecia en juegos como: el gato y el ratón (51,28%), las congeladas (48,72%), policías y ladrones (33,33%), entre otros.

Por otro lado, los adolescentes tienen cierto desapego a juegos donde se necesita cierta habilidad con instrumentos o materiales, donde se presenta un nivel de aceptación por debajo de la media; entre esta categoría encontramos juegos como lo son: el balero (7,69%), las planchas (17,95%), el diábolo (15,38%), etc. En palabras de Licea (2012) los juegos tradicionales no requieren de una estructura compleja o instalaciones específicas, ni de materiales sofisticados para llegar a divertir a niños y adultos. Por ello, es conveniente estructurar los juegos ancestrales de recreación para que sean sencillos y fáciles de realizar, para evitar el disgusto y pérdida de interés por parte de los estudiantes.

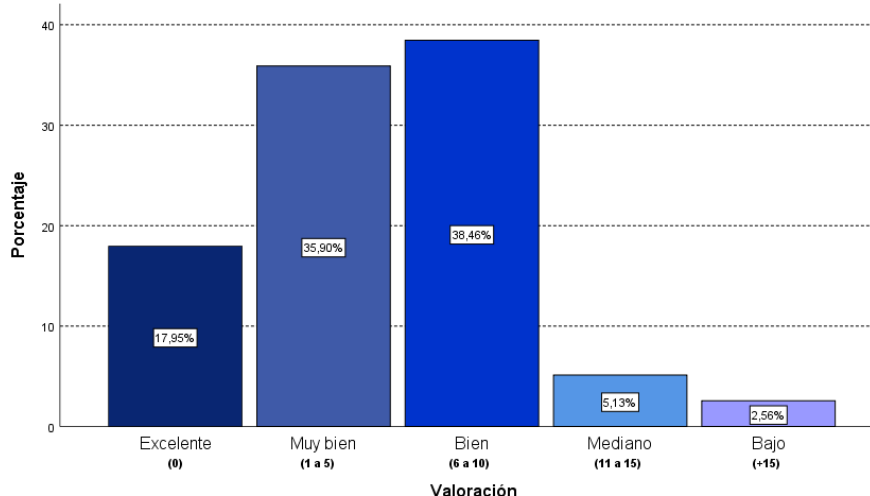
3.2. Test de Ruffier - Dickson

Para valorar la capacidad aeróbica y la velocidad de restauración cardíaca de los estudiantes se partió en función a la prueba validada de Ruffier-Dickson, que ayudó a medir el ritmo cardíaco de los estudiantes antes, durante y después de una actividad física determinada como lo es las flexiones de piernas durante un lapso de 45 segundos, con el fin de evaluar el estado de forma de cada uno de ellos.

3.2.1. Coeficiente de valoración de la prueba de Ruffier-Dickson

Figura 14

Aplicación de la prueba de Ruffier - Dickson



Nota: Elaboración propia.

Mediante la aplicación del instrumento y de acuerdo con los niveles de validación establecidos por el test de Ruffier-Dickson, se evidencia que el 53,85% del grupo poseen una forma física adecuada (21 estudiantes), poniendo en evidencia la excelente capacidad aeróbica de los alumnos. Así mismo, la condición física regular está presente en aproximadamente 38,46% de la población (15 estudiantes), encontrándose en un rango promedio en su estado físico. Por otro lado, es preocupante el 7,69% de participantes (3 estudiantes), pues mantienen una pésima condición aeróbica reflejado en su falta de interés hacia la realización de actividad física moderada y con una probabilidad alta de adquirir problemas de salud física y mental.

En correspondencia a ello, Hirane et al. (2017) precisan que la frecuencia cardíaca contempla como un indicador para regular la presión arterial y mitigar problemas relacionados al corazón, y hace hincapié a tomar en consideración los beneficios de la actividad física. En función de lo anterior, se hace primordial trabajar con los estudiantes que presentan cierto grado de dificultad o problemas físicos, e impulsar el ejercicio a través del empleo de los juegos tradicionales como una alternativa para mejorar la condición física.

Igualmente, Aune et al. (2015) menciona que una frecuencia cardíaca alta en estado de reposo se encuentra asociada con un aumento del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, así como una mayor probabilidad de fallecer por diversas causas. La síntesis sistemática presente indica que la frecuencia cardíaca basal dispone de la capacidad de ser un valioso indicador clínico al momento de mitigar riesgos de desarrollar diabetes tipo 2. La aplicación de una guía de juegos relacionados con el salto de la cuerda puede ser una estrategia beneficiosa para mejorar la salud cardiovascular y contribuir a la prevención de enfermedades, fomentando desde la escuela una vida activa y saludable.

CAPITULO IV

PROPUESTA

4.1. Título de la propuesta

“Saltando con diversión: Juegos y retos para convertirte en un maestro del salto de la cuerda.”

4.2. Justificación e importancia

De acuerdo con la investigación realizada y al análisis de los resultados obtenidos, se logra evidenciar una capacidad aeróbica buena y decente, en la población estudiantil. Esta situación plantea la necesidad de buscar alternativas efectivas y atractivas para fomentar la práctica regular de ejercicio y perfeccionar la capacidad aeróbica de los niños.

El salto de la cuerda se presenta como un juego tradicional además de una excelente opción para abordar esta problemática, siendo una actividad sencilla, de bajo costo y sumamente versátil, la cual puede ser realizada en cualquier lugar y momento. Además, tiene la ventaja de ser divertida lo que motiva a los participantes a mantenerse comprometidos con su práctica.

La importancia de practicar el salto de cuerda radica en sus beneficios para la capacidad aeróbica. Al saltar la cuerda, se involucra grandes grupos musculares los cuales requieren un esfuerzo cardiovascular significativo. Dicha actividad ayuda a elevar la frecuencia cardíaca y a mejorar la capacidad pulmonar, fortaleciendo así el sistema cardiovascular.

4.3. Objetivos

4.3.1. Objetivo general

Diseñar una guía de juegos innovadora basada en el uso de la cuerda, orientada a mejorar la capacidad aeróbica y promover la participación en actividades físicas en niños de 11 a 13 años.

4.3.2. Objetivos específicos

- Seleccionar juegos específicos que involucren el uso del salto de la cuerda, con el propósito de mejorar la capacidad aeróbica en niños de edades comprendidas entre 11 a 13 años.
- Diseñar instrucciones claras y detalladas para cada juego, incluyendo reglas y recomendaciones de seguridad.
- Fomentar la participación activa de los niños en la práctica de juegos con la cuerda, incentivando la competencia saludable y la diversión.

4.4. Ubicación sectorial y física

País: Ecuador

Provincia: Imbabura

Cantón: Otavalo

Beneficiarios: Estudiantes de octavo año paralelo “A” de la Unidad Educativa “Gabriela Mistral”

4.5. Desarrollo de la propuesta

La propuesta presentada a continuación incluye las variables las cuales se han desarrollado en la investigación, tales como los juegos tradicionales en este caso el salto de la cuerda y la capacidad aeróbica. Además, se entregará el resultado de esta investigación tanto en formato físico como en formato digital, por medio de un enlace directo.

Cada uno de los juegos seleccionados tendrá sus propias instrucciones detalladas, las cuales incluirán reglas y recomendaciones de seguridad. Además, se incluirá videos explicativos sobre la actividad, estas instrucciones serán elaboradas de manera que los niños puedan comprender fácilmente el cómo jugar y disfrutar de los juegos con la cuerda de manera segura. La guía de juegos incluirá elementos de diversión y entretenimiento para mantener el interés de los niños. Se buscará incorporar elementos creativos y emocionantes en los juegos como retos.

Enlace: https://www.canva.com/design/DAFlonu5EqA/7QKKxXtS7IS9Q0puRU-1rQ/edit?utm_content=DAFlonU5EqA&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

SALTANDO CON DIVERSIÓN

JUEGOS Y RETOS PARA CONVERTIRTE EN UN
MAESTRO DEL SALTO DE LA CUERDA.

AUTOR: DAVID IZA

INTRODUCCIÓN

El salto de la cuerda se presenta como un juego tradicional además de una excelente opción para realizar en el tiempo libre, siendo una actividad sencilla, de bajo costo y sumamente versátil, la cual puede ser realizada en cualquier lugar y momento. Además, tiene la ventaja de ser divertida lo que motiva a los participantes a mantenerse comprometidos con su práctica.



Cada uno de los juegos seleccionados tendrá sus propias instrucciones detalladas, las cuales incluirán reglas y recomendaciones de seguridad

La guía de juegos incluirá elementos de diversión y entretenimiento para mantener el interés de los niños. Se buscará incorporar elementos creativos y emocionantes en los juegos como retos.



DISFRUTA DE TU MOMENTO

Qué tamaño de cuerda usar

TE PRESENTO EL TAMAÑO DE CUERDA QUE SE AJUSTA A TU ESTATURA

TABLA 1
LONGITUD DE LA CUERDA INDIVIDUAL

Altura de las personas	Longitud de la cuerda
1,5 m	2,13 m
1,5 m a 1,65 m	2,44 m
1,65 a 1,75 m	2,75 m
más de 1,75	3,05 m

FUENTE DE LA TABLA ELABORADA POR GONZÁLES (2012).
<https://www.efdeportes.com/efd170/unidad-didactica-a-traves-de-la-comba.htm>

“LA CUERDA ES TU ALIADA, SALTA Y CONQUISTA TUS SUEÑOS.”

