



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
(UTN)**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA
(FECYT)**

CARRERA: PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

**INFORME FINAL DEL TRABAJO DE TITULACIÓN, EN LA
MODALIDAD PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

TEMA:

**“JUEGOS TRADICIONALES PARA EL DESARROLLO DE LAS
CAPACIDADES MOTRICES BÁSICAS EN LOS ESTUDIANTES DE
5TO EGB PARALELO “A” DE LA UNIDAD EDUCATIVA “CIUDAD
DE IBARRA” EN EL AÑO LECTIVO 2022-2023 IBARRA.”**

**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

Autora: Gordillo Boada Pedro Luis.

Director: MSc. Washington Fabian Suasti Velasco.

Ibarra – 2023



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN

A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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:	1004089833		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Gordillo Boada Pedro Luis.		
DIRECCIÓN:	Av. 17 de Julio y Flores		
EMAIL:	plgordillo@utn.edu.ec		
TELÉFONO FIJO:	2951230	TELF. MOVIL	0983710486

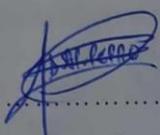
DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	Juegos tradicionales para el desarrollo de las capacidades motrices básicas en los estudiantes de 5to EGB paralelo "A" de la Unidad Educativa "Ciudad de Ibarra" en el año lectivo 2022-2023, Ibarra.
AUTOR (ES):	Gordillo Boada Pedro Luis.
FECHA: AAAAMMDD	2023/09/08
SOLO PARA TRABAJOS 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. Washington Suasti

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 8 días, del mes de septiembre de 2023

EL AUTOR:

(Firma).....

Gordillo Boada Pedro Luis

C.C: 100408983-3

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR

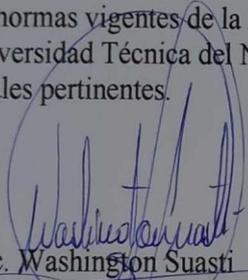
Ibarra, 08 de septiembre de 2023

MSc. Washington Suasti

DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

CERTIFICA:

Haber revisado el presente informe final del trabajo de titulación, el mismo que se ajusta a las normas vigentes de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología (FECYT) de la Universidad Técnica del Norte; en consecuencia, autorizo su presentación para los fines legales pertinentes.



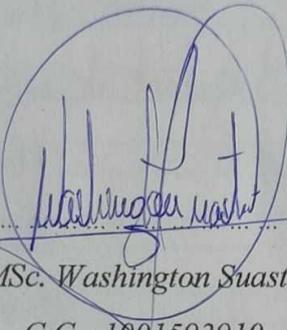
MSc. Washington Suasti

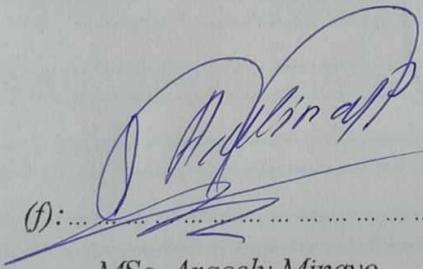
NOMBRE DEL DIRECTOR

C.C.: 100159391-0

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

El Tribunal Examinador del trabajo de titulación “Juegos Tradicionales para el Desarrollo de las Capacidades Motrices Básicas en los Estudiantes De 5to EGB Paralelo “A” De La Unidad Educativa “Ciudad De Ibarra” En El Año Lectivo 2022-2023 Ibarra” elaborado por Pedro Luis Gordillo Boada 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. Washington Suasti
C.C.: 1001593910

(f): 
MSc. Aracely Minayo
C.C.: 1003316435

DEDICATORIA

Este trabajo de investigación lo dedico principalmente a mis padres junto a mis hermanos ya que ellos son la fortaleza para alcanzar mis logros, apoyándome incondicionalmente en los momentos difíciles y dándome lo mejor de mi vida que es el amor, que me ayuda a superar todas las circunstancias, mi familia me animo a querer terminar con éxito esta carrera, todo este tiempo que pase hoy se refleja en alegría y triunfo.

Mil gracias, mamá y papá que siempre se han preocupado por mí para poder completar esta importante etapa en mi vida, que me motiva a seguir adelante como persona y como un buen profesional, también agradezco a mi hermano Giovanni que lo considero otro padre para mí, ya que él siempre estuvo ayudándome en todo lo que necesitaba, él siempre estaba ahí, también a mi hermana Eliana que fue una base fundamental en mi vida, ya que siempre se ha preocupado de mí y me ayudaba en cualquier cosa que se me hacía difícil.

Y para finalizar agradezco a Cristiano Ronaldo que es mi ejemplo a seguir, ya que el me enseño que en momentos difíciles no debemos rendirnos y dar la mejor actitud, cito la frase que él menciona “Creer en ti mismo y tener talento no es suficiente. Tienes que trabajar duro para superar tus límites”

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la prestigiosa Universidad Técnica del Norte, donde puede adquirir conocimientos durante todo el transcurso académico y me ayudo con mi formación profesional, forjándome como un ente de bien tanto como estudiante y profesional.

Un agradecimiento muy especial a mi director MSc, Washington Suasti sin usted, sus virtudes, su paciencia y constancia este trabajo no lo hubiese logrado tan fácil. Sus consejos fueron siempre útiles cuando no salían de mi pensamiento las ideas para escribir lo que hoy he logrado. Usted formó parte importante de esta historia con sus aportes profesionales que lo caracterizan. De igual manera a mi Asesora MSc. Aracely Minayo muchas gracias por sus múltiples palabras de aliento, cuando más lo necesitaba; por estar allí cuando mis horas de trabajo se hacían confusas. Gracias por sus orientaciones.

A mis padres. Ustedes han sido siempre el motor que impulsa mis sueños y esperanzas, quienes estuvieron siempre a mi lado en los días y noches más difíciles durante mis horas de estudio. Siempre han sido mis mejores guías de vida. Hoy cuando concluyo mis estudios, les dedico a ustedes este logro amados padres, como una meta más conquistada. Orgulloso de haberlos elegido como mis padres y que estén a mi lado en este momento tan importante.

RESUMEN

Los juegos tradicionales son considerados como una práctica ancestral que ha perdurado en diversas culturas a lo largo del mundo. Estos juegos no solo han proporcionado entretenimiento, sino que también han demostrado ser herramientas efectivas para estimular y fortalecer capacidades físicas, cognitivas y sociales tanto en niños como en adultos. El objetivo principal de este estudio es analizar el impacto de los juegos tradicionales en el desarrollo de habilidades motrices básicas en estudiantes de quinto año de Educación General Básica en la Unidad Educativa "Ciudad de Ibarra" durante el año lectivo 2022-2023. Por tanto, se emplea una metodología cualitativa, involucrando a una muestra de 18 estudiantes y un docente. Los resultados obtenidos a través de una entrevista al docente de Educación Física revelan deficiencias en cuanto al conocimiento de los juegos tradicionales y su contribución al desarrollo de habilidades motrices básicas. Por otro lado, la ficha de observación utilizada en el estudio arroja resultados que la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad en los juegos establecidos fue aceptable según la escala, el cual hace referencia a las capacidades motrices básicas. Se concluye que las instituciones deben ser espacios donde se motive la práctica de juegos tradicionales, ya que, trabajan un conjunto de habilidades motoras muy importantes en el desarrollo del estudiante, mejora la capacidad de planificación, pensamiento estratégico, la resolución de problemas como también la formación de identidad cultural.

Palabras claves: Juegos tradicionales, Capacidades motrices básicas, juegos, actividad física, enseñanza, estudiantes.



ABSTRACT

Traditional games are considered an ancestral practice that has endured in various cultures around the world. These games have not only provided entertainment, but have also proven to be effective tools to stimulate and strengthen physical, cognitive, and social skills in both children and adults. The main objective of this study was to analyze the impact of traditional games on the development of basic motor skills in fifth-grade students of General Basic Education at "Ciudad de Ibarra" Educational Unit during the school year 2022-2023. Therefore, a qualitative methodology was applied, involving a sample of 18 students and a teacher. The results obtained through an interview with the Physical Education teacher revealed deficiencies in the knowledge of traditional games and their contribution to developing basic motor skills. On the other hand, the observation sheet used in the study showed that strength, endurance, speed, and flexibility in the established games were acceptable according to the scale, which refers to physical abilities. It was stated that the institutions should be spaces where the practice of traditional games is encouraged, since they work a set of very important motor skills in the development of the student, improving the capacity for planning, strategic thinking, problem-solving as well as the formation of cultural identity.

Keywords: traditional games, basic motor skills, games, physical activity, teaching, students.

Reviewed by:
MSc. Luis Páspuezán Soto
CAPACITADOR-CAI
September 5, 2023

ÍNDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN.....	15
Problema de investigación.....	15
Justificación.....	16
Antecedentes.....	16
Objetivo General.....	18
Objetivos Específicos.....	18
CAPITULO I.....	19
MARCO TEÓRICO.....	19
1.1. Juegos tradicionales.....	19
1.2. El juego al aire libre.....	20
1.2.1. Rayuela.....	20
1.2.2. Atrapa la bandera.....	20
1.2.3. Carrera de tres patas.....	21
1.2.4. La carretilla.....	22
1.3. Juegos acompañados de objetos.....	22
1.3.1. Saltar la cuerda.....	22
1.3.2. Carrera de sacos.....	23
1.3.3. Juego de canicas.....	23
1.3.4. El trompo.....	23
1.4. Juegos colectivos.....	24
1.4.1. El gato y el ratón.....	24
1.4.2. Tira y afloja.....	25
1.4.3. Sillas musicales.....	25
1.4.4. Congelados.....	26
1.5. Capacidades Motrices Básicas.....	26
1.6. Fuerza.....	27
1.6.1. Fuerza máxima.....	27
1.6.2. Fuerza de resistencia.....	27
1.6.3. Fuerza explosiva.....	27
1.7. Resistencia.....	28
1.7.1. Resistencia aeróbica.....	28
1.7.2. Resistencia anaeróbica.....	28

1.8.	Velocidad	29
1.8.1.	<i>Velocidad gestual</i>	29
1.8.2.	<i>Velocidad de desplazamiento</i>	29
1.8.3.	<i>Velocidad de reacción</i>	29
1.9.	Flexibilidad	30
1.9.1.	<i>Flexibilidad estática</i>	30
1.9.2.	<i>Flexibilidad dinámica</i>	30
1.10.	Marco legal.....	30
1.10.1.	<i>Capítulo sexto: Derechos de libertad</i>	31
1.10.2.	<i>Título VI. De la Recreación Sección I generalidades</i>	31
CAPÍTULO II.....		33
Metodología.....		33
2.1.	Tipo de investigación.....	33
2.1.1.	<i>Nivel de investigación</i>	33
2.2.	Métodos de investigación	33
2.2.1.	<i>Método analítico</i>	33
2.2.2.	<i>Método inductivo</i>	33
2.3.	Técnicas	33
2.3.1.	<i>Entrevista</i>	33
2.3.2.	<i>Observación</i>	34
2.4.	Instrumentos.....	34
2.4.1.	<i>Guía de entrevista</i>	34
2.4.2.	<i>Ficha de observación</i>	34
2.5.	Preguntas de investigación.....	34
2.6.	Matriz de relación	34
2.7.	Población.....	36
2.7.1.	<i>Materiales y conexión</i>	36
2.8.	Procedimientos y plan de análisis de datos	36
CAPITULO III		37
RESULTADOS Y DISCUSIÓN		37
3.1.	Entrevista al docente	37
3.2.	Ficha de Observación a los estudiantes	39
3.2.1.	<i>JUEGOS DE FUERZA</i>	39

3.2.2. <i>JUEGOS DE RESISTENCIA</i>	48
1.1. Tabla 11.	49
3.2.3. <i>JUEGOS DE VELOCIDAD</i>	54
3.3.4. <i>JUEGOS DE FLEXIBILIDAD</i>	63
CAPÍTULO IV	69
PROPUESTA	69
4.1. Título de la propuesta.....	69
4.2. Datos informativos.....	69
4.3. Antecedentes de la propuesta.....	70
4.4. Justificación	70
4.5. Objetivos.....	71
4.6. Análisis de factibilidad	71
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.	95
ANEXOS.	101

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. La carretilla fuerza máxima.....	439
Tabla 2. La carretilla fuerza de resistencia.....	39
Tabla 3. La carretilla fuerza explosiva.....	40
Tabla 4. Saltar la cuerda fuerza máxima.....	42
Tabla 5. Saltar la cuerda fuerza de resistencia.....	43
Tabla 6. Saltar la cuerda fuerza explosiva.....	44
Tabla 7. Tira y afloja fuerza máxima.....	45
Tabla 8. Tira y afloja fuerza de resistencia.....	46
Tabla 9. Tira y afloja fuerza explosiva.....	47
Tabla 10. Rayuela resistencia aeróbica.....	48
Tabla 11. Rayuela resistencia anaeróbica.....	48
Tabla 12. Carrera de 3 patas resistencia aeróbica.....	50
Tabla 13. Carrera de 3 patas resistencia anaeróbica.....	51
Tabla 14. Carrera de sacos resistencia aeróbica.....	52
Tabla 15. Carrera de sacos resistencia anaeróbica.....	53
Tabla 16. Atrapa la bandera velocidad gestual.....	54
Tabla 17. Atrapa la bandera velocidad de desplazamiento.....	55
Tabla 18. Atrapa la bandera velocidad de reacción.....	56
Tabla 19. Gato y el ratón velocidad gestual.....	57
Tabla 20. Gato y el ratón velocidad de desplazamiento.....	58
Tabla 21. Gato y el ratón velocidad de reacción.....	59
Tabla 22. Congelados velocidad gestual.....	60
Tabla 23. Congelados velocidad de desplazamiento.....	61
Tabla 24. Congelados velocidad de reacción.....	62

Tabla 25. Juegos de canicas flexibilidad estática.	63
Tabla 26. Juegos de canicas flexibilidad dinámica.....	64
Tabla 27. El trompo flexibilidad estática.....	65
Tabla 28. El trompo flexibilidad dinámica.....	66
Tabla 29. Sillas musicales flexibilidad estática.....	67
Tabla 30. Sillas musicales flexibilidad dinámicas.....	68
Tabla 31. Matriz Cohencia.....	102
Tabla 32. Matriz Categorical.....	103
Tabla 32. Matriz Relación.....	103

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Dirección: Av Luis Felipe Borja y Honduras.	69
Figura 2. Escudo de la Unidad Educativa “Ciudad de Ibarra”.	70
Figura 3. Árbol de problemas.....	101
Figura 4. Autorización para aplicar instrumentos en la institución.....	104
Figura 5. Estudiantes del quinto año de EGB.....	104
Figura 6. Aplicación de los juegos tradicionales.....	104
Figura 7. Aplicación de los juegos tradicionales.....	104
Figura 8. Flexibilidad con los estudiantes.....	104

INTRODUCCIÓN

Este estudio se realizó debido a que los niños ecuatorianos no tienen el debido conocimiento de los juegos tradicionales, estos son vistos solo como actividades creativas actualmente los docentes son de poco valor para reforzar estos juegos debido a su limitada disponibilidad, capacitados por falta de información, así como tecnología y digitales.