TIPOS DE SALTOS

SALTOS BÁSICO



SALTO CON UN PIE



SALTO CON TROTE



SALTO ABIERTO Y CERRADO



SALTO LATERAL



SALTO DE TIJERAS



SALTO CRUZADO



DOBLE SALTO



SALTO CON PUNTA DE TALÓN



CADA UNO DE LOS JUEGOS PRESENTADOS A CONTINUACIÓN TIENEN UN CODIGO QR EL CUAL TE LLEVARA A UN VIDEO EXPLICATIVO DE LA ACTIVIDAD, UTILIZA EL ESCANER DE TU CELULAR PARA QUE TE LLEVE A LOS RESPECTIVOS VIDEOS





OBJETIVO

Promover el desarrollo de habilidades cognitivas y físicas, así como el fomentar la coordinación motora y el seguimiento de instrucciones



DURACIÓN

La duración del juego puede variar según la cantidad de rondas que se jueguen

INSTRUCCIONES

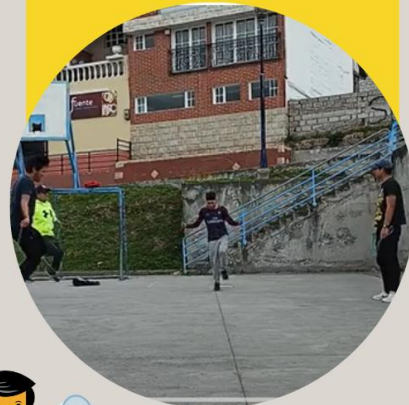
- Reúne a un grupo de personas y que cada uno posea cuerda a cada una.
- Escoge un área espaciosa y segura.
- Elige a uno de los participantes para ser "Simón".
- "Simón" dará las instrucciones de los movimientos y saltos que los demás participantes deben hacer con la cuerda.
- Todos deben seguir las instrucciones de "Simón" al saltar la cuerda.



REGLAS

1. Se debe comenzar cada instrucción con el nombre del participante a ordenar en este caso pondremos el ejemplo con el nombre de Simón. Por ejemplo: Simón dice que realicen 5 saltos con un solo pie.
2. Los participantes solo deben seguir las instrucciones que sean dichas por la frase "Simón dice". Si el participante que es Simón no dice dicha frase, los participantes no deben realizar el movimiento.
3. Si un participante realiza un movimiento sin que "Simón" haya dicho "Simón dice", se le considerará eliminado para esa ronda.
4. El primer participante en acabar lo impuesto por "Simón" ganará un punto
5. El participante que logre obtener 3 puntos se transformará en "Simón"
6. Cuando el nuevo "Simón" tome el mandato los puntos obtenidos por los otros participantes se reiniciará a 0.

<https://www.youtube.com/watch?v=pPHvO-f-4pE>





OBJETIVO

Completar una carrera de saltos de cuerda en el menor tiempo posible, siguiendo instrucciones y superando diferentes tipos de obstáculos.



<https://www.youtube.com/watch?v=cj8xuEWPe3k>



DURACIÓN

La duración del juego puede variar dependiendo del tamaño del recorrido y del número de obstáculos.



INSTRUCCIONES

- Marca un recorrido en un área amplia y despejada utilizando conos, cintas o cualquier tipo de objeto para delimitar el camino.
- Coloca diferentes obstáculos a lo largo del recorrido, como botellas, aros o conos.
- Cada participante debe tener su propia cuerda de saltar.
- Los participantes deben colocarse en la línea de inicio, listos para comenzar la carrera.

REGLAS

1. Un coordinador o jugador designado dará instrucciones para que los participantes realicen diferentes tipos de saltos y superen obstáculos.
2. Los saltos pueden ser simples, dobles, laterales, de un solo pie, entre otros.
3. Cada participante debe seguir las instrucciones del coordinador y saltar la cuerda según lo indicado.
4. El objetivo es completar el recorrido lo más rápido posible, superando obstáculos y realizando saltos correctamente.
5. Si un participante no sigue las instrucciones correctamente, debe detenerse y reiniciar el recorrido.
6. El ganador será quien complete el recorrido en el menor tiempo y realice los saltos correctamente.

JUEGO N°3

SALTA Y NOMBRA

OBJETIVO

Combinar saltos de cuerda con la habilidad para nombrar objetos o categorías específicas en un tiempo determinado.



<https://www.youtube.com/watch?v=cj8xuEWPe3k>



DURACIÓN

La duración del juego puede variar según la cantidad de jugadores y la dificultad establecida, pero se recomienda una duración de 10 a 15 minutos.

INSTRUCCIONES

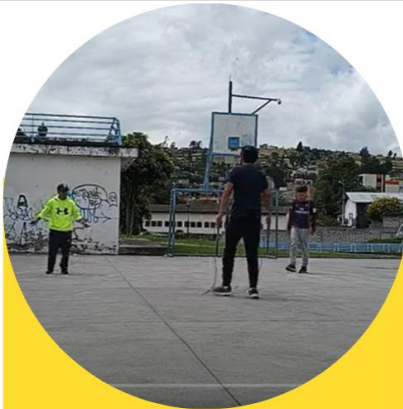
- Reúne a un grupo de al menos tres personas.
- Se utilizará únicamente una cuerda larga.
- Establece una lista de objetos o categorías específicas para nombrar durante el juego. Por ejemplo, colores, animales, alimentos, nombres de ciudades, etc.
- Decidan un orden de participación para los saltos.



REGLAS



1. Comienza girando la cuerda de saltar una o dos personas.
2. El primer jugador debe saltar la cuerda mientras nombra un objeto o una palabra de la categoría establecida en ese momento por la persona que gira la cuerda.
3. Cada participante tiene un tiempo limitado de 3 vueltas la cuerda para nombrar un objeto antes de pasar a la siguiente persona.
4. Los jugadores deben seguir saltando la cuerda mientras nombran los objetos.
5. Si un jugador no puede nombrar un objeto en el tiempo establecido o se equivoca, queda eliminado para esa ronda.
6. Continúa el juego con los jugadores restantes hasta que solo quede un jugador.



<https://www.youtube.com/watch?v=JMDXsZftlJo>

OBJETIVO

Realizar una variedad de saltos de cuerda creativos y originales, desafiando la imaginación y habilidad física de los jugadores.



DURACIÓN

La duración del juego puede variar según la cantidad de jugadores y la complejidad de los saltos, pero se recomienda una duración de 15 a 20 minutos.

INSTRUCCIONES

- Reúne a un grupo de al menos dos personas.
- Cada participante debe tener su propia cuerda de saltar.



REGLAS

1. En cada turno, un jugador será el "desafiante" y el resto serán los "saltadores".
2. El desafiante debe proponer un salto creativo y único que los saltadores deberán realizar.
3. Los saltadores deben intentar realizar el salto propuesto por el desafiante, manteniendo la coordinación y ritmo adecuados.
4. El desafiante puede especificar el estilo de salto (por ejemplo, saltos dobles, saltos laterales, saltos cruzados, etc.) o incluir movimientos especiales (como giros, patadas, cambios de dirección o avanzar saltando la cuerda con un pie).
5. Cada saltador tiene un turno para intentar realizar el salto propuesto por el desafiante. Si no logran realizarlo correctamente, reciben una penalización.
6. El desafiante puede asignar penalizaciones a los saltadores que no logren realizar el salto, como realizar un número adicional de saltos simples, realizar un ejercicio físico específico, o cualquier otra penalización acordada.
7. Después de que todos los saltadores hayan tenido su turno, se rota el papel de desafiante y se continúa con nuevos saltos creativos propuestos por los jugadores.

JUEGO N°5

LA CUERDA DESCOMPUESTA

OBJETIVO

Seguir y expandir una secuencia de saltos de cuerda, desafiando la memoria y la creatividad de los jugadores.



DURACIÓN

La duración del juego dependerá del número de jugadores y la longitud de la secuencia, pero se recomienda una duración de 10 a 15 minutos.

INSTRUCCIONES

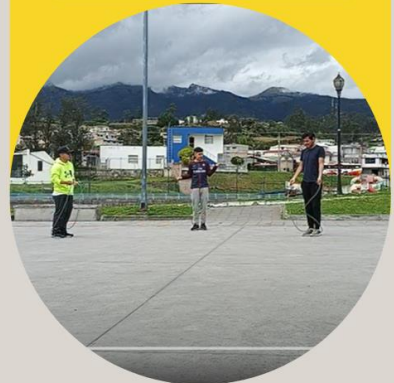
- Reúne a un grupo de al menos 3 personas.
- Cada participante debe tener su propia cuerda de saltar.



REGLAS

1. Los jugadores se colocan en un área designada, como un patio o un espacio abierto, y se preparan para saltar la cuerda.
2. Un jugador comienza la secuencia realizando un salto específico o una variante de salto (por ejemplo, salto simple, salto doble, salto cruzado, salto lateral, etc.).
3. El siguiente jugador debe replicar el salto del primer jugador y luego agregar su propio salto o variante diferente a la secuencia.
4. Los jugadores deben seguir la secuencia en el orden establecido por los jugadores anteriores, repitiendo los saltos anteriores y agregando el suyo.
5. Cada jugador debe recordar y ejecutar correctamente la secuencia de saltos hasta su turno.
6. Si un jugador comete un error o no puede recordar correctamente la secuencia, es eliminado del juego.
7. El juego continúa con los jugadores restantes, turnándose para replicar la secuencia y agregar nuevos saltos.

<https://www.youtube.com/watch?v=cj8xuEWPe3k>





OBJETIVO

Realizar una carrera de relevos en la que los jugadores deben saltar la cuerda y pasarla al siguiente jugador de su equipo de manera rápida y precisa, promoviendo la coordinación y la velocidad.



DURACIÓN

La duración del juego dependerá de la distancia de la carrera y el número de equipos participantes, pero se recomienda una duración de 10 a 15 minutos.

INSTRUCCIONES

- Forma equipos de al menos dos jugadores cada uno.
- Marca una línea de salida y una línea de llegada a una distancia determinada.



REGLAS

1. Cada equipo se posiciona detrás de la línea de salida.
2. El primer jugador de cada equipo tiene la cuerda de saltar en sus manos.
3. Cuando se da la señal de inicio, el primer jugador de cada equipo comienza a saltar la cuerda mientras avanza saltando con ambos pies.
4. Cuando llegues a la posición de tu otro compañero, se deberá entregar la cuerda al mismo para que siga avanzando con los saltos de cuerda.
5. Los equipos compiten para llegar a la línea de llegada lo más rápido posible, realizando relevos rápidos y efectivos.
6. Si un jugador comete un error al saltar la cuerda (tropezar, tocarla con el cuerpo, etc.), deberá reponerse rápidamente para seguir avanzando hasta llegar donde su compañero.
7. El equipo que llegue primero a la línea de llegada se declara ganador.



<https://www.youtube.com/watch?v=cj8xuEWPe3k>



<https://www.youtube.com/watch?v=cj8xuEWPe3k>



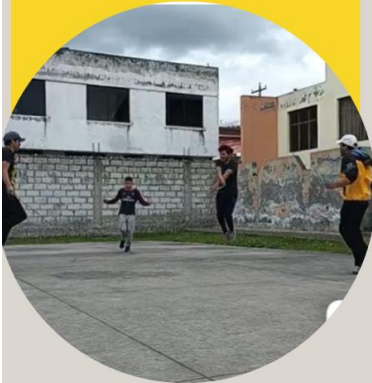
OBJETIVO

Realizar un salto de la cuerda en grupo, formando un círculo, y mantener el ritmo y la coordinación mientras se salta en sincronía.



DURACIÓN

La duración del juego dependerá del número de participantes y la cantidad de rondas establecidas, pero se recomienda una duración de 10 a 15 minutos.



INSTRUCCIONES

- Reúne a un grupo de al menos cuatro personas.
- Cada participante necesita de su propia cuerda para saltar.



REGLAS

1. Los jugadores forman un círculo, parados uno al lado del otro, con una distancia cómoda entre ellos.
2. Un jugador se encontrará ubicado en el centro, puede ser designado previamente o puede ser voluntario.
3. El jugador comienza a saltar la cuerda en el centro del círculo, manteniendo un ritmo constante.
4. A medida que el jugador salta, los demás jugadores deben intentar unirse al ritmo y comenzar a saltar en sincronía con la cuerda.
5. El jugador del centro podrá realizar libremente cualquier estilo de salto, su objetivo es hacer equivocar al resto de sus compañeros para que él pueda salir como ganador.
6. Si un jugador comete un error y toca la cuerda o se sale del ritmo, debe esperar a que acabe la ronda para intentarlo nuevamente.
7. El jugador del centro tiene un límite de 30 segundos para lograr su objetivo, si queda por lo mínimo un sobreviviente, el jugador del centro pierde y otra persona tomará su rol.
8. Si el jugador del centro pierde el ritmo o toca la cuerda, pierde automáticamente.
9. El juego continúa con cada jugador tomando turnos para saltar en el centro del círculo y los demás siguiendo el ritmo.



<https://www.youtube.com/watch?v=cj8xuEWPe3k>

OBJETIVO

Mantener un ritmo de salto en una cuerda compartida mientras la velocidad de agitación aumenta gradualmente. El último participante que quede saltando será el ganador.

DURACIÓN

La duración del juego dependerá de la resistencia y habilidad de los participantes, pero se recomienda una duración aproximada de 5 a 10 minutos.

INSTRUCCIONES

- Prepara un área de juego amplia y segura donde los participantes puedan saltar en la misma cuerda sin obstáculos.

REGLAS



1. Reúne a un grupo de participantes.
2. Coloca la cuerda en el suelo y pídeles a los participantes que se posicionen detrás de este.
3. Los participantes deben saltar en la cuerda en el mismo ritmo, comenzando a una velocidad cómoda y estable.
4. Después de unos segundos, la o las personas que muevan la cuerda deberán aumentar la velocidad de agitación de la cuerda. Esto puede ser mediante movimientos rápidos de muñeca o aumentando el ritmo general del agite.
5. Los participantes deben adaptarse a la nueva velocidad y continuar saltando en el ritmo de la cuerda.
6. El coordinador seguirá aumentando gradualmente la velocidad de la cuerda cada cierto tiempo, desafiando a los participantes a mantenerse sincronizados y en movimiento.
7. Si un participante toca la cuerda o no puede mantener el ritmo, será eliminado del juego.
8. El juego continúa hasta que solo quede un participante saltando, quien será declarado como el ganador.

CUERDAS UNIDAS

OBJETIVO

Traer y unir las cuerdas de salto para crear una cuerda larga. Cada participante debe saltar la cuerda un determinado número de veces después de que las cuerdas estén unidas.



<https://www.youtube.com/watch?v=CYmgf6PsUtE>

DURACIÓN

La duración del juego dependerá del número de jugadores y de la velocidad con la que se completen los diferentes desafíos. Se recomienda una duración aproximada de 10 a 15 minutos.



INSTRUCCIONES

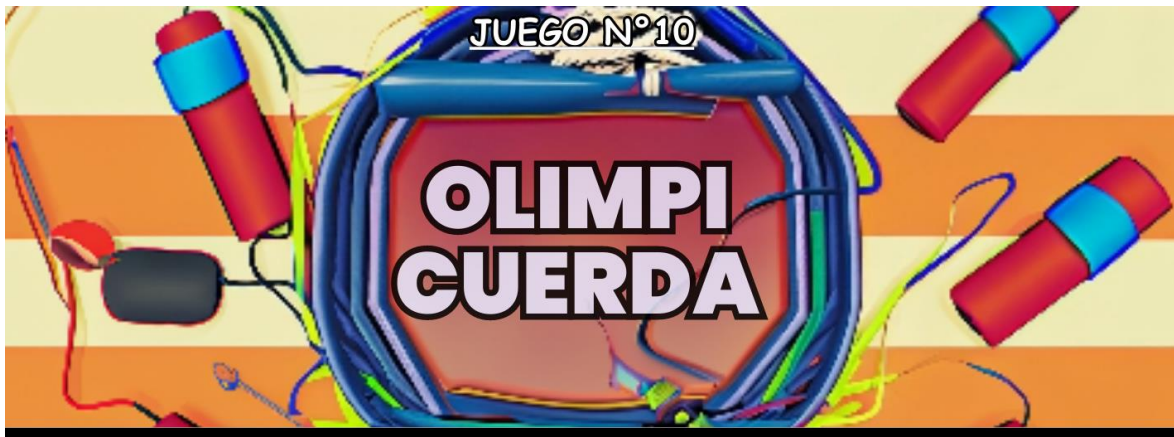
- Divide a los jugadores en dos equipos y asigna un área de juego amplia y segura.



REGLAS

1. Cada equipo debe designar a un jugador para que sea el primero en salir y traer una cuerda de salto.
2. Al inicio de la señal, los jugadores deben correr saltando con ambos pies por una cuerda hacia el lugar donde se encuentran las cuerdas y recoger una cada uno.
3. Después de recoger la cuerda, el jugador debe regresar rápidamente al punto de partida y pasar la cuerda con la que saltaba a su compañero de equipo.
4. El siguiente jugador repite el proceso de salida, recogida de la segunda cuerda y regreso al punto de partida.
5. Una vez que ambos equipos hayan obtenido las dos cuerdas, deben unir las para formar una cuerda larga.
6. Después de unir las cuerdas, los equipos deben encontrar un lugar para asegurar una punta de la cuerda, como atarla a un árbol, arco, postes, etc.
7. Uno de los jugadores de cada equipo será designado para ser el que tome de la siguiente esquina de la cuerda. Este jugador debe golpear la cuerda en el suelo para crear un ritmo constante.
8. El otro jugador de cada equipo será el saltador. Debe saltar la cuerda un número predeterminado de veces (por ejemplo, 10 saltos) mientras el que bate sigue golpeando la cuerda.
9. Una vez que el saltador haya completado los saltos requeridos, el jugador debe tomar el lugar del batista y el batista debe convertirse en el siguiente saltador.
10. El juego continúa hasta que todos los jugadores hayan tenido la oportunidad de saltar y completar los saltos requeridos.





<https://www.youtube.com/watch?v=cj8xuEWPe3k>

OBJETIVO

Competir de forma amistosa en una carrera de salto de cuerda, utilizando diferentes estilos de saltos y pasando la cuerda entre los participantes. El equipo que complete la carrera y regrese a la zona de inicio primero será el ganador.

DURACIÓN

La duración del juego dependerá de la distancia establecida y la velocidad de los participantes, pero se recomienda una duración aproximada de 5 a 10 minutos.

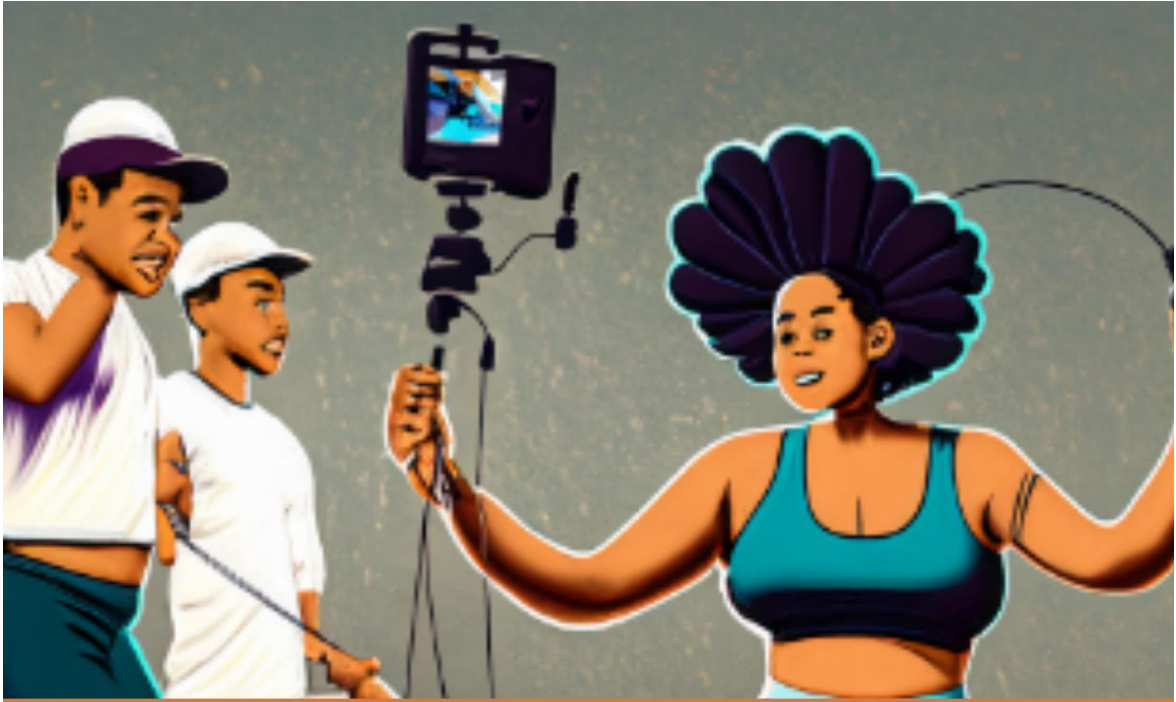
INSTRUCCIONES

- Marca una línea de inicio en un extremo del área de juego y una línea de meta en el otro extremo. Asegúrate de tener suficiente espacio para que los participantes corran y salten sin obstáculos.