Los juegos son un problema que hoy en día los niños disfrutan más estando sentados durante horas frente a computadoras y dispositivos móviles, como el proceso de urbanización e industrialización de las organizaciones ha ido creciendo, no queda mucho espacio por resolver.

Problema de investigación

¿Cómo influyen los juegos tradicionales para el desarrollo de las capacidades motrices básicas en los estudiantes de 5to EGB paralelo “A” de la Unidad Educativa “Ciudad de Ibarra” en el año lectivo 2022-2023?

En educación primaria, la mayor parte de la actividad física de un niño son durante las clases de EF es muy importante en esta etapa de la vida y los niños pasan la mayor parte del tiempo jugando, lo que significa que los niños se inspiran en la educación física.

El ejercicio te permite trabajar más sin la fatiga prematura que conduce al rechazo de la actividad física. A través del juego, los niños y niñas aprenden a controlar su cuerpo, desarrollar la coordinación motora de los estudiantes y desarrollar el pensamiento lógico y la creatividad, durante los cuales tienen que resolver problemas a tiempo, esto también les permite explorar el mundo que les rodea, contribuyendo al desarrollo holístico y armónico mejorando la calidad de vida.

Basado en la clasificación por Castañer (2019) los ejercicios de motricidad básica son fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, teniendo en cuenta estos ejercicios nos guiamos en las actividades que realizan los niños de 8 a 9 años de 5to EGB paralelo “A” de la Unidad Educativa “Ciudad de Ibarra” en esta edad los juegos tradicionales permiten un mayor desarrollo a la coordinación, que ayuden al mejoramiento de la motricidad básica ya que pueden ser torpes debido a un crecimiento acelerado.

El problema que nos ponen a los profesores de Educación Física es que cuesta mucho que se de esta integración total del estudiante ya que hay veces que al profesor de Educación Física no se le avisa de ciertos problemas a la hora de realizar los juegos tradicionales por no verlo importante, lo que hace que sea un gran problema para el estudiante (García, El deporte adaptado en el ámbito escolar, 2019).

La presente investigación se llevará a cabo en la provincia de Imbabura, en la parroquia San Francisco con los estudiantes de 5to EGB paralelo “A” de la Unidad Educativa “Ciudad de Ibarra” en el año lectivo 2022-2023.

Es importante mencionar que de esta manera se busca que surjan experiencias de aprendizajes significativos por parte de los estudiantes, para apoyar este proceso del desarrollo de las capacidades motrices básicas.

Justificación

El presente trabajo de investigación tiene como propósito utilizar los juegos tradicionales para desarrollar la motricidad básica de los estudiantes del 5to EGB paralelo “A” de la Unidad Educativa “Ciudad de Ibarra”, para que posteriormente se realicen las estrategias de apoyo para implementar juegos tradicionales en la institución. Como parte de este estudio, se desarrollará una propuesta didáctica, que incluirá una serie de juegos tradicionales al aire libre orientados a mejorar las habilidades de coordinación e implementar diversas estrategias para potenciar los movimientos de la versión del cuerpo en su interacción con el entorno social. En los niños en transición entre las edades de 8 y 9 años, es importante desarrollar y estimular completamente las habilidades motoras básicas.

Por lo tanto, se requiere un trabajo reflexivo y organizado para mejorar las habilidades y capacidades futuras. Según (Wickstrom, 2018) “El desarrollo de la movilidad es parte del proceso de desarrollo humano. Estos son cambios en el comportamiento motor que ocurren con el tiempo y se reflejan en las interacciones con el medio ambiente. Por eso es importante estimular este aspecto motor desde el nacimiento, ya sean educadores, profesores, formadores y todos aquellos que cuidan y acompañan al niño”.

Los beneficiarios directos de la investigación en curso serán los estudiantes del 5to EGB paralelo “A” de la Unidad Educativa “Ciudad de Ibarra” en la ciudad de Ibarra, debido a esta edad el ritmo de incremento ha aumentado rápidamente y puede haber poca coordinación a la hora de implementar el juego tradicional.

Los beneficiarios indirectos serán los profesores de Educación Física que nos darán la oportunidad de practicar juegos tradicionales para desarrollar la motricidad básica.

En cuanto a la factibilidad del estudio, el mismo contó con el apoyo de la administración y niños del 5to EGB paralelo “A” de la Unidad Educativa “Ciudad de Ibarra”, quienes se mostraron muy entusiasmados y demostraron la utilidad del trabajo.

Antecedentes

De acuerdo a un trabajo de investigación realizado por realizado por Torres (2013) “Los juegos tradicionales y su incidencia en las habilidades y destrezas de los estudiantes del tercero y cuarto grado de educación básica del Centro Educativo Reforma Integral Cerit,

de la ciudad de Latacunga, provincia de Cotopaxi”, concluye: que se puede determinar que existen diferentes tipos de juegos tradicionales como carrera de sacos, trompo, rayuela, canicas, encantados los cuales actualmente no son practicados por los niños ya que muchas costumbres se han transmitido de generación en generación. los niños están interesados en otras actividades, incluyendo el Internet. Se pierde la influencia de los juegos tradicionales en la aplicación, por lo que la capacidad motriz de los alumnos no está bien desarrollada, y sus habilidades y destrezas no se desarrollan plenamente de la mejor manera. Las habilidades y destrezas que tienen que desarrollar los niños no se aplican en las actividades recreativas porque se pone más énfasis en otras materias como el fútbol y el baloncesto, lo que trae como consecuencia que los estudiantes no practiquen los juegos tradicionales y no desarrollen plenamente sus habilidades y destrezas.

(Salinas, 2019) En su trabajo de investigación sobre motricidad básica menciona que los juegos tradicionales ecuatorianos promueven el desarrollo de la motricidad básica en niños y niñas de 5 y 6 años. Para evaluar el desarrollo de habilidades básicas en los niños, se creó un programa de juegos que incluía razas preseleccionadas. Mediante la exploración previa, los niños aplican estrategias, en este caso aplicaciones, a condiciones o estímulos específicos para observar sus efectos en las habilidades motoras básicas.

Objetivo General

Determinar la importancia de la práctica de los juegos tradicionales en los estudiantes de 5to EGB paralelo “A” de la Unidad Educativa “Ciudad de Ibarra” para el desarrollo de las capacidades perceptivo motriz.

Objetivos Específicos

- a) Indagar los juegos tradicionales que aplican a los estudiantes de 5to EGB paralelo “A” de la Unidad Educativa “Ciudad de Ibarra” para el desarrollo de las capacidades motrices básicas.
- b) Determinar el impacto que tiene el desarrollo de las capacidades motrices básicas en los estudiantes de 5to EGB paralelo “A” de la Unidad Educativa “Ciudad de Ibarra”.
- c) Elaborar un manual de los juegos tradicionales para el desarrollo de las capacidades motrices en los estudiantes de 5to EGB paralelo “A” de la Unidad Educativa “Ciudad de Ibarra”.

CAPITULO I

MARCO TEÓRICO

1.1. Juegos tradicionales

Según la revista Salud en una publicación de 2019, los juegos tradicionales son parte integral de la vida humana y, sobre todo, es imposible explicar el estatus social sin los juegos, porque son una manifestación de la sociedad y la cultura, las adaptaciones que una persona ha hecho en relación con su entorno. Los juegos tradicionales forman parte de la cultura de todos los países del mundo (Ardila Barragán, 2021). Los juegos tradicionales son una forma divertida de expresión en el Ecuador, especialmente para los niños, aunque también existen juegos tradicionales que involucran a adolescentes, jóvenes y adultos.

Hablando de juegos tradicionales, nos referimos a juegos que se han ido transmitiendo durante mucho tiempo, de generación en generación, de abuelos a padres, hijos y nietos creciendo, etc. (Ardila Barragán, 2021). Son juegos que aparecen en diferentes épocas del año o en diferentes momentos, desaparecen por un tiempo y luego reaparecen ya que vienen de generación en generación.

En este sentido, Kishimoto, (2018) escribe al respecto: “Las formas tradicionales de juego para niños, llamadas así por el folclore, expresan la psicología popular expresada primero en palabras. Como parte de la cultura popular, los juegos tradicionales conservan las creaciones mentales de las personas en un período histórico determinado. Esta cultura es informal, se desarrolla principalmente de boca en boca, no se convierte. Siempre está en transición e incluye las obras anónimas de los descendientes”. Los juegos tradicionales se juegan en todo el mundo (Ardila Barragán, 2021). Si bien habrá algunas diferencias en la forma del juego, el diseño, el uso u otros, la esencia del juego permanece.

Curiosamente, todos estos juegos se repetían en los lugares más remotos, conservando incluso los rasgos característicos de cada lugar y cultura. Si queremos explorar estos juegos tradicionales, no debemos mirar la superficie (Ardila Barragán, 2021). Su riqueza es insondable cuando ahondamos en ellos y su conexión con la cultura, el momento y el jugador de cada región. Estas características específicas de los entornos de juego ilustran varios aspectos socioculturales históricos que nos ayudan a comprenderlos y aprender sobre la historia y la cultura de nuestro país (LaVega, 2018). Por tanto, algunas características que se repiten en casi todos estos juegos son:

- Satisfacen las necesidades básicas de los niños.
- Tienen reglas que son fáciles de entender, recordar y seguir.

- Los términos son negociables.
- No requieren muchos materiales y no son costosos.
- Son fáciles de compartir.
- Se puede implementar en cualquier momento y en cualquier lugar.

1.2. El juego al aire libre

El juego al aire libre se considera importante para el desarrollo intelectual, motor, emocional y social de los niños. Equilibre y coordine el aprendizaje intelectual y motor para integrar coherentemente estas habilidades en el comportamiento del niño (UNICEF, 2021).

Por regla general, son juegos que necesitan mucho espacio para desarrollarse, porque son movimientos grandes que interferirían con el desarrollo normal si se jugaran en un salón de clases o en cualquier otro lugar.

1.2.1. Rayuela

La rayuela es un juego tradicional conocido y popular en la mayoría de los países del mundo. Dependiendo de dónde juegues, las reglas y el nombre del juego pueden ser ligeramente diferentes. Para comenzar el juego, se dibujan 8 cuadrados en el suelo. A veces también se dibujan dos semicírculos. Dicen que este dibujo simboliza el camino de la vida desde el principio hasta el final (Mendieta Toledo, Gayrey Atiencia, Valverde Ochoa y Vargas Mosquera, 2019).

Se incluye una tiza que pinta en el piso el tablero, que debe hacerse en forma de ruleta con los números apropiados en cada gabinete, luego comenzar a lanzar piedras secuenciales, y los niños deben bailar con uno o dos pies apropiados con números. y caminar en cajas, pero no toque el lugar donde está situada la piedra (El Mundo, 2023).

Este es un juego físico con capacidades motoras, que incluye marcar la mesa usando tiza en el piso, con cada número específico o piedras que se apresuran en la secuencia, además de la coordinación y la buena combinación de movimiento, este juego nos ayuda a fortalecer la capacidad de resistencia del estudiante.

1.2.2. Atrapa la bandera

El objetivo del juego es que cada equipo capturará una bandera del mismo color, que se fijará en un lugar visible en el lado opuesto del campo y será custodiada por el equipo contrario. Para ello, deberán idear tácticas para evitar ser capturado por el equipo contrario que defenderá la bandera. Los jugadores solo pueden ser atrapados cuando se mueven al

mosaico opuesto. Una vez que estén en su campo, estarán a salvo. Si uno de los jugadores es arrestado, tendrá que sentarse fuera del campo (Teocio, 2022).

Cada equipo planta su bandera en un lugar visible de su territorio. El equipo no puede moverlo a otra ubicación. Si un jugador sostiene la bandera del equipo contrario y la toca, será encarcelado y la bandera volverá a su posición original. Si un jugador regresa a su territorio con la bandera del equipo contrario, su equipo gana el partido. Si te atrapan en territorio enemigo, tienes que ir a la cárcel. Es posible liberar a un compañero de equipo tocándolo si pasa al guardián. (El Mundo, 2023).

Existen muchas variaciones de este juego, también es posible mantener a los niños en una “prisión” hasta que sean rescatados por un miembro de tu equipo, esto se logra cruzando el campo contrario sin ningún problema, cualquier jugador puede atraparlos. El equipo contrario escapa a la prisión donde se encuentra el compañero de equipo (que estará en el extremo del campo del equipo contrario) en este juego podemos desarrollar la capacidad de velocidad en el estudiante.