REGLAS

1. Divide a los jugadores en dos equipos y colócalos en la línea de inicio, uno al lado del otro a una distancia considerable de la línea de inicio, coloca la primera cuerda en el suelo.
2. Cuando se dé la señal de inicio, los participantes deben correr hacia la primera cuerda.
3. Cada participante debe saltar la primera cuerda utilizando el estilo de salto acordado por el equipo. Pueden ser saltos simples, dobles, cruzados, o cualquier otro estilo determinado previamente.
4. Después de saltar la primera cuerda, el participante continúa corriendo hacia la segunda cuerda ubicada más adelante.
5. Una vez que el participante llega a la segunda cuerda, su compañero de equipo debe agarrar la primera cuerda que quedó atrás y colocarla a una distancia limitada desde la segunda cuerda y así sucesivamente.
6. El participante que acaba de llegar a la segunda cuerda debe saltarla con un estilo diferente al utilizado anteriormente. Esto puede ser acordado antes de comenzar el juego.
7. El proceso continúa, con los participantes avanzando hacia la línea de meta.
8. Una vez que un equipo alcanza la línea de meta, deben regresar a la zona de inicio y comenzar de nuevo, pero cambiando los roles. El que saltaba ahora pasará la cuerda y el que pasaba la cuerda ahora saltará.
9. El juego continúa hasta que ambos equipos hayan realizado todos los cambios de roles y lleguen nuevamente a la zona de inicio.
10. El equipo que complete la carrera y regrese a la zona de inicio primero será declarado como ganador.



RETOS CON LA CUERDA



Reto N°1

"EL SALTO DEL CIEGO"

¡FELICIDADES! PARECE QUE HAS AVANZADO MUY BIEN EN LOS DIFERENTES JUEGOS DE LA GUÍA HASTA AHORA, ESPERO Y LO ESTES DISFRUTANDO. ¡PERO AHORA ES MOMENTO DE ELEVAR LA APUESTA! PREPÁRATE PARA ENFRENTARTE AL RETO NÚMERO 1: "EL SALTO A CIEGAS".

EL OBJETIVO ES MANTENER EL RITMO Y EVITAR TROPEZAR CON LA CUERDA SIN PODER VER. SERÁ UNA EXPERIENCIA DESAFIANTE Y LLENA DE ADRENALINA. ANTES DE COMENZAR, ASEGÚRATE DE TENER UN ÁREA SEGURA Y LIBRE DE OBSTÁCULOS. PIDE A ALGUIEN QUE VENDA TUS OJOS DE MANERA SEGURA Y LUEGO, CON DETERMINACIÓN, INTENTA SUPERAR TUS PROPIOS LÍMITES EN CADA SALTO.

TE RETO

<https://www.youtube.com/watch?v=cj8xuEWPe3k>



RECUERDA QUE LA SEGURIDAD ES LO MÁS IMPORTANTE. SI EN ALGÚN MOMENTO SIENTES QUE NO PUEDES CONTINUAR, DETENTE Y QUITATE LA VENDA DE LOS OJOS. ASEGÚRATE DE CONTAR CON LA SUPERVISIÓN DE UN ADULTO SI ES NECESARIO.



CUÉNTAME ¿LOGRASTE VENCERME? CUANTOS SALTOS LOGRASTE:

MI RÉCORD FUE DE: _____



¡HOLA, ESTE RETO PONDRÁ A PRUEBA TU RESISTENCIA Y CAPACIDAD DE MANTENER UN RITMO CONSTANTE DURANTE UN PERÍODO PROLONGADO DE TIEMPO! TE DESAFÍO A REALIZAR UN SALTO CONTINUO DURANTE 5 SEGUNDOS, ES DECIR, QUE PUEDES SALTAR DURANTE 5 SEGUNDOS CON AMBOS PIES LUEGO DE HABER TRANSCURRIDO ESE TIEMPO TIENES QUE CAMBIAR EL ESTILO DE SALTO, CON UN PIE, CRUZADO O DOBLE SALTO, TODO DEPENDERÁ DE TI.

TE RETO

<https://www.youtube.com/watch?v=cj8xuEWPe3k>



! RECUERDA CALENTAR ADECUADAMENTE ANTES DE COMENZAR Y ESCUCHAR A TU CUERPO. SI EN ALGÚN MOMENTO SIENTES QUE NO PUEDES CONTINUAR DE MANERA SEGURA, DETENTE Y DESCANSA. **!**



CUÉNTAME, CUANTO TIEMPO LOGRASTE:

DIME, QUE ESTILOS LOGRASTE APLICAR:



Reto N°3

"MUSI-CUERDA"

ESTE DESAFÍO COMBINA LA DIVERSIÓN DE SALTAR LA CUERDA CON LA MÚSICA Y EL RITMO. TE DESAFÍO A REALIZAR UNA RUTINA DE SALTOS DE LA CUERDA AL COMPÁS DE UNA CANCIÓN.

EL OBJETIVO ES COORDINAR TUS SALTOS CON EL RITMO Y LA MELODÍA DE UNA CANCIÓN DE TU ELECCIÓN. PUEDES ELEGIR UNA CANCIÓN CON UN RITMO RÁPIDO Y ENÉRGICO PARA UN DESAFÍO MÁS INTENSO, O UNA CANCIÓN MÁS RELAJADA PARA UN DESAFÍO DE RITMO Y COORDINACIÓN.



MI RUTINA

<https://www.youtube.com/watch?v=cj8xuEWPe3k>



ESCUCHA LA MÚSICA Y SINCRONIZA TUS SALTOS CON EL RITMO. PUEDES REALIZAR DIFERENTES TIPOS DE SALTOS, COMO SALTOS CRUZADOS, SALTOS CON GIROS O SALTOS CON DOBLE CUERDA, MIENTRAS MANTIENES EL RITMO DE LA CANCIÓN, TU LIMITE SOLO ES TU IMAGINACIÓN.



CUENTAME QUE CANCIÓN USASTE:

QUÉ ESTILOS DE CUERDA USASTE:



RECUERDA QUE LA SEGURIDAD ES LO MÁS IMPORTANTE. SI EN ALGÚN MOMENTO SIENTES QUE NO PUEDES CONTINUAR, DETENTE Y DESCANSA UN MOMENTO.

Reto N°4

"PIE COJO POR 5 SEGUNDOS"

ESTE RETO PONDRÁ A PRUEBA TU EQUILIBRIO Y FUERZA EN UNA PIERNA MIENTRAS SALTAS LA CUERDA. EL RETO CONSISTE EN REALIZAR UNA SERIE DE SALTOS SOSTENIENDO EL EQUILIBRIO EN UN SOLO PIE DURANTE 5 SEGUNDOS TODO EL TIEMPO.

MI RUTINA

<https://www.youtube.com/watch?v=cj8xuEWPe3k>



EL OBJETIVO ES MANTENER EL EQUILIBRIO Y LA ESTABILIDAD EN UNA PIERNA MIENTRAS REALIZAS LOS SALTOS DE LA CUERDA. PUEDES COMENZAR PRACTICANDO CON SALTOS SIMPLES EN UN SOLO PIE Y, A MEDIDA QUE TE SIENTAS MÁS CÓMODO, PUEDES AUMENTAR LA DIFICULTAD INTENTANDO SALTOS CRUZADOS, SALTOS ALTERNADOS O INCLUSO HACER GIROS MIENTRAS MANTIENES EL EQUILIBRIO EN UN SOLO PIE.

PUEDES DESAFIARTE A TI MISMO ESTABLECIENDO UN OBJETIVO DE NÚMERO DE SALTOS O UN TIEMPO DETERMINADO PARA MANTENER EL EQUILIBRIO EN UN SOLO PIE. LLEVA UN REGISTRO DE TUS INTENTOS PARA VER CÓMO MEJORAS CON EL TIEMPO.

¡ATRÉVETE A ENFRENTAR EL RETO DEL "SALTO A UN SOLO PIE" Y DEMUESTRA TU HABILIDAD PARA MANTENER EL EQUILIBRIO Y SALTAR LA CUERDA CON UNA PIERNA! ¿ESTÁS PREPARADO PARA DESAFIAR TU EQUILIBRIO Y FUERZA EN ESTE DESAFÍO DE SALTO DE CUERDA? ¡ADELANTE, EL RETO ESTÁ ESPERANDO A SER SUPERADO!



CUENTAME, CUANTO TIEMPO
LOGRASTE MANTENERTE :



Reto N°5

"TU PROPIO JUEGO"

¡GRACIAS POR LLEGAR HASTA AQUI! FUE UN PLACER DARTE A CONOCER JUEGOS TRADICIONALES RELACIONADOS CON EL SALTO DE LA CUERDA. ES GENIAL VER CÓMO AVANZAS Y SUPERAS TUS PROPIOS LIMITES, ¿TE PARECE SI HACEMOS EL ULTIMO RETO DE LA GUÍA?

OBJETIVO: REALIZAR TU PROPIO JUEGO RELACIONADO CON EL SALTO DE LA CUERDA, PUEDES GUIARTE CON LOS JUEGOS PROPUESTOS EN ESTA GUIA, NO OLVIDES DE SER CREATIVO Y UNICO.

¡YO SE QUE TU PUEDES!

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=OFIR_X0MBVC](https://www.youtube.com/watch?v=OFIR_X0MBVC)



EN LA SIGUIENTE PAGINA ENCONTRARAS EL FORMATO IDEAL, TU SOLO DEBERAS COMPLETAR CON LO QUE CREAS CONVENIENTE HACERLO

SI TE ENCUENTRAS LEYENDO ESTA GUIA DE JUEGOS DE FORMA VIRTUAL, PUEDES IMPRIMIR LA SIGUIENTE PAGINA, PRESIONANDO LAS TECLAS (CTRL + P)



"LA CUERDA GIRA, EL TIEMPO PASA, Y TÚ SIGUES SALTANDO HACIA EL ÉXITO."



FOTOGRAFIA

OBJETIVO

DURACIÓN

INSTRUCCIONES

REGLAS

CONCLUSIONES

- Los juegos tradicionales desempeñan un rol sustancial pues permiten la apreciación de la cultura y las tradiciones de la región, además son promotores de la interacción social y el enriquecimiento educativo. La variedad de juegos ayuda a mejorar la capacidad aeróbica de los estudiantes, donde los juegos de salto y persecución denotan mayor aceptación por parte del grupo de escolares. Por ello, juegos como el salto de cuerda, las congeladas, las encondidas, los tazos, entre otros; dan a entender que los estudiantes se direccionan hacia actividades creativas y que sean fáciles de desarrollar. Del mismo, es interesante señalar que los adolescentes poseen un buen conocimiento sobre este tipo de actividades, a diferencia de la práctica media que se les da habitualmente a estos, demostrando ciertas oposiciones entre el conocimiento y la práctica de los juegos tradicionales.
- Los hallazgos infieren que gran parte de los estudiantes poseen una capacidad aeróbica buena y satisfactoria, sin embargo, existen varios casos donde se requiere cierta atención y el manejo de estrategias que permitan mejorar su estado físico. Esto se ve reflejado en los resultados obtenidos, que demuestran que 21 estudiantes (53,85% de la población) tienen una capacidad aeróbica intermedia entre excelente y muy buena, 15 estudiantes (38,46%) una condición buena, y tan solo 3 estudiantes (7,69%) una capacidad mediana y pobre. Es obligación de los docentes y autoridades generar espacio y programas que promuevan la actividad física habitual, considerando el bienestar de la comunidad estudiantil como interés primordial.
- La guía propuesta tiene la intención de atender a la condición cardiovascular en sus diferentes capacidades: condicionales, coordinativas y motrices; por otro lado, su meta es contribuir al fomento de la cultura del sector y adquirir un mayor sentido de identidad. Además, los juegos tradicionales pueden promover el trabajo de valores, trabajo cooperativo, comunicación, participación e inclusión, convirtiendo a la guía en una potente herramienta para el desarrollo de habilidades físicas, sociales y culturales.

RECOMENDACIONES

- En base a las evidencias encontradas, se recomienda el desarrollo de mecanismos, espacios y programas educativos que integren los juegos tradicionales y la capacidad aeróbica como eje central del currículo, a fin de generar experiencias de aprendizaje activo que contribuyan al desarrollo integral de los estudiantes, enfocadas en dimensiones de carácter físico y sociocultural.
- Los docentes, padres de familia y autoridades de la institución educativa deben trabajar conjuntamente en el diagnóstico periódico del estado físico de cada uno de los miembros de la comunidad escolar, esto ayudará a tener un control habitual de la salud estudiantil y permitirá la identificación temprana de problemas cardiovasculares que atenten con el desarrollo normal de los estudiantes.
- Orientar a docentes, estudiantes y autoridades de la comunidad educativa en el uso correcto y efectivo de las guías innovadoras propuestas en el presente trabajo de investigación, a fin de reducir tiempos y recursos innecesarios que puedan incurrir en el desarrollo de la clase y unidad didáctica. Así, se maximizan los beneficios pedagógicos y en el estado físico, se promueve el interés y la participación activa de los grupos de estudiantes.

BIBLIOGRAFÍA

1. Agudo, Á. G., & Mañas. (2020). *Actividad física y prevención de enfermedades no transmisibles en adultos mayores*. España: Revista Española de Geriatria y Gerontología, 55(1), 44-52.
2. Alberto Caiza, U. G. (25 de Mayo de 2022). *Desarrollo de habilidades motrices básicas de locomoción en clases educación física para educación primaria*. Obtenido de Ciencia Latina Revista Multidisciplinar : <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/download/2470/3647/#:~:text=Las%20habilidades%20motrices%20b%C3%A1sicas%20se,subir%2C%20bajar%2C%20entre%20otras.>
3. Alberto Caiza, U. G. (25 de Mayo de 2022). *Desarrollo de habilidades motrices básicas de locomoción en clases educación física para educación primaria*. Obtenido de Ciencia Latina Revista Multidisciplinaria: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/download/2470/3647/#:~:text=La%20importancia%20de%20las%20habilidades,de%20la%20didacta%20y%20metodolog%C3%ADa>
4. Alonso, N. (Junio de 2021). *EL JUEGO COMO RECURSO EDUCATIVO: TEORÍAS Y AUTORES DE RENOVACIÓN PEDAGÓGICA*. Obtenido de Universidad de Valladolid: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/51451/TFG-L3005.pdf?sequence=1#:~:text=Para%20Piaget%2C%20el%20juego%20est%C3%A1,el%20pensamiento%20y%20el%20lenguaje.>
5. Angel Polo, C. A. (2019). *LOS JUEGOS TRADICIONALES COMO ESTRATEGIA PARA FOMENTAR EL USO ADECUADO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DE LA VEREDA BOCA DECATABRE DEL MUNICIPIO DE CHIMÁ CÓRDOBA*. Obtenido de UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN LICENCIATURA EN EDUCACION FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES SAN ANDRES DE SOTAVENTO / CORDOBA 2019: <https://repositorio.uco.edu.co/bitstream/20.500.13064/460/1/Tesis%20de%20grado.pdf>
6. Aníbal Sailema, Á. S. (Junio de 2017). Juegos tradicionales como estimulador motriz en niños con síndrome de Down. *Scielo*. Obtenido de Scielo: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000200001
7. Ardila-Barragán, J. N. (2022). Juegos tradicionales: aportes al desarrollo sociocultural en contextos educativos rurales. (A. F. deporte, Ed.) 8(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.31910/rdafd.v8.n1.2022.2152>
8. Ardilla, J. (7 de Diciembre de 2021). *JUEGOS TRADICIONALES: APORTES AL DESARROLLO SOCIO – CULTURAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA IGNACIO GIL SANABRIA DEL MUNICIPIO DE SIACHOQUE*. Obtenido de UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA Y TECNOLÓGICA DE COLOMBIA: https://repositorio.uptc.edu.co/bitstream/001/8675/1/Juegos_tradicionales.pdf

9. Asenjo, I. (24 de Octubre de 2018). *Los niños ya no juegan en la calle*. Obtenido de LA VERDAD: <https://www.laverdad.es/vivir/padres-hijos/educacion/ninos-juegan-calle-prefieren-movil-20181024104553-ntrc.html>
10. Aune, D., Ó Hartaigh, B., & Vatten, L. J. (2015). La frecuencia cardíaca en reposo y el riesgo de diabetes tipo 2: una revisión sistemática y un metanálisis de dosis-respuesta de estudios de cohortes. *ScienceDirect*, 526–534.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.numecd.2015.02.008>
11. Cajal, A. (27 de Marzo de 2020). *21 Juegos Tradicionales del Ecuador de Niños y Adolescentes*. Obtenido de Lifeder: <https://www.lifeder.com/juegos-tradicionales-ecuador/>
12. Campaña, M. (Junio de 2020). *Estrategias lúdicas para fortalecer la motricidad gruesa enfocada en el equilibrio de menores de cuatro años del C.D.I. “Bosque Encantado Dos” en el municipio Valle del Guamuez, Putumayo*. Obtenido de Universidad Santo Tomás:
<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/29350/2020marcelacampa%20B1a.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
13. Carrillo, E., Aguilar, V., & Gonzáles, Y. (2 de Diciembre de 2020). El desarrollo de las capacidades físicas del estudiante de Mecánica desde la Educación Física. *Scielo*, 18(4). Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-76962020000400794#:~:text=La%20resistencia%20es%20necesaria%20para,laborar%20C%20militar%20o%20deportivo.
14. CODIGO DE LA NIÑEZ Y ADOLESCENCIA. (7 de Juio de 2014). *CODIGO DE LA NIÑEZ Y ADOLESCENCIA*. Obtenido de CODIGO DE LA NIÑEZ Y ADOLESCENCIA: https://www.igualdad.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/11/codigo_ninezyadolescencia.pdf
15. CONSTITUCION DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR. (20 de Octubre de 2015). *CONSTITUCION DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR*. Obtenido de CONSTITUCION DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR:
<https://www.cosedec.gob.ec/wp-content/uploads/2019/08/CONSTITUCION-DE-LA-REPUBLICA-DEL-ECUADOR.pdf>
16. Copan Fernández, P. R. (2020). *Hablemos al cuerpo con el lenguaje del cuerpo: el movimiento. El neurodesarrollo de los niños mediante el movimiento en la escuela y en casa. Narcea Ediciones*. . Obtenido de eLibro:
<https://elibro.net/es/ereader/uniminuto/125920?page=38>
17. Cristales, L., Martínez, J., & Serrano, K. (2019). ALCANCE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL DEPARTAMENTO DE SAN SALVADOR Y BASQUETBOLISTAS PROFESIONALES DE LA LIGA MAYOR DE BALONCESTO QUE JUEGAN EN LAS ZONAS: OCCIDENTAL, CENTRAL Y PARACENTRAL DE EL SALVADOR. *Universidad de el Salvador*. Obtenido de
<https://ri.ues.edu.sv/id/eprint/23602/1/14103926.pdf>

18. Cruz, M. (2019). *Capacidades físicas condicionales y coordinativas*. Hidalgo.
19. Cuevas, L. (2008). *Capacidades físicas*. Obtenido de <https://deportivasfeszaragoza.files.wordpress.com/2008/09/capacidades-fisicas-corregido.pdf>
20. Daniel Lapresa, J. A. (2005). Pautas para la adecuación de contenidos al desarrollo psicomotor de prebenjamines y benjamines. En J. A. Daniel Lapresa, *Pautas para la adecuación de contenidos al desarrollo psicomotor de prebenjamines y benjamines*. España: Logroño.
21. Dantas da Silva, d. S., & Oliveira, d. (2019). *Entrenamiento de la resistencia anaeróbica*. Apunts. Educación Física y Deportes, 137(1), 14-22.
22. Daza, A. R., Illidge, M. B., & Carabalí, A. (2020). La importancia de los juegos ancestrales como mecanismo de valoración cultural y fortalecimiento de las relaciones sociales. (30), 207-228.
23. Dongil, M. (2020). Los juegos y deportes tradicionales y su inclusión en el currículo educativo, como práctica física y como patrimonio inmaterial cultural: El Caso del Principado de Asturias (España). 31-38. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/348136335_Los_juegos_y_deportes_tradicionales_y_su_inclusion_en_el_curriculo_educativo_como_practica_fisica_y_como_patrimonio_inmaterial_cultural_El_Caso_del_Principado_de_Asturias_Espana
24. Durán, Z.-O. C.-S.-C., & Rodríguez-Fernández. (2021). *Relationship between coordinative capacities and cognitive development in children*. A systematic review. Sustainability, 13(4), 2179. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/su13042179>
25. Edgardo, S. (29 de Septiembre de 2017). Influencia del salto de cuerda en la coordinación, velocidad, agilidad y resisntecia cardiorrespiratoria. *Instituto Politécnico de leiria*.
26. El Telégrafo. (8 de Febrero de 2015). *Apps de celulares desplazan a los juegos tradicionales*. Obtenido de EL TELÉGRAFO EL DECANO DIGITAL: <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/regional/1/apps-de-celulares-desplazan-a-los-juegos-tradicionales>
27. Fiorotto, P. (Abril de 2021). TIPOS DE JUEGO Y ESPACIOS LÚDICOS EN NIÑOS Y NIÑAS DE 6 A 12 AÑOS EN DIFERENTES CONTEXTOS. 21. Obtenido de Repositorio UCA: <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/11698/1/tipos-juegos-espacios-ludicos.pdf>
28. Flores, B. (2021). *Habilidades motrices*. Obtenido de Elibro: <https://elibro.net/es/ereader/uniminuto/177888?page=1>
29. Flores, B. (2021). *Habilidades motrices*. Obtenido de Editorial INDE: <https://elibro.net/es/ereader/uniminuto/177888?page=1>
30. Flores, S. (2019). Fundamentos Epistémicos de la Investigación Cualitativa y Cuantitativa. *Revista Digital de Investigación en Docencia*, 101 - 122. <https://doi.org/https://doi.org/10.19083/ridu.2019.644>

31. Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2019). *Desarrollo motor: desde la infancia hasta la adolescencia*. McGraw-Hill Education.
32. García-Manso, J. M.-M. (2012). *La fuerza como capacidad física básica*. Buenos Aires: Revista Digital. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd168/la-fuerza-como-capacidad-fisica-basica.htm>
33. García-Pallarés, G.-B., & Campos. (2019). *Efectos de la fuerza máxima y la potencia en el rendimiento en futbolistas jóvenes*. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, 19(75), 255-272. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2019.75.002>
34. García-Pallarés, G.-B., & Campos. (2019). *Entrenamiento de las capacidades físicas básicas*. Paidotribo.
35. Genga, P. (2019). DESARROLLO MOTOR. En P. Genga, *DESARROLLO MOTOR* (pág. 4).
36. Gonzáles, Á. (Julio de 2012). *Unidad Didáctica para el desarrollo de habilidades motrices y coordinación a través de la comba para alumnos de Secundaria*. Obtenido de efdeportes: <https://www.efdeportes.com/efd170/unidad-didactica-a-traves-de-la-comba.htm>
37. González, L., & Jarrín, S. (2021). Los juegos tradicionales en la educación física como método de desarrollo de las. 6(2), 234-257. <https://doi.org/https://doi.org/10.35381/r.k.v6i2.1238>
38. González-Badillo, P.-B. R.-R.-H., & Ojo-Jiménez, D. (2019). *Efectos de la potenciación post-activación en el salto vertical: revisión sistemática y meta-análisis*. Cuadernos de Psicología del Deporte, 19(2), 8-21. <https://doi.org/10.4321/s1578-84232019000200002>
39. González-Badillo, S.-M., & Santos-Concejero. (2019). *Actividad física y prevención de enfermedades no transmisibles en adultos mayores*. España: Educación Física y Deportes, 137(1), 5-13.
40. Graciela Stefani, L. A. (2014). TRANSFORMACIONES LÚDICAS. UN ESTUDIO PRELIMINAR SOBRE TIPOS DE JUEGO Y ESPACIOS LÚDICOS. En G. STEFANI, L. ANDRÉS, & E. OANES, *TRANSFORMACIONES LÚDICAS. UN ESTUDIO PRELIMINAR SOBRE TIPOS DE JUEGO Y ESPACIOS LÚDICOS* (págs. 39-65). Buenos Aires, Argentina: Interdisciplinaria. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/180/18031545003.pdf>
41. Henry Luna, R. M. (14 de Noviembre de 2020). *Las habilidades motrices básicas como base para la educación física en primaria*. Obtenido de Polo del conocimiento: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7659468.pdf>
42. Hernández Sampieri, F. C., & Lucio, B. (2020). *Metodología de la investigación (6th ed.)*. McGraw Hill Education.

43. Hirane, M., Mena, A., Méndez, D., & Nuñez, C. (2017). Test de Ruffier-Dickson. Fisiología del ejercicio. 1-5. Obtenido de https://www.academia.edu/35192008/Test_de_ruffier_dickson
44. Isaac, E. (11 de Marzo de 2021). *JUEGOS TRADICIONALES PARA POTENCIAR LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS DEL BALONMANO*. Obtenido de Revista Internacional de Ciencias Sociales de la Actividad Física, el Juego y el Deporte: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7840752.pdf>
45. Jiménez Tamayo, L. J. (7 de Enero de 2022). *Actividades lúdicas (juegos tradicionales) como dinamizador de las relaciones interpersonales*. Obtenido de Revista Científica y Arbitrada de Ciencias Sociales y Trabajo Social: Tejedora. ISSN: 2697-3626: <https://publicacionescd.ulead.edu.ec/index.php/tejedora/article/view/285>
46. Juego y Deporte. (8 de Marzo de 2020). *Definición de habilidades motrices básicas*. Obtenido de JUEGO y DEPORTE Descubre juegos tradicionales y deportes: <https://www.juegoydeporte.com/educacion-fisica/habilidades-motrices-basicas/>
47. Laskowski, E. (2019). *¿Cuál es la frecuencia cardíaca normal en reposo?* Obtenido de Mayo Clinic: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/fitness/expert-answers/heart-rate/faq-20057979>
48. Leyton Guayasamin, Ó. I. (2015). *LOS JUEGOS TRADICIONALES Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA FE Y ALEGRÍA DE SOLANDA - QUITO, PROVINCIA DE PICHINCHA*. Obtenido de Repositorio Dspace: <http://repositorio.espe.edu.ec/xmlui/handle/21000/10986>
49. Licea, R. (2012). Los juegos tradicionales infantiles para las clases de Educación Física. *17(172)*. Obtenido de <https://efdeportes.com/efd172/los-juegos-tradicionales-infantiles-para-educacion-fisica.htm>
50. Lina, F. (2015). Propuesta metodológica para mejorar las capacidades coordinativas en Ultimate Frisbee. *Revista de Educación Física*, *4(3)*. Obtenido de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/download/24426/19960/93982>
51. López, J. A. (Marzo de 2018). *TEORÍAS DEL JUEGO COMO RECURSO EDUCATIVO*. Obtenido de Universidad Pablo de Olavide: <https://rio.upo.es/xmlui/bitstream/handle/10433/6824/Gallardo-LpezJos-AlbertoGallardo-VzquezPedro.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=Los%20juegos%20son%20actividades%20de%20C3%BAAdicas,creatividad%20y%20aprenden%20a%20vivir.>
52. López, R., & Tejero-González. (2021). *Influencia del entrenamiento de la coordinación en el rendimiento deportivo en jóvenes jugadores de fútbol*. Revista Internacional de Ciencias del Deporte, *17(64)*, 154-167. <https://doi.org/https://doi.org/10.5232/ricyde2021.06405>
53. Manzano, R. (2019). *“LA RESISTENCIA ANAERÓBICA Y EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS SELECCIONADOS DE FÚTBOL DE LA UNIDAD EDUCATIVA*

- BOLIVAR DE LA CIUDAD DE AMBATO*". Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/29515/1/Renato%20Sebastian%20Manzano%20Perez-1804097424.pdf>
54. María Arias, M. G. (Diciembre de 2020). *LOS JUEGOS TRADICIONALES UNA ESTRATEGIA QUE FAVORECE LA CONVIVENCIA ESCOLAR Y EL USO PRODUCTIVO DEL TIEMPO LIBRE*. Obtenido de Fundación Universitaria Los Libertadores: https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/3414/Arias_Gomez_Mendoza_Pinto_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 55. María Cuellar, M. M. (Junio de 2018). *El JUEGO EN LA EDUCACIÓN PREESCOLAR. FUNDAMENTOS HISTÓRICOS*. Obtenido de Scielo: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442018000200020
 56. Marianella Castro, R. C. (2020). *El JUEGO EN LA PRIMERA INFANCIA*. Obtenido de Universidad Nacional Costa Rica: https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/23300/1957-20El_juego_primera_infancia_digital.pdf?sequence=1
 57. Mateo, E. (2018). El juego. En E. Mateo, *El juego* (pág. 4). Obtenido de Macmillan education: https://www.macmillaneducation.es/wp-content/uploads/2018/10/juego_infantil_libroalumno_unidad1muestra.pdf
 58. Medina, A. (2020). *CARACTERIZACIÓN DE LOS JUEGOS TRADICIONALES DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA – ECUADOR*. Obtenido de UNIVERSIDAD REGIONAL AUTÓNOMA DE LOS ANDES “UNIANDÉS”: <https://dspace.uniandes.edu.ec/bitstream/123456789/11087/1/ETNFETH002-2020.pdf>
 59. Mejía, T. (10 de Julio de 2020). *Habilidades motrices básicas*. Obtenido de Lifeder: <https://www.lifeder.com/habilidades-motrices-basicas/>
 60. Méndez, A., & Fernández, J. (2011). Análisis y modificación de los juegos y deportes tradicionales para su adecuada aplicación en el ámbito educativo. (19), 54-58. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732285011.pdf>
 61. Meneses Montero, M., & Monge Alvarado, M. d. (2001). El juego en los niños: enfoque teórico. En M. Meneses Montero, & M. d. Monge Alvarado, *El juego en los niños: enfoque teórico* (Vol. 25, págs. 113-124). San Pedro, Costa Rica: Educación. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/440/44025210.pdf>
 62. Meneses, M., & Chacón, Y. (2004). EL TRABAJO CON CUERDAS EN LOS NIÑOS I. *Revista Educación*, 28(1). Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/440/44028107.pdf>
 63. Mesías, G. A. (9 de Septiembre de 2021). *Juegos tradicionales ecuatorianos y su aporte al turismo cultural*. Obtenido de Polo del Conocimiento: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8094518.pdf>
 64. Mesías, G., Salazar, C., Andrade, D., & Tapia, J. (9 de Septiembre de 2021). Juegos tradicionales ecuatorianos y su aporte al turismo cultural. *Polo del Conocimiento*.