1.2.3. Carrera de tres patas

Se forman parejas del mismo tamaño y altura. Después de formar parejas, se atan al tobillo con una cuerda, un pañuelo o un trozo de tela. El pie derecho de un jugador contra el pie izquierdo del otro. Después de que todos estén empatados, se dibujan las líneas de salida y llegada (líneas de meta) y la carrera termina. La primera pareja en terminar gana. Puedes unirte a varios equipos y carreras si no quieres dejar los resultados en una sola carrera. (Mota, 2020). Es un juego donde la coordinación de los niños es más importante que la velocidad.

Después, se divide a los participantes en parejas o tres. Deben colocarse uno al lado del otro. Luego se ata una pierna de cada miembro con un pañuelo o saco. Cada pareja debe llegar a la meta caminando o corriendo. El trabajo en equipo es fundamental para no perder el equilibrio. La pareja que termine primero es la ganadora (El Mundo, 2023).

Así, en este proceso del juego se considera que puede haber cualquier número de participantes y deben presentarse en parejas atados a los tobillos. De pie en la línea de salida, suena el silbato, corren juntos e intentan no caerse, deben prestar atención y qué decir para poder seguir corriendo y cruzar la línea de meta sin encontrar ningún problema. La longitud de la ruta se decidirá en función del espacio disponible y deberá coordinarse en el juego dando paso al desarrollo de la capacidad de resistencia del estudiante.

1.2.4. La carretilla

Para iniciar el juego, se necesita estar en parejas, entonces cada par instalado Entre ellos elegirán quién será el conductor de la carretilla y quién será la carretilla. Tu pareja te sujetará por los tobillos y te levantará hasta la cintura. De esta manera, la persona que está de carretilla intentará alejarse, y su pareja lo ayudará reteniéndolo. (Juegos tradicionales , 2015).

Esta carrera de la carretilla, el único material es su propio cuerpo. Implican hacer el juego en pareja; aquí entran y corren con las manos en el suelo, la pareja lo agarra por los tobillos y lo carga hasta que anda unos treinta metros y luego regresa, se cambia de hombros y gana el que cruza la meta. (Steemit , 2018).

Este juego nos ayuda al desarrollo de la capacidad de la fuerza del estudiante dado que corren en parejas, un estudiante actúa como una carretilla moviéndose sobre su mano, y el otro es el que lo lleva, el estudiante que carga a la carretilla debe agarrar las piernas de su compañero para que el otro camine con sus manos a la meta y así poder lograr lo establecido.

1.3.Juegos acompañados de objetos

Este tipo de juego se caracteriza porque se requiere de uno o más objetos para que su desarrollo funcione. Uno de los puntos fuertes del juego tradicional son las acciones en las que necesitas otro elemento para realizar determinadas capacidades (Campo, 2016). Es que le permite al jugador usar objetos en el entorno para desarrollar habilidades y destrezas que le convengan para ganar el juego. Algunos de estos juegos son:

1.3.1. Saltar la cuerda

Saltar la cuerda se ha convertido en un juego tradicional de los niños del mismo distrito y escuela, aunque no se conocen, todavía pueden jugar con cuerdas y quieren jugar juntos. Si bien saltar la cuerda es mejor al aire libre, la verdad es que este juego tradicional podría haberse desarrollado en un espacio un poco más reducido (tradicionales, 2020).

Por tal razón, esta es una actividad hecha como juego y ejercicio por los niños. Saltar la cuerda es tradicionalmente uno de los juegos favoritos de los estudiantes. Al saltar la cuerda, uno o más participantes deben saltan sobre una cuerda retorcida que pasa por debajo de sus pies y por encima de sus cabezas (El Mundo, 2023).

Saltar la cuerda es una actividad divertida en la que los estudiantes desarrollan la capacidad de la fuerza al saltar la cuerda. Antes de detenerse o tocar la cuerda con cualquier parte del cuerpo, los niños compiten entre sí para ver quién salta más o más lejos. Se puede jugar solo, pero para mayor entretenimiento y diversión, se recomienda jugar con dos niños.

1.3.2. Carrera de sacos

Las carreras de sacos es un juego tradicional que los niños han jugado durante siglos. Al parecer, la artesanía puede remontarse al siglo XVII. Este es un juego tradicional muy simple que solo requiere una bolsa o saco y muchas habilidades y equilibrio para que los niños jueguen. (Esteban, 2020).

La carrera de sacos es un juego muy común entre los niños de todo el mundo. Para evolucionarlo, solo necesitas unas pocas bolsas de lona y suficiente terreno para saltar. Para comenzar la carrera, los niños se metieron en los bolsillos y se tomaron de las manos. Los niños deben moverse saltando, sin salirse de la bolsa y sin caerse (Chicaiza, 2020).

Este es un juego de carreras simple y genial para niños. Se basa en una carrera de sacos con el objetivo de llegar a la meta antes que los demás competidores, en este juego se desarrolla la capacidad de resistencia. Sus raíces se remontan siglos atrás como un pasatiempo perfecto para niños y adultos. Incluso existe desde el siglo XVII y sigue siendo una excelente opción para poner a prueba tus habilidades y tu equilibrio.

1.3.3. Juego de canicas

Se considera que “Para jugar a las canicas elegimos una superficie de tierra ya que una superficie como el cemento impide hacer un agujero para jugar a determinados juegos que veremos a continuación, además de que las canicas suelen rodar tanto que es difícil controlar. Existen numerosas formas de jugar a las canicas, y distintos modos de lanzarlas, los cuales han ido surgiendo a lo largo de la historia” (Herrador, 2010).

Así mismo, el juego de las canicas “Se trata de un juego de puntería y precisión en el cual deberemos tocar a la canica objetivo con nuestra bola que será lanzada con nuestro dedo pulgar. Por supuesto, no está permitido ayudarnos arrastrando la mano o acompañar el lanzamiento con un movimiento” (Boteé Ruelas, s.f, p.13).

Las canicas es un juego infantil en el que los niños pequeños juegan con pequeñas bolas de cristal, plástico o material duro. Aunque el juego se creó originalmente con bolas de arcilla o metal con el tiempo estas figuritas se han vuelto más modernas y seguras. El objetivo es desarrollar la capacidad de flexibilidad en los movimientos que se necesita a la hora de lanzar las canicas.

1.3.4. El trompo

El trompo, cumbre o pico es casi tan antiguo como la humanidad. Se han encontrado versiones de arcilla que datan de 4.000 años en las orillas del río Éufrates. También se

menciona en la literatura clásica como obra de la Eneida del siglo I a.C, se encuentra en el Museo Británico. en el que un niño ofrece una gran cantidad de juguetes al dios Zagreo, incluido un trompo (Navas, 2022).

En la parte superior hay un juguete de madera con una púa de metal para enrollar una cuerda. Una vez que se enrolla la cuerda, el trompo gira con fuerza y habilidad, haciéndolo girar y girar mientras los concursantes pueden realizar varios trucos (Despi, 2020).

El juego del trompo es muy entretenido y podemos desarrollar la capacidad de flexibilidad cuando tratamos de hacer girar al trompo y hacer maniobras. El trompo es un objeto de madera en forma de pera con una rejilla de hierro al final. Además, un cordón en la parte superior se puede enrollar y torcer. Muchos niños a menudo atan un anillo de metal a un extremo de la cuerda para que no se pueda cortar fácilmente con los dedos.

1.4. Juegos colectivos

Los juegos colectivos son juegos en el que dos equipos o grupos se encuentran, cada uno con el mismo número de jugadores, compartiendo sus puntuaciones y progresos en la competición (Etecé, 2022). Algunos de los juegos que se pueden desarrollar son:

1.4.1. *El gato y el ratón*

El gato y el ratón es un divertido juego para niños que se puede jugar en grupos. La regla del juego es crear un círculo con todos los participantes tomados de la mano. Se seleccionarán dos niños al azar, uno para hacer el papel de un gato y el otro para hacer el papel de un ratón (Medina, 2016).

La rata escapará por los agujeros creados entre todos los participantes con las manos atadas y estiradas lo más posible. El gato intenta seguirlo, pero los participantes se dan por vencidos y no lo dejan pasar, pero es capaz de colarse entre los agujeros para no romperlo al cruzar la calle. Y cuando el gato toca al ratón, ahora el ratón se convierte en gato y elige a la persona como ratón (Chicaiza, 2020).

El gato y el ratón es un juego para niños en el que se desarrolla la capacidad de velocidad, los participantes se dan la mano y forman un círculo. Se eligieron dos niños, uno jugando al gato y otro al ratón. Siguiendo el ritmo de la canción, el gato intenta seguir al ratón, pero los participantes bajan las manos para evitar que pase, aunque puede colarse por los huecos para pasar sin dañarlo. El juego termina cuando el gato atrapa al ratón.

1.4.2. Tira y afloja

Cada equipo se alineará en un lado u otro de la línea para formar una línea. Los jugadores de ambos equipos sostienen en sus manos una cuerda fuerte, que debe llegar al final de la línea para que todos los jugadores la jalen. “A la señal, los equipos deben jalar la cuerda con la mayor fuerza posible hasta que puedan jalar a todos los miembros del equipo contrario al campo. El equipo que tira del oponente gana (Charhadas, 2012).

Este es un juego donde dos equipos ponen a prueba su fuerza y coordinación. Los dos equipos se alinean al final de la cuerda, la cuerda marcada por la línea central y dos líneas de cuatro metros a cada lado de la línea central. El equipo comienza en la línea del medio campo y cuando comienza el juego, intenta alejar al otro equipo hasta que la línea más cercana del equipo contrario cruza la línea del medio campo, de lo contrario comete una falta (Chicaiza, 2020).

El juego tira y afloja desarrolla en los estudiantes la capacidad de la fuerza. Los participantes deben agarrar la cuerda con ambas manos, sujetar firmemente un extremo con las manos libres, no atar la cuerda y no cambiar de posición durante la prueba, dejando dos líneas a cada lado de la cuerda para marcar la zona de resistencia. Gana el equipo que lanza más fuerte y deja marca en el suelo. Sin embargo, el juego requiere dos giros para ganar para determinar el ganador.

1.4.3. Sillas musicales

La tarea principal del juego "Silla Musical" es la dinámica, todos los participantes que permanecen en la silla. Para ello, bailan alrededor de las sillas al ritmo de una música animada y alegre con el objetivo de deshacerse de los jugadores que quedan de pie (Dulcinea, 2021).

El juego requiere sillas resistentes, al menos una persona, y la música se puede encender y apagar a voluntad: todos los asientos están dispuestos en círculo, mirando hacia el centro. Los jugadores se pararán frente a ellos, excepto uno que controlaría la música. La silla siempre estará de pie, a menos que haya gente jugando o paseando (Chicaiza, 2020).

El juego de la silla es divertido para todos y se desarrolla la capacidad de la flexibilidad es uno de los juegos tradicionales más populares. Este juego tiene un conjunto muy interesante de dinámicas de dinámica de grupo y animación sociocultural, donde el ritmo y la velocidad de reacción también son importantes para ganar el juego.

1.4.4. Congelados

El toque congelado es una variación del juego táctil básico, con la diferencia de que el cazador tiene que atrapar a todos en el juego para ganar. Este juego no necesita pelotas ni equipo, solo un grupo de amigos y un lugar para correr (Team, 2020).

Este es un juego que puede ser jugado por más de 3 jugadores. El jugador debe elegir un jugador congelado, todos comienzan a correr antes de congelarse. El juego termina cuando todos están congelados, y el que congela primero congela al siguiente jugador (Villacis, 2018).

En este juego tradicional se desarrolla la capacidad de velocidad, todos los jugadores se unen y solo se selecciona un jugador congelado que deberá congelar al resto. Todos los participantes corren para calentar. La persona congelada no podrá moverse hasta que los demás no estén congelados. Este es un juego divertido que atrae la atención de varios grupos para mejorar el juego porque se requiere trabajo en equipo para ganar.

Estos juegos tradicionales a los que estaremos jugando ofrecen beneficios como:

- **Actividad física:** Jugar en la naturaleza o al aire libre nos mantiene a todos activos, ayuda a prevenir la obesidad y favorece la salud física y mental.
- **Creatividad:** El juego al aire libre desarrolla la imaginación y la creatividad mediante el uso de una variedad de materiales y de una manera menos estructurada.
- **Autonomía:** Los niños tienen que pensar en juegos o soluciones porque las cosas no se controlan desde fuera, lo que ayuda a los niños a desarrollar el autocontrol, la iniciativa y la independencia.

1.5. Capacidades Motrices Básicas

Las capacidades motrices básicas se pueden definir como aquellos factores que determinan la condición física de una persona, le permiten realizar actividades físicas específicas y le permiten desarrollar su potencial físico a través de la práctica (Alvarez, 1983).

La capacidad motriz no es más que el desarrollo fisiológico que alcanza una persona antes de entrar en la vida, el cuerpo se adapta fisiológicamente a las condiciones del desarrollo social, formado desde la niñez y adquirido a través de la educación física para prepararlo para el crecimiento futuro.

El cuerpo y la mente individuales deben lidiar con los desafíos de la vida. Saber utilizarlos puede convertirlos en una herramienta muy importante para tu propia salud y la de los que te rodean.

1.6. Fuerza

La fuerza es la capacidad de maniobrar para vencer la resistencia causada que es debida a la tensión muscular (Castañer, 2019) La capacidad de fuerza está relacionada con el músculo, por lo tanto, dependerá principalmente de sus características dado que sin fuerza no es posible el movimiento del cuerpo humano en el espacio que este necesita para vencer la resistencia que es ocasionada por la fatiga muscular.

1.6.1. Fuerza máxima

Es la mayor fuerza que pueden desarrollar los sistemas nerviosos y musculares a través de la máxima contracción voluntaria. (Letzelter, 2015).