Obtenido de file:///C:/Users/David/Downloads/Dialnet-JuegosTradicionalesEcuatorianosYSuAporteAlTurismoC-8094518.pdf

65. Ministerio de Educación. (10 de Mayo de 2016). *Ministerio de Educación presenta iniciativas para una mejor calidad de vida de los estudiantes ecuatorianos*. Obtenido de Ministerio de Educación: <https://educacion.gob.ec/ministerio-de-educacion-presenta-iniciativas-para-una-mejor-calidad-de-vida-de-los-estudiantes-ecuatorianos/>
66. Ministerio de Educación. (2022). *CURRÍCULO PRIORIZADO CON ÉNFASIS EN COMPETENCIAS COMUNICACIONALES, MATEMÁTICAS, DIGITALES Y SOCIOEMOCIONALES*. Obtenido de Ministerio de Educación: https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/12/Curriculo-priorizado-con-enfasis-en-CC-CM-CD-CS_Elemental.pdf
67. Mónica Melo, R. H. (22 de Octubre de 2014). *El juego y sus posibilidades en la enseñanza de las ciencias naturales*. Obtenido de Scielo: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-26732014000300004#:~:text=El%20juego%20es%20una%20actividad,al%20placer%20y%20a%20la%20diversi%C3%B3n.
68. Narcisa Quiñonez, L. S. (Agosto de 2021). *Estudio sobre el fenómeno etnocultural: la educación física como elemento sociocultural*. Obtenido de ARRANCADA: <https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/download/422/310/1222#:~:text=La%20expresi%C3%B3n%20juego%20o%20deporte,dirija%20a%20una%20opr%C3%A1ctica%20novedosa.>
69. Narváez, C. (2020). *UEGOS TRADICIONALES PARA MEJORAR LA MOTRICIDAD GRUESA EN LOS NIÑOS DE PREPARATORIA DE LA ESCUELA ALONSO DE MERCADILLO DE LA CIUDAD DE LOJA, EN EL PERIODO 2019-2020*. Obtenido de UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA FACULTAD DE EDUCACIÓN, EL ARTE Y COMUNICACIÓN CARRERA DE PSICOLOGIA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA: <https://library.co/document/yr3elkxj-universidad-nacional-de-loja.html>
70. Navarro-Adelantado, G.-C. G.-S., & Bautista. (2019). *Capacidades coordinativas en educación física: análisis de su desarrollo y evaluación en el contexto escolar*. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (35), 528-532. <https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.72016>
71. Navarro-Adelantado, G.-S. G.-C., & Bautista. (2020). *Desarrollo de las capacidades coordinativas a través de la orientación en la educación física escolar*. Agora para la Educación Física y el Deporte, 22(2), 57-69. <https://doi.org/https://doi.org/10.24197/jaefd.22.2.57-69>
72. Noé, J. (Junio de 2022). Juegos tradicionales: aportes al desarrollo sociocultural en contextos educativos rurales. En J. Noé. Boyacá, Colombia: Revista Digital: Actividad Física y Deporte. Obtenido de Revista Digital: Actividad Física y Deporte: <https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/download/2152/2270/16107#:~:text=Estas%20pr%C3%A1cticas%20recreativas%2C%20adem%C3%A1s%20de,gracias%20a%20su%20valor%20pedag%C3%B3gico.>

73. Oscar Leyton, L. N. (2015). LOS JUEGOS TRADICIONALES Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA FE Y ALEGRÍA DE SOLANDA - QUITO, PROVINCIA DE PICHINCHA. En L. N. Oscar Leyton. Obtenido de <http://repositorio.espe.edu.ec/xmlui/bitstream/handle/21000/10986/T-ESPE-049309.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
74. Parra, J. (2010). El rescate de los juegos populares ecuatorianos y su aplicación en la animación turística. *Universidad de Cuenca*. Obtenido de <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/1726/1/tur10.pdf>
75. Pérez, J. (2020). *El método inductivo en la investigación científica*. Revista de Investigación Científica.
76. Pérez, R. (2019). *Rescatemos los juegos tradicionales en niños de educación primaria*. Obtenido de UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/1616/PEREZ%20V ASQUEZ%2C%20ROLANDO%20EDINSON.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
77. Perugachi, J. (2018). "LOS JUEGOS TRADICIONALES ACORDE AL ORIGEN DE LOS ESTUDIANTES COMO ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR LA INTERCULTURALIDAD, A TRAVÉS DE LA ASIGNATURADE EE-FF, EN EL TERCER AÑO DE E.B. PARALELO "A" DE LA ESCUELAMUNICIPAL CAYAMBE, AÑO LECTIVO 2017 – 2018". *UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE*.
78. Piquer, M. (s.f.). *Juegos tradicionales en Educación Física: 1 propuesta práctica*. Obtenido de Mundo entrenamiento: <https://mundoentrenamiento.com/juegos-tradicionales-en-educacion-fisica/>
79. Revista Educare. (2022). IMPORTANCIA DE LOS JUEGOS TRADICIONALES PARA FORTALECER EL DESARROLLO PSICOMOTR DE LOS NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS. En A. T. Verónica García, *IMPORTANCIA DE LOS JUEGOS TRADICIONALES PARA FORTALECER EL DESARROLLO PSICOMOTR DE LOS NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS* (25 ed.).
80. Río, F. , & Méndez-Giménez. (2020). *Actividad física y salud*. Madrid: Síntesis.
81. Rodolfo, C. (Marzo de 2021). La relación fuerza-velocidad para la optimización del entrenamiento y prevención de lesiones. *Ciencia Digital*, 5(1), 51-72. <https://doi.org/https://doi.org/10.33262/cienciadigital.v5i1.1462>
82. Rodríguez, A. (2020). *El método deductivo en la investigación científica*. . Revista de Investigación Científica.
83. Ruiz, J. R.-P. (2007). *Clasificación de las capacidades físicas coordinativas*. Archivos de medicina del deporte, 24(117), 347-350. Obtenido de <https://www.archivosdemedicinadeldeporte.com/articulo/2007/117-24-Clasificacin-de-las-capacidades-fsicas-coordinativas>

84. Ruiz, R. (1999). HISTORIA DE LA CIENCIA Y EL MÉTODO CIENTÍFICO. Obtenido de <https://www.eumed.net/libros-gratis/2007b/283/49.htm>
85. Sabino, C. (2011). *El proceso de investigación*. Caracas: Panapo.
86. Sabino, C. (2014). *El proceso de investigación*. Panapo.
87. Sánchez, B. (27 de Abril de 1992). Bases para una didáctica de la educación física y el deporte. En S. Bañuelos, *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Madrid: GYMNOS. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd147/habilidades-motrices-basicas-coordinacion-y-equilibrio.htm>
88. Sánchez, E. (5 de Julio de 2021). *Habilidades Motoras Específicas*. Obtenido de Instituto de Formación e Investigación en Ciencias de la Educación y el Deporte: <https://www.ificed.mx/habilidades-motoras-especificas/>
89. Sánchez-Oliver, G.-G. M.-O., & Gutiérrez-Sánchez. (2019). *Efectos del entrenamiento concurrente de fuerza y resistencia sobre la composición corporal y la capacidad funcional en adultos mayores: una revisión sistemática y metaanálisis*. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, 19(76), 561-578. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2019.76.009>
90. Santiago Suárez, M. L. (2021). *APORTES DE LOS JUEGOS TRADICIONALES AL DESARROLLO DE LA HABILIDAD MOTRIZ BÁSICA DE LANZAR EN LOS ESTUDIANTES DE BÁSICA PRIMARIA DEL CENTRO EDUCATIVO RURAL YARUMAL ALTA VISTA DEL MUNICIPIO DE SONSÓN (ANT)*. Obtenido de UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE.
91. Santiago Suárez, M. S. (2021). *APORTES DE LOS JUEGOS TRADICIONALES AL DESARROLLO DE LA HABILIDAD MOTRIZ BÁSICA DE LANZAR EN LOS ESTUDIANTES DE BÁSICA PRIMARIA DEL CENTRO EDUCATIVO RURAL YARUMAL ALTA VISTA DEL MUNICIPIO DE SONSÓN (ANT)*. Sonsón.
92. Santiana, G., & Saúl, G. (10 de Noviembre de 2021). *Universidad de las Fuerzas Armadas*. Obtenido de <https://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/27181/1/T-ESPE-018022.pdf>
93. Santisteban, A. (Diciembre de 2020). *La importancia de los juegos tradicionales en las experiencias de aprendizaje de los niños y niñas afrodescendientes e indígenas de América latina*. Obtenido de Corporación Universitaria Minuto de Dios .
94. Silvia Roa, A. H. (2 de Septiembre de 2019). *Actividades físicas para desarrollar las habilidades motrices básicas en niños del programa Educa a tu Hijo*. Obtenido de Scielo: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442019000400386#:~:text=Es%20la%20etapa%20de%20ejecuci%C3%B3n,les%20lamamos%20habilidades%20motrices%20b%C3%A1sicas.
95. Smith, A., & Jones, B. (2018). *Título del libro en cursiva*. Editorial.
96. Stevenson, R. (2021). Los juegos tradicionales como medio para fortalecer la autonomía, el trabajo en equipo y el liderazgo en la escuela. *I(1)*, 14-20. Obtenido de <https://revista-acief.com/index.php/articulos/article/view/10>