El esfuerzo máximo que una persona puede hacer en una contracción dada. Es la fuerza más alta del sistema neuromuscular que se puede desarrollar a través de la contracción muscular voluntaria. (Tous, 2015).

Es algo que ocurre durante una acción sin límite de tiempo sobre la carga máxima que puede haber en una sola actividad.

1.6.2. Fuerza de resistencia

(Garcia, 2016) Afirma que el estado de resistencia a la fuerza es la fuente específica que un objeto puede ejercer durante una acción motora que requiere un estiramiento relativo largo del musculo sin reducir su efectividad.

Es la capacidad del sistema neuromuscular para la correlación de las combinaciones relativas de las fuerzas necesarias, que impone una competencia de resistencia que puede fatigar durante cargas prolongadas o repetitivas en el trabajo muscular. (Piñeiro, La fuerza y el sistema muscular en la educación física y el deporte., 2006).

Como se mencionó anteriormente, la fuerza de resistencia es la capacidad de un sistema neuromuscular para soportar el esfuerzo físico a largo plazo sin calambres musculares continuamente evitando la fatiga con el que logra realizando correctamente los movimientos.

1.6.3. Fuerza explosiva

(Fernández, 2014) Sostuvo que la fuerza explosiva se manifiesta como una expresión dinámica y activa de la fuerza, es decir, se caracteriza por lo que se hace en movimiento y requiere un ciclo simple de actividad muscular (reducción o contracción).

Esta es la capacidad de los músculos para dar la carga la máxima de aceleración posible. La velocidad de movimiento tiende a ser máxima. "Fuerza explosiva": esta es la capacidad de moverse rápidamente de un solo golpe. (Pendenza, 2009).

De acuerdo con lo anterior, la fuerza explosiva es la capacidad que poseen los músculos con la ayuda de algún tipo de fuerza que realiza movimientos rápidos que ayudaría en los juegos tradicionales.

1.7. Resistencia

La resistencia es la capacidad física y mental de resistir la fatiga de un esfuerzo relativamente prolongado y la capacidad de recuperarse rápidamente después del ejercicio (Zamudio, 2015) Podemos ver que esta habilidad nos permite resistir la mente y actividad física durante largos períodos de esfuerzo que frena la fatiga con una mayor resistencia.

1.7.1. Resistencia aeróbica

La resistencia aeróbica es también conocida como orgánica, se define como la capacidad de realizar un esfuerzo sostenido a baja intensidad, manteniendo un equilibrio entre el consumo y el aporte de oxígeno (Pérez, 2009).

La resistencia aeróbica es la capacidad de mantener un esfuerzo sostenido continuo, donde la entrada de O₂ para la sangre permite la cobertura necesidades de gasto. (Bernal, 2017).

La resistencia aeróbica es la capacidad de un atleta para hacer un esfuerzo físico prolongado en el equilibrio entre el oxígeno y el suministro de energía de intensidad de media a baja adecuado para mantener el ritmo del juego.

1.7.2. Resistencia anaeróbica

La resistencia anaeróbica es la capacidad de mantener el ejercicio de alta intensidad durante el mayor tiempo posible. Se realiza en ausencia de oxígeno, es decir, los procesos anaeróbicos prevalecen sobre los aeróbicos, al recibir la mayor parte del oxígeno necesario para el funcionamiento de las reservas del organismo (Cañizares, 2017).

La resistencia anaeróbica es la capacidad del cuerpo para combatir la deuda alta de O₂ al mantener un ejercicio intenso durante el mayor tiempo posible (Bernal, 2017).

La resistencia anaeróbica nos permite soportar un esfuerzo intenso durante un tiempo o el mayor tiempo posible y sin oxígeno, por lo que se trata de un trabajo anaeróbico, es decir, una inmersión constante en el deporte.

1.8. Velocidad

La capacidad de realizar uno o más movimientos en el menor tiempo posible, a la máxima velocidad y durante un corto período de tiempo sin fatiga (Piñeiro, 2007). Se menciona que la velocidad es la capacidad de realizar uno o más movimientos a través del tiempo y el espacio según se presenta la situación.

1.8.1. Velocidad gestual

Esta es la velocidad a la que se realiza un movimiento o gesto deportivo en particular. Esto está directamente relacionado con la capacidad del sujeto para manifestar el poder explosivo. (Carrere, 2014).

La velocidad gestual es una habilidad que permite realizar una técnica motriz o deportiva en el menor tiempo posible y está sujeta a ella a expresar el poder explosivo.

1.8.2. Velocidad de desplazamiento

(Ravé, 2010) Define la velocidad de desplazamiento como la capacidad de realizar actividades locomotoras que hacen que el cuerpo o una de sus partes se muevan lo más rápido posible y por un corto período de tiempo, evitando la fatiga.

El desplazamiento es la habilidad que te permite viajar una distancia o moverte de un punto a otro en el menor tiempo posible (Carrere, 2014).

De acuerdo con lo anterior, la velocidad de desplazamiento es la potencia que determina la ruta en el menor tiempo posible. Esto depende de factores fisiológicos y mecánicos en la hora de realizar las actividades.

1.8.3. Velocidad de reacción

Es la capacidad de responder o dar respuesta a un estímulo (sonoro, visual o táctil) en el menor tiempo posible. Por ejemplo, levántate del suelo tan pronto como escuches un golpe de manos (Carrere, 2014).

(Ravé, 2010) Entiende la velocidad de reacción como la capacidad de responder a un estímulo o a una señal con la mayor rapidez posible. En este caso estaremos hablando de deporte de equipo, por lo que la respuesta al estímulo en este caso es tomar una decisión lo antes posible.

La velocidad de reacción nos permite reaccionar o responder a un estímulo, ya sea visual, auditivo o táctil, en el menor tiempo posible en las actividades por realizar ya sea en equipo o individuales, este rasgo prevalece en la situación.

1.9. Flexibilidad

La capacidad del sistema musculo esquelético que determina la máxima amplitud articular y el crecimiento muscular, lo que permite a los atletas realizar diferentes movimientos (Gomez, 2004).

La flexibilidad es la capacidad de adaptarse libertad de movimiento de articulaciones y músculos sin dolor ni lesiones proporciona la flexibilidad necesaria para golpear el juego anterior.

1.9.1. Flexibilidad estática

La flexibilidad estática es la que se está estirando y se ha alcanzado el punto de inflexión y se mantiene la posición (Bernal, 2009).

Implica mantener una posición de estiramiento pasiva y sin movimiento. Después de estirar, debemos relajarnos, respirar con calma, mantener la postura por un momento. (Piñero, 2009).

La flexibilidad estática es la capacidad de estirar una parte del cuerpo hasta su punto más cómodo y permanecer en esa posición durante un tiempo determinado.

1.9.2. Flexibilidad dinámica

La flexibilidad dinámica es el alargamiento a corto plazo debido a las fases estirando y contrayendo (Piñero, 2009).

Flexibilidad dinámica Involucra a los músculos y las articulaciones en movimientos repetitivos en un corto período de tiempo. Esto hace que su mente y cuerpo se muevan antes del ejercicio y eleva la temperatura de su cuerpo. (Bernal, 2009).

La flexibilidad dinámica es cuando un ejercicio se hace en movimiento, creando movimientos amplios y cómodos, entonces hay una activación muscular, pero esto es muy importante porque si no tenemos una buena flexibilidad dinámica nos podemos lesionar a la hora de realizar el ejercicio establecido.

1.10. Marco legal

La constitución del Ecuador publicado en el año 2008 es la norma jurídica más importante y el marco principal para el desarrollo de cualquier proyecto, y que debe seguirse a nivel territorial. Por tanto, en el presente capítulo se describen algunas de las leyes, reglamentos, artículos o reformas educativas, que a su vez respaldan y garantizan la educación en el Ecuador.

Art. 23.- “Las personas tienen derecho a acceder y participar del espacio público como ámbito de deliberación, intercambio cultural, cohesión social y promoción de la igualdad en la diversidad” (Asamblea Nacional del Ecuador, 2008).

Las niñas y niños tienen derecho a respetar y valorar las distintas culturas, de esta manera va a tener una conexión directa en el ámbito social.

Art. 24.- “Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre” (Asamblea Nacional del Ecuador, 2008).

Art. 25.- “Las personas tienen derecho a gozar de los beneficios y aplicaciones del progreso científico y de los saberes ancestrales” (Asamblea Nacional del Ecuador, 2008).

Los niños y niñas tienen derecho a conocer la historia de nuestros pueblos, saber cómo se mantiene hasta la actualidad y ver cómo va cambiando con la nueva generación.

1.10.1. Capítulo sexto: Derechos de libertad

Art. 66.- Se reconoce y garantizará a las personas: “Todos los niños y niñas tienen derecho a conocer las costumbres y tradiciones ancestrales para que ellos sean partícipes de rescatar y participar en juegos tradicionales, esto se vienen practicando de generación en generación así poder mantener viva la cultura” (Asamblea Nacional del Ecuador, 2008).

Art. 23.- “Las personas tienen derecho a acceder y participar del espacio público como ámbito de deliberación, intercambio cultural, cohesión social y promoción de la igualdad en la diversidad” (Asamblea Nacional del Ecuador, 2008).

(La Ley del Deporte, Educación Física y Recreación, 2015) señala:

1.10.2. Título VI. De la Recreación Sección 1 generalidades

Art. 89.- De la recreación. - La recreación comprenderá todas las actividades físicas lúdicas que empleen al tiempo libre de una manera planificada, buscando un equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud y calidad de vida.

Art. 90.- Obligaciones. - Es obligación de todos los niveles del Estado programar, planificar, ejecutar e incentivar las prácticas deportivas y recreativas, incluyendo a los grupos de atención prioritaria, impulsar y estimular a las instituciones públicas y privadas en el cumplimiento de este objetivo.

Sección 4 del Deporte ancestral. 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.

Los niños y niñas tienen derecho de realizar prácticas ancestrales para fomentar los lazos sociales que une a todos los pueblos, de esta manera rescatamos costumbres y tradiciones.

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.

Por lo tanto, es fundamental que desde muy temprana edad conozcan sobre su cultura, su tradición de su pueblo.

(La Ley Orgánica de Educación Intercultural , 2009), señala:

Art. 40.- Nivel de educación inicial. - El nivel de educación inicial es el proceso de acompañamiento al desarrollo integral que considera los aspectos cognitivo, afectivo, psicomotriz, social, de identidad, autonomía y pertenencia a la comunidad y región de los niños y niñas desde los tres años hasta los cinco años de edad, garantiza y respeta sus derechos, diversidad cultural y lingüística, ritmo propio de crecimiento y aprendizaje, y potencia sus capacidades, habilidades y destrezas.

El Código de la Niñez y Adolescencia (2003) establece:

Art. 48.- Derecho a la recreación y al descanso. - Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a la recreación, al descanso, al juego, al deporte y más actividades propias de cada etapa evolutiva. Es obligación del Estado y de los gobiernos seccionales promocionar e inculcar en la niñez y adolescencia, la práctica de juegos tradicionales.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1. Tipo de investigación

El presente trabajo tuvo un enfoque cualitativo, se señala que es cualitativa, ya que, permite obtener información sobre el tema a estudiar, siendo en este caso “el uso de los juegos tradicionales para el desarrollo de las capacidades motrices básicas en estudiantes de una Unidad Educativa “Ciudad de Ibarra”.

2.1.1. Nivel de investigación

El nivel de investigación es propositivo, ya que, en el estudio se identifica una necesidad, por tal razón, se propone una solución, siendo en este caso un manual para impulsar el desarrollo físico de los estudiantes. Así mismo, se identifica que la investigación es de carácter transversal, puesto que se produjo durante el año lectivo 2022-2023.

2.2. Métodos de investigación

Los métodos básicos y esenciales para la investigación se mencionan a continuación.

2.2.1. Método analítico.

El método analítico fue aplicado en el Marco Teórico, ya que permite la fragmentación de cada una de las variables, por lo que facilita el estudio y el análisis por tema, de tal modo que se llegue a conclusiones concretas como también permitir que la investigación sea clara y concisa. De acuerdo al autor Bernal (2010) “consiste en descomponer un objeto de estudio, separando cada una de las partes del todo para estudiarlas en forma individual” (p. 60). Es así como el método analítico toma un rol imprescindible en la investigación.

2.2.2. Método inductivo.

El método inductivo se usó en el capítulo IV, mismo que corresponde al discusión y análisis de resultados, ya que se partió de la comprensión de los indicadores para luego plantarse las conclusiones y recomendaciones. Por ende, se obtendrá conclusiones sobre el uso de los juegos tradicionales como también de su aporte en el desarrollo de las capacidades motrices.

2.3. Técnicas

2.3.1. Entrevista

La entrevista fue aplicada al docente de Educación Física de la Unidad Educativa “Ciudad de Ibarra”. Por ende, la entrevista se realiza al finalizar del proyecto de investigación, ya que, el fin es conocer si lo realizado tuvo una validación o aprobación por parte del docente.

2.3.2. Observación

A través de la observación se puso en contacto con el fenómeno a estudiar, de tal modo que esta técnica brinda mayor recogida de datos. Por tanto, es una observación estructurada porque requiere de una ficha que me permitió recoger los datos.

2.4. Instrumentos

2.4.1. Guía de entrevista

Este instrumento fue aplicado al docente de Educación Física de la institución, el mismo que se constituyó de 10 preguntas, el cual permitió obtener la información necesaria para el procesamiento de datos y el análisis de estos.

2.4.2. Ficha de observación

La ficha de observación se aplicó a los 18 estudiantes del quinto año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Ciudad de Ibarra”. La ficha de observación contaba con una estructura de los juegos tradicionales, los respectivos indicadores y una escala de Likert con la que se evalúa. Se utiliza cuando el investigador quiere medir, analizar o evaluar un objeto en específico. Se direcciona a medir una población preestablecida, con indicadores y criterios.

2.5. Preguntas de investigación

- a) ¿Qué beneficios tiene los juegos tradicionales en las clases de Cultura Física en los estudiantes de 5to EGB paralelo “A” de la Unidad Educativa “Ciudad de Ibarra”?
- b) ¿Por qué es importante el desarrollo de las capacidades motrices básicas en los estudiantes de 5to EGB paralelo “A” de la Unidad Educativa “Ciudad de Ibarra”?
- c) ¿Cuál es la mejor propuesta de solución al problema de los juegos tradicionales para el desarrollo de las capacidades motrices básicas en los estudiantes de 5to EGB paralelo “A” de la Unidad Educativa “Ciudad de Ibarra”?

2.6. Matriz de relación

Objetivo diagnosticado	Variables	Indicadores	Fuentes de información	Técnicas
<p>Valorar el nivel de conocimiento en relación con los juegos tradicionales e identificar los puntos fuertes y aspectos a mejorar con el fin de fomentar una enseñanza efectiva en los estudiantes de 5to EGB Paralelo “A” de la Unidad Educativa “Ciudad de Ibarra”</p>	<p>Juegos tradicionales</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rayuela • Atrapa la bandera • Carrera a tres patas • La carretilla • Salta la cuerda • Carrera de sacos • Juego de canicas • El trompo • Tira y afloja • Sillas musicales • Congelados • El gato y el ratón 	<p>Profesor de Educación física de la unidad educativa “Ciudad de Ibarra”</p>	<p>Entrevista</p>
<p>Analizar el nivel de desarrollo de capacidades motrices básicas de los estudiantes de 5to EGB Paralelo “A” de la Unidad Educativa “Ciudad de Ibarra”</p>	<p>Capacidades motrices básicas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fuerza máxima • Fuerza de resistencia • Fuerza de explosiva • Resistencia aeróbica • Resistencia anaeróbica • Velocidad de gestual • Velocidad de desplazamiento • Velocidad de reacción • Resistencia aeróbica • Resistencia anaeróbica • Flexibilidad estática • Flexibilidad dinámica 	<p>Estudiantes de 5to EGB Paralelo “A” de la unidad educativa “Ciudad de Ibarra”</p>	<p>Ficha de observación</p>

Nota. Elaboración propia.

2.7.Población

La población de la investigación corresponde a 9 mujeres y 9 hombres, dando un total de 18 estudiantes, mismos que corresponden al quinto año de Educación General Básica la Unidad Educativa “Ciudad Ibarra”. De esta manera, se realiza un censo, es decir, que todos los estudiantes participan, ya que existe una facilidad para aplicar los instrumentos de investigación, por ende, es una investigación no probabilística.

2.7.1. Materiales y conexión

Se realizó un listado de los materiales a usarse en la investigación. A continuación, se menciona uno por uno.

- Una computadora, celular o aparato electrónico digital.
- Conexión a internet.
- Bibliografías
- Costales
- Trompos
- Vendas
- Canicas
- Sillas

2.8.Procedimientos y plan de análisis de datos

Después de la aplicación de los instrumentos de investigación se dio paso al registro de la información recogida, para luego ser codificada en dependencia de lo que se requiere en el estudio.

De esta manera, para dar paso al procesamiento de los datos obtenidos se hace uso del paquete estadístico SPSS, versión 22. Por consiguiente, el programa recopila toda la información y luego se hace un análisis e interpretación de los datos. Cabe mencionar que SPSS permite realizar pruebas descriptivas, tablas de frecuencias, gráficos, entre otros.

CAPITULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1. Entrevista al docente

Pregunta 1

¿Usted cree que son útil los juegos tradicionales?

Sí, deberíamos siempre en nuestros bloques de trabajo implementar estas actividades. Ya que se están perdiendo día a día los juegos tradicionales, ya que se dedican mucho a la tecnología los niños.

Pregunta 2

¿Con que frecuencia practica los juegos tradicionales?

Nosotros aquí la institución tenemos un bloque de juegos tradicionales en el que participamos con los niños, con los estudiantes, en rayuelas, cuerdas, trompos, diferentes actividades que tenemos programadas.

Pregunta 3

¿Qué juegos tradicionales usted aplica a sus estudiantes?

Como te decía antes aquí practicamos la rayuela al cielo que tenemos en toda la institución, salto de la cuerda, trompos, en pocas ocasiones canicas también hemos hecho, pero depende el bloque curricular que estemos trabajando.

Pregunta 4

¿Qué beneficios trae la práctica de los juegos tradicionales en los estudiantes?

Bueno más que todo, enfocarse en la cultura que teníamos, que nos han dejado antes, entonces, siempre es bueno seguir fomentando este tipo de cosas ya que ayudan al estímulo y desarrollo físico del estudiante porque a veces los niños piensan que educación física solo es jugar, jugar fútbol, jugar básquet, y esas actividades, entonces nosotros estamos para explicarles que educación física no es solo eso, sino que también tenemos diferentes actividades.

Pregunta 5

¿Evalúa las capacidades físicas motrices de los estudiantes?

Sí, como parte de mi labor como docente de educación física, evalúo las capacidades físicas motrices de los estudiantes. Utilizo diferentes métodos y pruebas para evaluar habilidades como la fuerza, la resistencia, la coordinación, la flexibilidad y la velocidad.

Pregunta 6

¿Los estudiantes se esfuerzan lo necesario para el desarrollo de sus capacidades motrices básicas?

El nivel de esfuerzo de los estudiantes puede variar, pero es fundamental motivarlos a esforzarse para desarrollar sus capacidades motrices básicas. Mediante el diseño de actividades y desafíos adecuados, podemos fomentar su compromiso y dedicación en la mejora de estas habilidades.

Pregunta 7

¿Cree usted que las capacidades motrices básicas mejoraran con la práctica de los juegos tradicionales?

Sí, creo que los juegos tradicionales pueden contribuir al desarrollo y mejora de las capacidades motrices básicas de los estudiantes. Estos juegos suelen involucrar movimientos diversos como correr, saltar, lanzar, entre otros, lo cual favorece el desarrollo de las habilidades físicas y motrices.

Pregunta 8

¿Siente que los juegos tradicionales le han ayudado a mejorar sus capacidades motrices básicas?

Personalmente, como docente de educación física, he observado que los juegos tradicionales sí han ayudado a mejorar las capacidades motrices básicas de los estudiantes. A través de la práctica regular de estos juegos, los estudiantes han mostrado un progreso en sus capacidades.

Pregunta 9

¿Cree usted que los juegos tradicionales han desaparecido con el transcurso del tiempo?

Claro, seguro que sí, la tecnología nos ha estado invadiendo y los niños más se dedican ahora al celular que a jugar canicas, trompos, tazos, hay algunos juegos que ellos ni siquiera conocen, entonces nosotros estamos para eso.

Pregunta 10

¿Conoce usted si se realizan proyectos para rescatar los juegos tradicionales?

Sí, existen proyectos e iniciativas destinadas a rescatar y promover los juegos tradicionales. En muchos casos, estas iniciativas se llevan a cabo tanto en el ámbito educativo como en el comunitario, con el objetivo de preservar y transmitir estos juegos a las nuevas generaciones. Estas actividades suelen incluir eventos, talleres y programas que buscan mantener vivas estas tradiciones lúdicas.

3.2. Ficha de Observación a los estudiantes

Se aplicó una ficha de observación para la investigación, con el fin de conocer las distintas aptitudes que tiene los estudiantes al momento de realizar los distintos juegos tradicionales. Se muestran los resultados globales, los cuales se obtuvieron a partir de la ficha de observación aplicada a los estudiantes del quinto año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Ciudad de Ibarra”. Se establecen algunos juegos tradicionales, por lo que estos se evaluaron en dependencia de su aporte a cada una de las capacidades motrices básicas. A continuación, se presentan de manera desglosada los resultados.

3.2.1. JUEGOS DE FUERZA

La carretilla

Tabla 1.

La carretilla fuerza máxima.

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	0	0%
Bien	0	0%
Regular	0	0%
Aceptable	9	50,0%
Debe mejorar	9	50,0%
Total	18	100%

Nota. Elaboración propia. Fuente: Ficha agosto, 2023.

Análisis y resultados:

Se analiza en la presente tabla del juego la carretilla en la escala de excelente tuvo un porcentaje de 0% en la escala de bien se aprecia un porcentaje de 0% y de igual forma en la escala regular se obtuvo un porcentaje de 0%. Es importante mencionar que en la escala aceptable se encuentran un porcentaje de 50%, en la última escala que debe mejorar se obtiene un porcentaje del 50%.

Según Matos (2018), afirma que la fuerza en su estado de actividad nos permite cambiar la posición del cuerpo dando a entender como la unidad que se sobrepone a la presión de realizar un ejercicio. Se consigue indicar que la fuerza máxima en los estudiantes es aceptable y que debe mejorar ya que la mitad no llegaron a la presión de fuerza máxima en el cuerpo a la hora de ejercer la actividad para así obtener una mejor calificación en lo establecido.

Tabla 2

La carretilla fuerza de resistencia.

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	0	0%
Bien	0	0%
Regular	0	0%
Aceptable	12	66,7%
Debe mejorar	6	33,3%
Total	18	100%

Nota. Elaboración propia. Fuente: Ficha agosto, 2023.

Análisis y resultados:

Se observa en la presente tabla del juego la carretilla en la escala de excelente tuvo un porcentaje de 0% en la escala de bien se aprecia un porcentaje de 0% y de igual forma en la escala regular se obtuvo un porcentaje de 0%. Es importante mencionar que en la escala aceptable se encuentran un porcentaje de 66.7%, en la última escala que debe mejorar se obtiene un porcentaje del 33.3%.

(García, 2016) Sostiene que el estado de arrastre es la fuente específica que un objeto puede ejercer durante una acción motora, requiere un estiramiento relativamente grande del músculo sin reducir su efectividad. Se consigue ver en los resultados de la fuerza de resistencia no tuvo un estiramiento relativamente grande y su calificación fue aceptable según la escala propuesta dado que los estudiantes no pudieron desenvolverse de mejor manera y así tener una mejor calificación a la hora de ser evaluados.

Tabla 3.

La carretilla fuerza explosiva.

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	0	0%
Bien	0	0%
Regular	3	16,7%
Aceptable	13	72,2%
Debe mejorar	2	11,1%
Total	18	100%

Nota. Elaboración propia. Fuente: Ficha agosto, 2023.

Análisis y resultados:

Se considera en la presente tabla del juego la carretilla en la escala de excelente tuvo un porcentaje de 0% en la escala de bien se aprecia un porcentaje de 0% y de igual forma en la escala regular se obtuvo un porcentaje de 16.7%. Es importante mencionar que en la escala aceptable se encuentran un porcentaje de 72.2%, en la última escala que debe mejorar se obtiene un porcentaje del 11.1%.

(Fernández, 2014) Sugirió que la fuerza explosiva se manifiesta como una expresión dinámica y activa, es decir, se caracteriza por lo que sucede en el movimiento que requiere un ciclo simple de acción muscular (contracción y relajación). Se consigue indicar que la fuerza explosiva en los estudiantes se caracteriza por el movimiento de ciclos simples con una acción muscular que ellos no lograron realizar y dio como resultado que en el juego de la carretilla se obtuvo una calificación de aceptable según la escala establecida de los juegos tradicionales.

Saltar la cuerda

Tabla 4.

Saltar la cuerda fuerza máxima.

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	0	0%
Bien	0	0%
Regular	0	0%
Aceptable	13	72,2
Debe mejorar	5	27,8
Total	18	100,0

Nota. Elaboración propia. Fuente: Ficha agosto, 2023.

Análisis y resultados:

Se examina que en el juego salta la cuerda en la escala de excelente tuvo un porcentaje de 0%. En la escala de bien se considera con un porcentaje de 0% y de igual forma en la escala regular se obtuvo un porcentaje de 0%. Es importante mencionar que en la escala aceptable se encuentran un porcentaje de 72.2%, y en la última escala que debe mejorar se obtiene un porcentaje del 27.8%.

El esfuerzo máximo que una persona puede ejercer en una contracción determinada a la hora de realizar un ejercicio. Es la fuerza más alta del sistema neuromuscular que puede desarrollarse mediante la contracción muscular voluntaria (Tous, 2015). Se observa que la fuerza máxima se puede desarrollar mediante la contracción muscular que es voluntaria, en el juego salta la cuerda dio como resultado que fue aceptable debido a que los estudiantes no llegaron a realizar la contracción muscular, y se establece que los juegos tradicionales son muy importantes para el crecimiento de las capacidades motrices básicas.

Tabla 5.

Saltar la cuerda fuerza de resistencia.

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	0	0%
Bien	0	0%
Regular	0	0%
Aceptable	12	66,7
Debe mejorar	6	33,3
Total	18	100,0

Nota. Elaboración propia. Fuente: Ficha agosto, 2023.

Análisis y resultados:

Se detalla que en el juego salta la cuerda en la escala de excelente tuvo un porcentaje 0%. En la escala de bien se considera con un porcentaje de 0% y de igual forma en la escala regular se obtuvo un porcentaje de 0%. Es importante mencionar que en la escala aceptable se encuentran un porcentaje de 66.7%, y en la última escala que debe mejorar se obtiene un porcentaje del 33.3%.

La capacidad del sistema neuromuscular para correlacionar las combinaciones relativas de fuerzas requeridas impone una competencia de resistencia que puede provocar fatiga por esfuerzos prolongados o repetitivos en el trabajo muscular (Piñeiro, 2006). Se observa que la fuerza de resistencia de los estudiantes en el juego de saltar la cuerda no logró tener un desarrollo y se realizaron movimientos descoordinados que provoco fatiga en los estudiantes, estos salían muy cansados a la hora de finalizar la actividad propuesta, en el juego salta la cuerda se tuvo como resultado aceptable según la escala que se establece de los juegos tradicionales.