97. Tercero Padilla, J. d. (2 de Septiembre de 2020). *Los juegos tradicionales como estrategia pedagógica para fortalecer la dimensión corporal en los niños de Educación inicial, de la Escuela Santo Domingo de Guzmán, en el segundo semestre del año 2020*. Obtenido de Repositorio UNAN: <https://repositorio.unan.edu.ni/16225/>
98. Todocomba.com. (2021). *Tipos de salto a la cuerda*. Obtenido de Todocomba.com: <https://todocomba.com/tipos-de-salto-a-la-cuerda/>
99. Trujillo, C., Lomas, R., Martínez, O., Flores, J., Soria, H., Rangel, M., . . . Rojas, F. (2021). *DEPORTES Y JUEGOS ANCESTRALES CON CIENCIA DEPORTIVA SOSTENIBILIDAD AMBIENTAL, CULTURAL Y DEPORTIVA*. Ibarra: Editorial Universidad Técnica del Norte.
100. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. (2017). Método Analítico. *Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*. Obtenido de https://www.uaeh.edu.mx/docencia/P_Presentaciones/b_huejutla/2017/Metodo_Analitico.pdf
101. Vález Troyano, D. (2003). ADAPTACIÓN CARDIOVASCULAR Y CAPACIDAD DE RECUPERACIÓN CARDIACA EN JÓVENES DE 13 AÑOS. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 3, 182-189. Obtenido de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista11/artadaptar.htm>
102. Velásquez, M. (2018). *Capacidades físicas: una clasificación en el entrenamiento deportivo*. Buenos Aires: Revista Digital. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd222/capacidades-fisicas-una-clasificacion-en-el-entrenamiento-deportivo.htm>
103. Verdooren, H., Hernández, Y., Borrero, B., & Páez, L. (2018). Juegos tradicionales como estrategia para desarrollar competencias artísticas-cognitivas en estudiantes. 9(6), 443-448. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17981/cultedusoc.9>
104. Viajandox. (18 de Noviembre de 2022). *Juegos tradicionales del Ecuador*. Obtenido de Viajandox: <https://ec.viajandox.com/juegos-tradicionales-PV17#:~:text=Los%20juegos%20tradicionales%20son%20un,una%20comunidad%2C%20pueblo%20o%20pa%C3%ADs.>
105. Villegas, F., & Ortín, V. (2010). Desarrollo de las capacidades físicas y habilidades motrices básicas a través de juegos atléticos de ejecución simple. *efdeportes.com*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd145/habilidades-motrices-basicas-a-traves-de-juegos-atleticos.htm>

ANEXOS

Anexo 1: Encuesta



Pedagogía de la
Actividad Física y
Deporte

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

TEMA:

Juegos tradicionales para el desarrollo de las capacidades motrices básicas en estudiantes del octavo año de Educación General Básica paralelo “A” de la Unidad Educativa “Gabriela Mistral” periodo lectivo 2022 – 2023 Otavalo.

Objetivo de la investigación: Identificar los juegos tradicionales que practican los estudiantes de octavo año de educación general básica paralelo “A” de la Unidad Educativa “Gabriela Mistral” periodo lectivo 2022 – 2023 Otavalo.

Instrucciones:

Estimado/a estudiante el propósito de esta encuesta es para identificar los juegos tradicionales que se practican actualmente. La información obtenida se utilizará con fines científicos, por lo que la información será manejada de forma confidencial.

INFORMACIÓN GENERAL

Genero

Masculino ()

Femenino ()

Otros ()

Auto-definición étnica

Blanco ()

Mestizo ()

Indígena ()

Afrodescendiente ()

Otro ()

En años lectivos anteriores, ¿Le enseñaron sobre los juegos tradicionales?

- a. Bastante ()
- b. Regular ()
- c. Poco ()
- d. Nada ()

INFORMACIÓN ESPECÍFICA

1. ¿Conoce usted sobre los juegos tradicionales?

- a. Bastante ()
- b. Regular ()
- c. Poco ()
- d. Nada ()

2. ¿Cuál de las siguientes características considera más importante en los juegos tradicionales?

- a. Practicables en cualquier lugar y momento ()
- b. Requieren de material específico de bajo costo o no requieren material ()
- c. Es una alternativa para realizar en el tiempo libre ()
- d. Cuentan con reglas sencillas que son negociables. ()
- e. Desarrollan y perfeccionan las de habilidades motrices básicas ()
- f. Mejoran la creatividad e imaginación ()

3. ¿Consideras que practicar juegos tradicionales fomenta el aprecio por las tradiciones y costumbres del país?

- a. Bastante ()
- b. Regular ()
- c. Poco ()
- d. Nada ()

4. De las 3 opciones a continuación, seleccione cuáles juegos prefiere jugar en la actualidad:

- a. Juegos de salto ()
- b. Juegos de persecución ()
- c. Juegos con instrumentos ()

5. ¿Con que frecuencia usted practica los juegos tradicionales en la actualidad?

- a. Bastante ()
- b. Regular ()
- c. Poco ()

d. Nada ()

6. Ubique en orden de preferencia los juegos tradicionales que practica en la actualidad, siendo 5 el juego que más practica y 1 el juego que menos practica.

	1	2	3	4	5
Ensacados					
Saltos con la cuerda					
Rayuela					
Chinchiná Mormona					
El gato y el ratón					
Las escondidas					
Las congeladas					
Policías y ladrones					
Las canicas					
Las Planchas					
El trompo					
Tazos					
El balero					
El diábolo					
La cometa					
El yoyo					

7. ¿Consideras que la práctica de los juegos tradicionales ayuda a reforzar el vínculo social entre la familia, compañeros y docentes?

a. Bastante ()

b. Regular ()

c. Poco ()

d. Nada ()

8. ¿Los juegos tradicionales tienen relevancia en su educación como estudiantes?

a. Bastante ()

b. Regular ()

c. Poco ()

d. Nada ()

9. Seleccione 1 de las siguientes opciones: ¿Cuáles juegos consideras te podrían ayudar a mejorar tu capacidad aeróbica?

- a. Juegos de salto ()
- b. Juegos de Persecución ()
- c. Juegos con instrumento ()

10. Seleccione varias opciones: ¿Cuáles juegos consideras te podrían ayudar a mejorar tu capacidad aeróbica?

Ensacados

Saltos con la cuerda

Rayuela

Chinchiná Mormona

El gato y el ratón

Las escondidas

Las congeladas

Policías y ladrones

Las canicas

Las Planchas

El trompo

Tazos

El balero

El diábolo

La cometa

El yoyo

Anexo 2: Certificado de solicitud de permiso para aplicación de instrumentos de investigación

REPUBLICA DEL ECUADOR

 UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
Acreditada Resolución Nro. 173-SE-33-CACES-2020
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE 

Oficio N° UTN-PAFD-2023-0002-O
Ibarra, mayo 24 de 2023

ASUNTO: Autorización

Magister
Alexandra Armas
RECTORA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "GABRIELA MISTRAL"
Ciudad

De mi consideración:

Reciba un atento y cordial saludo a nombre de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica del Norte y el deseo de éxitos en su función.

Solicito a usted comedidamente, se digne autorizar la aplicación de Encuestas y Test Físicos dirigidos a los estudiantes de Octavo año de Educación General Básica paralelo "A" de su prestigioso establecimiento educativo, a cargo del señor Iza Recalde David Isaías, estudiante de Octavo nivel de la carrera Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, que se encuentra realizando un trabajo investigativo con el tema: "JUEGOS TRADICIONALES PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES MOTRICES BÁSICAS EN ESTUDIANTES DE OCTAVO AÑO DE EDUCACION GENERAL BÁSICA PARALELO "A" DE LA UNIDAD EDUCATIVA GABRIELA MISTRAL PERIODO LECTIVO 2022-2023 OTAVALO", previo a la obtención del título profesional.

Por la gentil atención, le agradezco.

Atentamente,
"CIENCIA Y TECNICA AL SERVICIO DEL PUEBLO"


PhD. Elmer Meneses S
COORDINADOR CARRERA





*Recibido
y
Autorizado
A.A.D.
29-05-23.
[Firma]*

Ciudadela Universitaria barrio El Olivo
Av. 17 de Julio 5-21 y Gral. José María Córdova
Teléfono: (06)2997-800
www.utn.edu.ec

Anexos 3: Fotografías

Foto 1

Instrucciones para la realización de la Encuesta



Fuente: Estudiantes de la U.E Gabriela Mistral

Foto 2

Análisis de los resultados obtenidos en la encuesta



Fuente: Estudiantes de la U.E Gabriela Mistral

Foto 3

Instrucciones sobre la realización de flexiones de piernas



Fuente: Estudiantes de la U.E Gabriela Mistral

Foto 4

Ejecución de la flexión de piernas



Fuente: Estudiantes de la U.E Gabriela Mistral

Anexo 4: Revisión de Abstract por parte de la Uemprende



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
Acreditada Resolución Nro. 173-SE-33-CACES-2020
EMPRESA PÚBLICA "LA UEMPRENDE E.P."




ABSTRACT

Traditional games are framed as a cultural alternative and of ancestral recognition in physical education. However, over the years, their inclusion in the educational curriculum has lost relevance due to the technological boom and the increase of sedentarism; diminishing the development of the aerobic physical capacities of adolescents, and putting in evidence the ignorance and abandonment of the traditions and ancestral customs. For this reason, the main objective of the research was to determine the appropriate traditional games for the development of aerobic capacity in students of the eighth grade of General Basic Education, class "A", at "Gabriela Mistral" Educational Unit in the school year 2022-2023. This research followed a quantitative design of descriptive scope; 39 students of the eighth grade of EGB were part of the sample. To carry out the study, the Ruffier-Dickson test and a survey on traditional games were used as data collection mechanisms. Thus, it was concluded that traditional jumping games are the most appropriate activities to improve students' intermediate aerobic capacity, through the inclusion of strategies with a playful and participatory approach based on jumping rope and its different modalities.

Keywords: traditional games, aerobic capacity, high school, Ruffier-Dickson.


Reviewed by:
MSc. Luis Paspuezán Soto
CAPACITADOR-CAI
Julio 03, 2023

Anexo 5: Certificado de Turnitin

Identificación de reporte de similitud: oid:21463:244414135

NOMBRE DEL TRABAJO	AUTOR
TESIS COMPLETA FINAL.docx	David Iza
RECuento DE PALABRAS	RECuento DE CARACTERES
12586 Words	69153 Characters
RECuento DE PÁGINAS	TAMAÑO DEL ARCHIVO
80 Pages	32.9MB
FECHA DE ENTREGA	FECHA DEL INFORME
Jul 5, 2023 2:51 PM GMT-5	Jul 5, 2023 2:52 PM GMT-5

- **5% de similitud general**
El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos

<ul style="list-style-type: none">• 4% Base de datos de Internet• Base de datos de Crossref• 3% Base de datos de trabajos entregados	<ul style="list-style-type: none">• 1% Base de datos de publicaciones• Base de datos de contenido publicado de Crossref
--	--

- **Excluir del Reporte de Similitud**
 - Material bibliográfico
 - Material citado
 - Bloques de texto excluidos manualmente
 - Material citado
 - Coincidencia baja (menos de 8 palabras)