Tabla 6.

Saltar la cuerda fuerza explosiva.

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	0	0%
Bien	0	0%
Regular	2	11,1
Aceptable	15	83,3
Debe mejorar	1	5,6
Total	18	100,0

Nota. Elaboración propia. Fuente: Ficha agosto, 2023

Análisis y resultados:

Se nota que en el juego salta la cuerda en la escala de excelente tuvo un porcentaje de 0%. En la escala de bien se considera con un porcentaje de 0% y de igual forma en la escala regular se obtuvo un porcentaje de 11.1%. Es importante mencionar que en la escala aceptable se encuentran un porcentaje de 83.3%, y en la última escala que debe mejorar se obtiene un porcentaje del 5.6%.

Según Bara (2018), la fuerza explosiva busca una relación con su propio cuerpo para vencer la fatiga a la hora de realizar un gran número de repeticiones o una ampliación prolongada de la fuerza. Se observa que la fuerza explosiva en los estudiantes se manifestó de una forma dinámica y activa, está se caracteriza por su movimiento muscular que ellos no lograron completar a la hora de realizar las repeticiones en el salto de cuerda, en el juego salta la cuerda se tuvo como resultado aceptable según la escala que se establece de los juegos tradicionales ya que al momento de saltar muchos de los estudiantes, no tenían un máximo potencial.

Tira y afloja

Tabla 7.

Tira y afloja fuerza máxima.

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	0	0%
Bien	0	0%
Regular	0	0%
Aceptable	15	83,3
Debe mejorar	3	16,7
Total	18	100,0

Nota. Elaboración propia. Fuente: Ficha agosto, 2023.

Análisis y resultados:

Se observa que en el juego tira y afloja en la escala de excelente tuvo un porcentaje de 0%. En la escala de bien se evalúa un porcentaje de 0% y de igual forma en la escala regular se obtuvo un porcentaje de 0%. Es importante mencionar que en la escala aceptable se encuentran un porcentaje de 83.3%, en la última escala que debe mejorar se obtiene un porcentaje del 16.7%.

La fuerza máxima busca que el sistema nervioso y muscular puede desarrollarse mediante una contracción voluntaria a la hora de realizar la actividad que se dispone en el aula (Letzelter, 2015). Se contempla que la fuerza máxima es el esfuerzo que se puede tener a la hora de realizar una actividad, en el juego tira y afloja se tuvo como resultado que es aceptable debido a que los estudiantes no lograron desarrollar una contracción máxima a la hora de jalar la cuerda y así poder llevar a sus compañeros al otro lado.

Tabla 8.

Tira y afloja fuerza de resistencia.

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	0	0%
Bien	0	0%
Regular	0	0%
Aceptable	11	61,1
Debe mejorar	7	38,9
Total	18	100,0

Nota. Elaboración propia. Fuente: Ficha agosto, 2023.

Análisis y resultados:

Se analiza que en el juego tira y afloja en la escala de excelente tuvo un porcentaje de 0%. En la escala de bien se evalúa un porcentaje de 0% y de igual forma en la escala regular se obtuvo un porcentaje de 0%. Es importante mencionar que en la escala aceptable se encuentran un porcentaje de 61.1%, en la última escala que debe mejorar se obtiene un porcentaje del 38.9%.

(Garcia, 2016) Sostiene que el estado de fuerza de resistencia es una fuente específica que un objeto puede ejercer durante una acción motora que requiere un estiramiento relativamente grande del musculo sin reducir su efectividad. Se contempla que la fuerza de resistencia en los estudiantes es la capacidad del sistema muscular que combina diferentes fuerzas necesarias y ellos no llegaron a completar porque no tenían efectividad en su fuerza para así mejorar su calificación, en el juego tira y afloja se tuvo como resultado aceptable según la escala que se establece de los juegos tradicionales.

Tabla 9.*Tira y afloja fuerza explosiva.*

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	0	0%
Bien	0	0%
Regular	5	27,8
Aceptable	12	66,7
Debe mejorar	1	5,6
Total	18	100,0

Nota. Elaboración propia. Fuente: Ficha agosto, 2023.

Análisis y resultados:

Se considera que en el juego tira y afloja en la escala de excelente tuvo un porcentaje de 0%. En la escala de bien se evalúa un porcentaje de 0% y de igual forma en la escala regular se obtuvo un porcentaje de 27.8%. Es importante mencionar que en la escala aceptable se encuentran un porcentaje de 66.7%, en la última escala que debe mejorar se obtiene un porcentaje del 5.6%.

De acuerdo a Meinel (2017), la capacidad de fuerza máxima determina y cambia en el tiempo, el espacio, la posición, el movimiento de un cuerpo en relación con un campo de acción particular o un objeto en movimiento. Se contempla que la fuerza explosiva en los estudiantes es la capacidad de los músculos al darle la mayor carga de aceleración posible, ellos no pudieron completar la actividad por poca deficiencia en su fuerza y al no tener una posición del cuerpo establecida, en el juego tira y afloja se tuvo como resultado aceptable según la escala que se establece de los juegos tradicionales que tratamos con los estudiantes. Para terminar, se ve una falta de fuerza máxima, fuerza de resistencia y fuerza de reacción en los estudiantes puesto que en las 3 capacidades que fueron calificados se obtuvo una nota aceptable.

3.2.2. JUEGOS DE RESISTENCIA

Rayuela

Tabla 10.

Rayuela resistencia aeróbica.

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	0	0%
Bien	0	0%
Regular	0	0%
Aceptable	16	88,9%
Debe mejorar	2	11,1%
Total	18	100%

Nota. Elaboración propia. Fuente: Ficha agosto, 2023.

Análisis y resultados:

Se detalla que en el juego de la rayuela en la escala de excelente tuvo un porcentaje de 0%. En la escala de bien se aprecia que también encontramos un porcentaje de 0% y de igual forma en la escala Regular se obtuvo un porcentaje de 0%. Es importante mencionar que en la escala aceptable se encuentran un porcentaje de resistencia aeróbica de 88.9%, en la última escala que debe mejorar se obtiene un porcentaje del 11.1%.

La resistencia aeróbica también se llama resistencia orgánica. Se define como la capacidad de realizar ejercicios sostenidos de baja intensidad manteniendo un equilibrio entre el consumo de oxígeno y el aporte de oxígeno (Pérez, 2009). Se puede examinar que la resistencia aeróbica en los estudiantes es la capacidad de mantener el esfuerzo continuo y sostenido, los estudiantes tenían una baja intensidad y no llegaron a completar el juego por falta de resistencia, el juego de la rayuela se obtuvo como resultado aceptable según la escala que se establece de los juegos tradicionales debido a que es muy importante para el aumento de las capacidades motrices básicas de los estudiantes.

1.1. Tabla 11.

Rayuela resistencia anaeróbica.

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	0	0%
Bien	0	0%
Regular	0	0%
Aceptable	13	72,2%
Debe mejorar	5	27,8%
Total	18	100%

Nota. Elaboración propia. Fuente: Ficha agosto, 2023.

Análisis y resultados:

Se puede observar que en el juego de la rayuela en la escala de excelente tuvo un porcentaje de 0%. En la escala de bien se aprecia que también encontramos un porcentaje de 0% y de igual forma en la escala Regular se obtuvo un porcentaje de 0%. Es importante mencionar que en la escala aceptable se encuentran un porcentaje de resistencia aeróbica de 88.9%, en la última escala que debe mejorar se obtiene un porcentaje del 11.1%.

De esta manera, Cevallos (2018), afirma que la resistencia es una capacidad que requiere que todas las partes del cuerpo trabajen juntas, dado que son movimientos que involucran una gran cantidad de músculos. Se puede examinar que la resistencia anaeróbica en los estudiantes es la capacidad de mantener las actividades a una alta intensidad durante un largo tiempo manteniendo así la resistencia en un esfuerzo sostenido, en el juego de la rayuela se obtuvo como resultado aceptable debido a que los estudiantes no pudieron mantener la intensidad a la hora de realizar el juego y teniendo poca resistencia en sus músculos dada la escala que se establece de los juegos tradicionales. Para concluir se ve una falta de fuerza máxima, fuerza de resistencia y fuerza de reacción en los estudiantes ya que en las 3 capacidades tuvieron una nota de aceptable cuando fueron evaluados.

Carrera de 3 patas

Tabla 12.

Carrera de 3 patas resistencia aeróbica.

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	0	0%
Bien	0	0%
Regular	1	5,6
Aceptable	11	61,1
Debe mejorar	6	33,3
Total	18	100,0

Nota. Elaboración propia. Fuente: Ficha agosto, 2023.

Análisis y resultados:

Se considera que en el juego carrera de 3 patas en la escala de excelente tuvo un porcentaje de 0%. En la escala de bien se valora un porcentaje de 0% y de igual forma en la escala regular se obtuvo un porcentaje de 5.6%. Es importante mencionar que en la escala aceptable se encuentran un porcentaje de 61.1%, en la última escala que debe mejorar se obtiene un porcentaje del 33.3%.

La resistencia aeróbica es la capacidad de sostener un esfuerzo continuo y sostenido en el que el suministro de O₂ en sangre sea suficiente para cubrir las necesidades de consumo en el momento de realizar un ejercicio predeterminado (Bernal, 2006). Se logra ver que la resistencia aeróbica en los estudiantes es un esfuerzo sostenido y continuo, en el juego de la carrera de 3 patas se obtuvo como resultado aceptable debido a que los estudiantes no tenían un esfuerzo continuo y sostenido a la hora de ejecutar el juego y nos dio como resultado que muchos de los estudiantes tienen deficiencia.

Tabla 13.*Carrera de 3 patas resistencia anaeróbica.*

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	0	0%
Bien	0	0%
Regular	0	0%
Aceptable	13	72,2
Debe mejorar	5	27,8
Total	18	100,0

Nota. Elaboración propia. Fuente: Ficha agosto, 2023.

Análisis y resultados:

Se observa que en el juego carrera de 3 patas en la escala de excelente tuvo un porcentaje de 0%. En la escala de bien se valora un porcentaje de 0% y de igual forma en la escala regular se obtuvo un porcentaje de 0%. Es importante mencionar que en la escala aceptable se encuentran un porcentaje de 72.2%, en la última escala que debe mejorar se obtiene un porcentaje del 27.8%.

Pérez (2016), afirma que la resistencia es la capacidad que permiten a una persona realizar movimientos de manera eficiente, precisa y económica a la hora de ejecutar la actividad que se propone en la clase. Se logra revisar que la resistencia anaeróbica en los estudiantes es la capacidad del cuerpo humano para mantener actividades con mayor intensidad durante un mayor tiempo establecido, los estudiantes no lograron mantener la resistencia, teniendo movimientos menos precisos y deficientes, en el juego de la carrera de 3 patas se obtuvo como resultado aceptable según la escala que se propuso de los juegos tradicionales

Carrera de sacos

Tabla 14.

Carrera de sacos resistencia aeróbica.

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	0	0%
Bien	0	0%
Regular	0	0%
Aceptable	12	66,7
Debe mejorar	6	33,3
Total	18	100,0

Nota. Elaboración propia. Fuente: Ficha agosto, 2023.

Análisis y resultados:

Se analiza que en el juego carrera de sacos en la escala de excelente tuvo un porcentaje de 0%. En la escala de bien se tasa un porcentaje de 0% y de igual forma en la escala regular se obtuvo un porcentaje de 0%. Es importante mencionar que en la escala aceptable se encuentran un porcentaje de 66.7%, en la última escala que debe mejorar se obtiene un porcentaje del 33.3%.

La resistencia aeróbica, también conocida como resistencia orgánica, se define a la capacidad de realizar un esfuerzo sostenido de baja intensidad manteniendo un equilibrio entre el consumo y el suministro de oxígeno (Barreno, 2012). Se percibe que la resistencia, aeróbica es la capacidad para hacer un esfuerzo físico prolongado, Los estudiantes no llegaron a completar debido a la falta de resistencia que se observó, en el juego de la carrera de sacos se obtuvo como resultado aceptable según la escala que se establece de los juegos tradicionales debido a que es muy importante para el progreso de las capacidades motrices.

Tabla 15.*Carrera de sacos resistencia anaeróbica.*

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	0	0%
Bien	0	0%
Regular	3	16,7
Aceptable	12	66,7
Debe mejorar	3	16,7
Total	18	100,0

Nota. Elaboración propia. Fuente: Ficha agosto, 2023.

Análisis y resultados:

Se detalla que en el juego carrera de sacos en la escala de excelente tuvo un porcentaje de 0%. En la escala de bien se tasa un porcentaje de 0% y de igual forma en la escala regular se obtuvo un porcentaje de 16.7%. Es importante mencionar que en la escala aceptable se encuentran un porcentaje de 66.7%, en la última escala que debe mejorar se obtiene un porcentaje del 16.7%.

Las diferentes experiencias personales suponen una mejora y afianzamiento a la hora de realizar los juegos de las nociones físicas, estas palabras se designan como la resistencia que refuerza todos los pasos (Alomar, 2020). Se percibe que la resistencia anaeróbica en los estudiantes nos permite soportar un esfuerzo intenso en un largo tiempo, esto se estableció en clases y no llegaron a realizar correctamente debido a la falta de resistencia, en el juego de la carrera de sacos se obtuvo como resultado aceptable según la escala que se establece de los juegos tradicionales dado que es muy importante para el incremento de las capacidades motrices básicas de los estudiantes. Para finalizar se ve una falta de resistencia aeróbica y resistencia anaeróbica por tanto que en las 2 capacidades tuvieron una nota de aceptable cuando fueron evaluados.

3.2.3. JUEGOS DE VELOCIDAD

Atrapa la bandera

Tabla 16.

Atrapa la bandera velocidad gestual.

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	0	0%
Bien	0	0%
Regular	0	0%
Aceptable	10	55,6%
Debe mejorar	8	44,4%
Total	18	100%

Nota. Elaboración propia. Fuente: Ficha agosto, 2023.

Análisis y resultados:

Se nota que en el juego atrapa la bandera en la escala de excelente tuvo un porcentaje de 0%. En la escala de bien se tasa un porcentaje de 0% y de igual forma en la escala regular se obtuvo un porcentaje de 0%. Es importante mencionar que en la escala aceptable se encuentran un porcentaje de 55.6%, en la última escala que debe mejorar se obtiene un porcentaje del 44.4%.

La velocidad gestual realiza un movimiento o gesto motor particular. Es directamente relacionado con la capacidad del sujeto para ejercer poder explosivo (Carrere, 2014). Se logra distinguir que la velocidad gestual es un movimiento particular a la hora de realizar un ejercicio, los estudiantes no tuvieron una mejor calificación debido a que no ejercieron una velocidad gestual correcta, en el juego atrapa la bandera se obtuvo como resultado aceptable según la escala que se establece de los juegos tradicionales puesto que es muy importante para el desarrollo de las capacidades motrices básicas a la hora de realizar el juego.

Tabla 17.

Atrapa la bandera velocidad de desplazamiento.

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	0	0%
Bien	0	0%
Regular	0	0%
Aceptable	11	61,1%
Debe mejorar	7	38,9%
Total	18	100%

Nota. Elaboración propia. Fuente: Ficha agosto, 2023.

Análisis y resultados:

Se contempla que en el juego atrapa la bandera en la escala de excelente tuvo un porcentaje de 0%. En la escala de bien se tasa un porcentaje de 0% y de igual forma en la escala regular se obtuvo un porcentaje de 0%. Es importante mencionar que en la escala aceptable se encuentran un porcentaje de 61.1%, en la última escala que debe mejorar se obtiene un porcentaje del 38.9%.

(Ravé, 2010) Define a la velocidad de desplazamiento como la capacidad de realizar una actividad motora que mueve el cuerpo o parte de él lo más rápido posible evitando la fatiga. Se logra distinguir que la velocidad de desplazamiento es la capacidad de realizar actividades de movilidad que hacen que el cuerpo se mueva rápidamente y por poco tiempo establecido, los estudiantes no llegaron a la movilidad que se dispone ya que sobrepasaron el tiempo establecido y teniendo deficiencia, en el juego atrapa la bandera se obtuvo como resultado aceptable según la escala que se establece de los juegos tradicionales en vista de que es muy importante para el crecimiento de las capacidades motrices básicas de los estudiantes.

Tabla 18.

Atrapa la bandera velocidad de reacción.

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	0	0%
Bien	0	0%
Regular	2	11,1%
Aceptable	14	77,8%
Debe mejorar	2	11,1%
Total	18	100%

Nota. Elaboración propia. Fuente: Ficha agosto, 2023.

Análisis y resultados:

Se examinó que en el juego atrapa la bandera en la escala de excelente tuvo un porcentaje de 0%. En la escala de bien se tasa un porcentaje de 0% y de igual forma en la escala regular se obtuvo un porcentaje de 11.1%. Es importante mencionar que en la escala aceptable se encuentran un porcentaje de 77.8%, en la última escala que debe mejorar se obtiene un porcentaje del 11.1%.

Según Cadierno (2020). La capacidad de velocidad de la persona, durante la actividad física, se debe mantener en una situación emergente, los movimientos del cuerpo en el tiempo y el espacio, dependiendo de la actividad que se realice. Se logra distinguir que la velocidad de reacción es la capacidad de responder o dar una respuesta al estímulo ya sea visual, sonoro o del tacto en el menor tiempo posible a la hora de ejecutar, en el juego atrapa la bandera se obtuvo como resultado aceptable, debido a que los estudiantes no daban respuesta al estímulo en el tiempo establecido sin mantener un mejor movimiento en reacción a su cuerpo, según la escala que se establece de los juegos tradicionales.

Gato y el ratón

Tabla 19.

Gato y el ratón velocidad gestual.

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	0	0%
Bien	0	0%
Regular	0	0%
Aceptable	10	55,6%
Debe mejorar	8	44,4%
Total	18	100%

Nota. Elaboración propia. Fuente: Ficha agosto, 2023.

Análisis y resultados:

Se analiza que en el juego gato y el ratón en la escala de excelente tuvo un porcentaje de 0%. En la escala de bien se encuentra con un porcentaje de 0% y de igual forma en la escala regular se obtuvo un porcentaje de 0%. Es importante recalcar que en la escala aceptable se encuentran un porcentaje 55.6%, en la última escala que debe mejorar se obtiene un porcentaje del 44.4%.

La velocidad gestual realiza un movimiento o gesto atlético específico, esto es directamente relacionado con la capacidad del sujeto para mostrar un movimiento compacto y de alta intensidad (Harre, 2019) Se consigue reconocer que la velocidad gestual en los estudiantes es la capacidad que permite ejecutar una técnica motora en un menor tiempo posible, en el juego el gato y el ratón no tenían una mejor capacidad de ejecutar movimientos de velocidad gestual obteniendo como resultado aceptable según la escala que se establece de los juegos tradicionales debido a que es muy importante para el desarrollo de las capacidades motrices básicas.

Tabla 20.

Gato y el ratón velocidad de desplazamiento.

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	0	0%
Bien	0	0%
Regular	0	0%
Aceptable	14	77,8%
Debe mejorar	4	22,2%
Total	18	100%

Nota. Elaboración propia. Fuente: Ficha agosto, 2023.

Análisis y resultados:

Se nota que en el juego gato y el ratón en la escala de excelente tuvo un porcentaje de 0%. En la escala de bien se encuentra con un porcentaje de 0% y de igual forma en la escala regular se obtuvo un porcentaje de 0%. Es importante recalcar que en la escala aceptable se encuentran un porcentaje 77.8%, en la última escala que debe mejorar se obtiene un porcentaje del 22.2%.

El desplazamiento es la capacidad de recorrer una distancia o desplazarse de un punto a otro en un período de tiempo muy corto al que se establece en el juego (Carrere, 2014). Se consigue reconocer que la velocidad de desplazamiento es la capacidad de realizar actividades determinadas en el menor tiempo posible, en el juego el gato y el ratón los estudiantes no lograron desplazarse de manera eficiente y sobrepasando el tiempo límite, se obtuvo como resultado aceptable según la escala que se establece de los juegos tradicionales en vista de que es muy importante para el progreso de las capacidades motrices básicas.

Tabla 21.

Gato y el ratón velocidad de reacción.

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	0	0%
Bien	0	0%
Regular	2	11,1%
Aceptable	15	83,3%
Debe mejorar	1	5,6%
Total	18	100%

Nota. Elaboración propia. Fuente: Ficha agosto, 2023.

Análisis y resultados:

Se observa que en el juego gato y el ratón en la escala de excelente tuvo un porcentaje de 0%. En la escala de bien se encuentra con un porcentaje de 0% y de igual forma en la escala regular se obtuvo un porcentaje de 11.1%. Es importante recalcar que en la escala aceptable se encuentran un porcentaje 83.3%, en la última escala que debe mejorar se obtiene un porcentaje del 5.6%.

Según Garcia (2018), la velocidad corporal implica la regulación del tono de los músculos y las articulaciones para garantizar una relación entre lo estable, el eje del cuerpo y el eje de gravedad. Se consigue reconocer que la velocidad de reacción en los estudiantes es la capacidad que nos permite responder a un estímulo y tomar una decisión lo más rápido posible en el menor tiempo, en el juego el gato y el ratón los estudiantes no podían responder efectivamente al estímulo velocidad de reacción ya que tenían movimientos deficientes y descoordinados, se obtuvo como resultado aceptable según la escala que se establece de los juegos tradicionales debido a que es muy importante para el progreso de las capacidades motrices básicas.

Congelados

Tabla 22.

Congelados velocidad gestual.

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	0	0%
Bien	0	0%
Regular	0	0%
Aceptable	8	44,4%
Debe mejorar	10	55,6%
Total	18	100%

Nota. Elaboración propia. Fuente: Ficha agosto, 2023.

Análisis y resultados:

Se contempla que en el juego congelado en la escala de excelente tuvo un porcentaje de 0%. En la escala de bien se valora un porcentaje de 0% y de igual forma en la escala regular se obtuvo un porcentaje de 0%. Es importante mencionar que en la escala aceptable se encuentran un porcentaje de 44.4%, en la última escala que debe mejorar se obtiene un porcentaje del 55.6%.

La velocidad gestual es una habilidad que permite realizar un movimiento o técnica deportiva en el menor tiempo y la expresión está sujeta a un poder explosivo a la hora de realizar la actividad propuesta (Barreno, 2012). Se alcanza a notar que la velocidad gestual en los estudiantes es la capacidad que se usa para realizar movimientos con mejor precisión y mayor control, esta nos permite tener una ventaja a la hora de ejecutar la actividad asignada, en el juego de los congelados los estudiantes no alcanzaron una velocidad gestual promedio ya que presentaban movimientos imprecisos, se obtuvo como resultado aceptable según la escala que se establece de los juegos tradicionales visto que es muy importante para el desarrollo de las capacidades motrices básicas del estudiante.

Tabla 23.

Congelados velocidad de desplazamiento.

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	0	0%
Bien	0	0%
Regular	0	0%
Aceptable	10	55,6%
Debe mejorar	8	44,4%
Total	18	100%

Nota. Elaboración propia. Fuente: Ficha agosto, 2023.

Análisis y resultados:

Se analiza que en el juego congelado en la escala de excelente tuvo un porcentaje de 0%. En la escala de bien se valora un porcentaje de 0% y de igual forma en la escala regular se obtuvo un porcentaje de 0%. Es importante mencionar que en la escala aceptable se encuentran un porcentaje 55.6%, en la última escala que debe mejorar se obtiene un porcentaje del 44.4%.

La velocidad de desplazamiento es la prestación que determina el rumbo en el menor tiempo. Depende de los factores fisiológicos y mecánicos de la actividad que se tiende a realizar (Gomez, 2004). Se alcanza a notar que los estudiantes en la velocidad de desplazamiento no lograron tener la capacidad que les permite viajar de una distancia a otra lo más rápido posible en el menor tiempo que se propuso en la actividad, en el juego congelado se obtuvo como resultado aceptable según la escala que establece de los juegos tradicionales.

Tabla 24.*Congelados velocidad de reacción.*

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	0	0%
Bien	0	0%
Regular	2	11,1
Aceptable	14	77,8
Debe mejorar	2	11,1
Total	18	100,0

Nota. Elaboración propia. Fuente: Ficha agosto, 2023.

Análisis y resultados:

Se aprecia que en el juego congelado en la escala de excelente tuvo un porcentaje de 0%. En la escala de bien se valora un porcentaje de 0% y de igual forma en la escala regular se obtuvo un porcentaje de 11.1%. Es importante mencionar que en la escala aceptable se encuentran un porcentaje de 77.8%, en la última escala que debe mejorar se obtiene un porcentaje del 11.1%.

Según Harre (2019), la velocidad es la capacidad de identificar y cambiar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio, tiempo en relación con el campo del objeto (persona en movimiento, compañeros de equipo, oponentes). Se observa que los estudiantes en la velocidad de reacción no lograron reaccionar a un estímulo en el menor tiempo posible al momento de realizar las actividades propuestas con movimientos deficientes, para concluir se ve una deficiencia de velocidad gestual, velocidad de desplazamiento y velocidad de reacción en los estudiantes debido a que en las 3 capacidades tuvieron un equivalente de aceptable al momento de la calificación. según la escala que se establece de los juegos tradicionales debido a la falta de importancia en la actividad, los estudiantes tienen una velocidad gestual poco eficiente y con movimientos no acordes a la hora de ejecutar.

3.3.4. JUEGOS DE FLEXIBILIDAD

Juegos de canicas

Tabla 25.

Juegos de canicas flexibilidad estática.

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	0	0%
Bien	0	0%
Regular	2	11,1%
Aceptable	10	55,6%
Debe mejorar	6	33,3%
Total	18	100%

Nota. Elaboración propia. Fuente: Ficha agosto, 2023.

Análisis y resultados:

Se contempla que en el juego de canicas en la escala de excelente tuvo un porcentaje de 0%. En la escala de bien se estima que el juego de canicas se encuentra con un porcentaje de 0% y de igual forma en la escala regular se obtuvo un porcentaje de 11.1%. Es importante mencionar que en la escala aceptable se encuentran un porcentaje de 55.6%, en la última escala que debe mejorar se obtiene un porcentaje del 33.3%.

La flexibilidad estática adopta una postura de estiramiento pasiva e inmóvil. Después del estiramiento, debes relajarte, respirar tranquilamente y mantener la posición por un momento corto al realizar la actividad (Piñero, 2009). Se puede observar que la flexibilidad estática en los estudiantes es la capacidad que permite tener una posición de estiramiento pasiva y sin movimientos, en el juego de las canicas se obtuvo como resultado aceptable debido a que los estudiantes no lograron tener una flexibilidad acorde y con un limitado estiramiento en sus músculos.

Tabla 26.

Juegos de canicas flexibilidad dinámica.

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	0	0%
Bien	0	0%
Regular	2	11,1%
Aceptable	12	66,7%
Debe mejorar	4	22,2%
Total	18	100%

Nota. Elaboración propia. Fuente: Ficha agosto, 2023.

Análisis y resultados:

Se observa que en el juego de canicas en la escala de excelente tuvo un porcentaje de 0%. En la escala de bien se estima que el juego de canicas se encuentra con un porcentaje de 0% y de igual forma en la escala regular se obtuvo un porcentaje de 11.1%. Es importante mencionar que en la escala aceptable se encuentran un porcentaje de 66.7%, en la última escala que debe mejorar se obtiene un porcentaje del 22.2 %.

Según Gutiérrez (2018), la flexibilidad dinámica tiene decisiva importancia en el juego (habilidades y destrezas motoras). Tanto en juegos específicos, como golpes y manipulaciones de pelotas o de diferentes objetos. Se puede observar que la flexibilidad dinámica es muy importante a la hora de realizar actividades que necesiten nuestra destreza motora, en el juego de las canicas se obtuvo como resultado aceptable debido a que los estudiantes no llegaron a manipular de mejor manera las canicas y tenían una deficiente flexibilidad esto se puede observar según la escala que se establece de los juegos tradicionales.

El trompo

Tabla 27.

El trompo flexibilidad estática.

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	0	0%
Bien	0	0%
Regular	3	16,7%
Aceptable	13	72,2%
Debe mejorar	2	11,1%
Total	18	100%

Nota. Elaboración propia. Fuente: Ficha agosto, 2023.

Análisis y resultados:

Se analiza que en el juego del trompo en la escala de excelente tuvo un porcentaje de 0%. En la escala de bien se aprecia un porcentaje de 0% y de igual forma en la escala regular se obtuvo un porcentaje de 16.7%. Es importante mencionar que en la escala aceptable se encuentran un porcentaje de 72.2%, en la última escala que debe mejorar se obtiene un porcentaje de 11.1%.

La flexibilidad estática es lo que expande y alcanza el punto de inflexión manteniendo la postura en el momento de realizar los juegos que establece el profesor de actividad física (Bernal, 2009) Se alcanza a fijar que la flexibilidad estática se puede expandir, logrando un punto de inflexión mediante el cual nosotros podemos ejecutar movimientos que mantengan su posición, en el juego del trompo se obtuvo como resultado aceptable según la escala que se establece de los juegos tradicionales debido a que los estudiantes no lograron alcanzar un punto de inflexión y no mantenían su postura al momento de lanzar el trompo.

Tabla 28.

El trompo flexibilidad dinámica.

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	0	0%
Bien	0	0%
Regular	0	0%
Aceptable	10	55,6%
Debe mejorar	8	44,4%
Total	18	100%

Nota. Elaboración propia. Fuente: Ficha agosto, 2023.

Análisis y resultados:

Se examina que en el juego del trompo en la escala de excelente tuvo un porcentaje de 0%. En la escala de bien se aprecia un porcentaje de 0% y de igual forma en la escala regular se obtuvo un porcentaje de 0%. Es importante mencionar que en la escala aceptable se encuentran un porcentaje de 55.6%, en la última escala que debe mejorar se obtiene un porcentaje de 44.4%.

(Sanchez, 2017) afirma que, si no se muestra flexibilidad dinámica en la etapa inicial de desarrollo del estudiante, pueden surgir serios problemas y dificultades de aprendizaje en su vida social y académica. Se alcanza a fijar que la flexibilidad dinámica en los estudiantes es la etapa inicial del desarrollo físico, dado que sin la flexibilidad tendríamos problemas serios a lo largo de nuestra vida, en el juego del trompo se obtuvo como resultado aceptable según la escala que se establece de los juegos tradicionales dado que tenían problemas de flexibilidad y poca coordinación que al momento de lanzar el trompo no lograban su completa ejecución.

Sillas musicales

Tabla 29.

Sillas musicales flexibilidad estática.

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	0	0%
Bien	0	0%
Regular	0	0%
Aceptable	12	66,7%
Debe mejorar	6	33,3%
Total	18	100%

Nota. Elaboración propia. Fuente: Ficha agosto, 2023.

Análisis y resultados:

Se observa que en el juego sillas musicales en la escala de excelente tuvo un porcentaje de 0%, en la escala de bien se obtuvo un porcentaje de 0%. En la escala de regular se tasa un porcentaje de 0% y de igual forma en la escala aceptable se obtuvo un porcentaje de 66.7%. Es importante mencionar que en la escala de debe mejorar se encuentran un porcentaje de 33.3%.

La flexibilidad dinámica es cuando el ejercicio se realiza en movimiento, creando movimientos cómodos y de largo alcance. Luego hay una activación de los músculos, pero esto es muy importante porque si no tenemos buena flexibilidad podemos lesionarnos (Piñero, 2009). Se nota que la flexibilidad estática se da cuando crean movimientos cómodos y tienen un largo alcance, ya que al realizarlos se activan nuestros músculos, en el juego de las sillas musicales se obtuvo como resultado aceptable según la escala que se establece de los juegos tradicionales, los estudiantes no tenían una buena activación en los músculos y no podían realizar movimientos cómodos por la falta de flexibilidad que se notaron a la hora de ejecutar el juego.

Tabla 30.*Sillas musicales flexibilidad dinámicas.*

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	0	0%
Bien	0	0%
Regular	3	16,7%
Aceptable	13	72,2%
Debe mejorar	2	11,1%
Total	18	100%

Nota. Elaboración propia. Fuente: Ficha agosto, 2023.

Análisis y resultados:

Se contempla que en el juego sillas musicales en la escala de excelente tuvo un porcentaje de 0%, en la escala de bien se obtuvo un porcentaje de 0%. En la escala de regular se tasa un porcentaje de 16.7% y de igual forma en la escala aceptable se obtuvo un porcentaje de 72.2%. Es importante mencionar que en la escala de debe mejorar se encuentran un porcentaje de 11.1%.

Según Rost (2017), la capacidad de flexibilidad dinámica bien desarrolladas son un requisito previo para aprender, mejorar, estabilizar, cambiar y desarrollar las habilidades de los deportes de motricidad. Se fija que la flexibilidad dinámica y la flexibilidad estática en los estudiantes no tienen condición previa para el mejoramiento, y así desarrollar habilidades nuevas, en el juego de las sillas musicales se obtuvo un resultado de flexibilidad dinámica y estática aceptable según la escala que se establece de los juegos tradicionales, los estudiantes no tenían una flexibilidad dinámica y estática desarrollada, no podían estabilizar su cuerpo y no distinguían si su actividad estaba bien realizada en vista de que es muy importante para el crecimiento de las capacidades físicas básicas de los estudiantes..

CAPÍTULO IV

PROPUESTA

4.1. Título de la propuesta

Manual de juegos tradicionales para desarrollar el desarrollo físico en los estudiantes de 5to Educación General Básica de la Unidad Educativa “Ciudad de Ibarra” en el año lectivo 2022-2023.

4.2. Datos informativos

Nombre de la Institución: UNIDAD EDUCATIVA “CIUDAD DE IBARRA”

Beneficiarios: Docentes, padres de familia, niños y niñas.

Ubicación: Ibarra

Tiempo estimado para la ejecución:

Inicio: 02-05-2023

Finalización: Julio 2023

Equipo responsable

Investigador: Pedro Luis Gordillo Boada

Ubicación geográfica

Figura 1. Dirección: Av Luis Felipe Borja y Honduras.

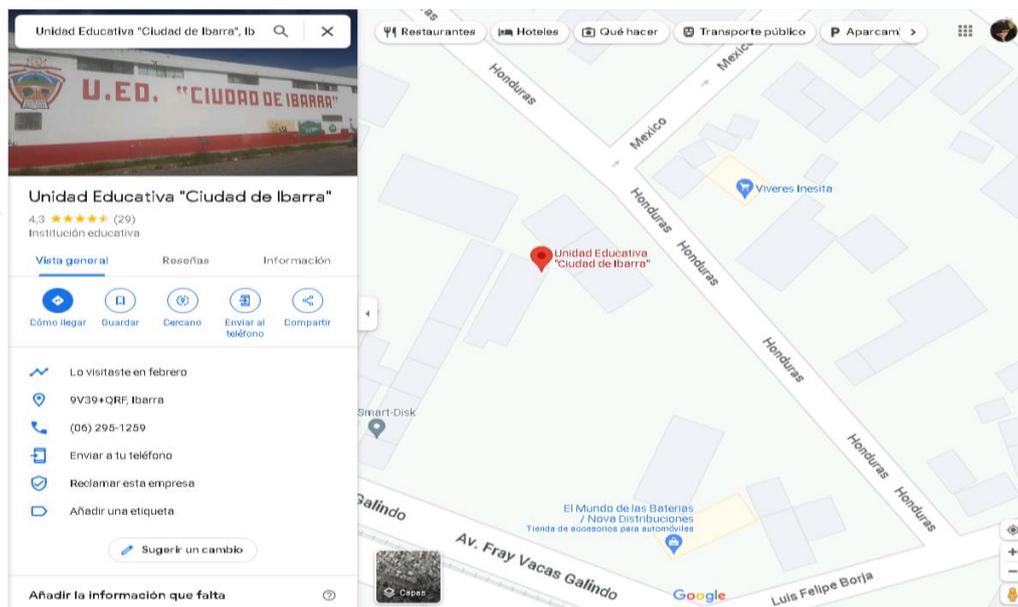


Figura 2. Escudo de la Unidad Educativa “Ciudad de Ibarra”.



4.3. Antecedentes de la propuesta

Luego de la investigación realizada se determinó que un Manual de juegos tradicionales ayudará a mejorar el desarrollo físico de los niños y niñas de la Unidad Educativa “Ciudad de Ibarra” y les dará a los estudiantes y docentes de la Institución un mejor sustento académico para poder alcanzar los objetivos propuestos.

Sobre esta propuesta no se ha encontrado mayor información, sin embargo, algunas instituciones educativas han hecho el esfuerzo por diseñar algunos documentos que sirven de apoyo para el mejoramiento de las capacidades físicas, las cuales han servido de referencia para fundamentar nuestra propuesta.

4.4. Justificación

La elaboración del manual tiene como propósito fundamental brindar a docentes, autoridades y estudiantes un recurso pedagógico que los sensibilice sobre la importancia del juego tradicional en el desarrollo físico, a la vez que les facilite mejorar estos dos aspectos fundamentales en el proceso de aprendizaje, unos de otros, y nos ayude a la formación general de los estudiantes. Se ha comprobado que la mayoría de los docentes no utilizan planes para realizar las sesiones de trabajo que brinda el currículo del gobierno, a la misma vez no reciben la orientación suficiente para el correcto desarrollo de los estudiantes.

Con esto podemos determinar que los maestros no animan a los estudiantes a participar en ejercicios que involucren el desarrollo de habilidades físicas para mejorar su desarrollo físico, ni tienen una buena comprensión de los beneficios sociales y de desarrollo físico de practicar juegos tradicionales.

La adaptación a las diferentes características del terreno y la situación o secuencia de eventos del juego recreativo, que requieren formas complejas de preparación, favorece la

expresión de variables físicas, como fuerzas y aceleraciones de unidades espaciales y temporales, con hábitos, aspiraciones, valores morales y otros atributos de identidad, están relacionados con el comportamiento de los estudiantes durante la actividad física.

Desde la perspectiva del concepto educativo de entretenimiento, el pilar de todo el proceso de enseñanza son los estudiantes más que los deportes. El dominio de técnicas y habilidades específicas, por ejemplo, acerca al alumno al deporte, en el sentido de que el mismo alumno ve beneficiado su desarrollo a través de la práctica recreativa.

La realidad es que el entretenimiento adquiere un carácter propio, inherente a su propia naturaleza como contenido específico, lo que le otorga un valor educativo "potencial". En el marco educativo, el entretenimiento es el proceso de enseñanza que desarrolla fines educativos. El efecto final de los propósitos educativos antes mencionados es promover el desarrollo de los estudiantes.

4.5. Objetivos.

Objetivo General.

Elaborar un manual de juegos tradicionales para desarrollar las capacidades motrices básicas en los niños y niñas de la Unidad Educativa “Ciudad de Ibarra”

Objetivos Específicos.

- Seleccionar juegos tradicionales que contribuyan al desarrollo en las capacidades motrices básicas de los niños y niñas de la Unidad Educativa “Ciudad de Ibarra”.
- Aplicar el manual de juegos tradicionales que contribuyan con el desarrollo físico de los niños y niñas de la Unidad Educativa “Ciudad de Ibarra”.
- Socializar el Manual de juegos tradicionales que contribuyan con el desarrollo físico de los niños y niñas de la Unidad Educativa “Ciudad de Ibarra”.

4.6. Análisis de factibilidad

Este trabajo de investigación se considera factible porque beneficiará no solo a los docentes y estudiantes de la Unidad Educativa “Ciudad de Ibarra”, ya que el Manual puede ser socializado tanto a la comunidad educativa como otras instituciones, de esta manera se convertirá en un proyecto factible e incluso de vinculación social ya que se puede aplicar a la comunidad en general.



**MANUAL DE JUEGOS TRADICIONALES
PARA DESARROLLAR EL DESARROLLO EN
LA CAPACIDADES MOTRICES BASICAS**

PEDRO LUIS GORDILLO B.

2023



INTRODUCCIÓN

La elaboración del manual tiene como propósito fundamental brindar a docentes, autoridades y estudiantes un recurso pedagógico que los sensibilice sobre la importancia del juego tradicional en el desarrollo físico, a la vez que les facilite mejorar estos dos aspectos fundamentales en el proceso de aprendizaje, unos de otros, y nos ayude a la formación general de los estudiantes. Se ha comprobado que la mayoría de los docentes no utilizan planes para realizar las sesiones de trabajo que brinda el currículo del gobierno, a la misma vez no reciben la orientación suficiente para el correcto desarrollo de sus alumnos. Con esto podemos determinar que los maestros no animan a los estudiantes a participar en ejercicios que involucren el desarrollo de habilidades físicas para mejorar su desarrollo físico, ni tienen una buena comprensión de los beneficios sociales y de desarrollo físico de practicar juegos tradicionales.

La adaptación a las diferentes características del terreno y la situación o secuencia de eventos del juego recreativo, que requieren formas complejas de preparación, favorece la expresión de variables físicas, como fuerzas y aceleraciones de unidades espaciales y temporales, con hábitos, aspiraciones, valores morales y otros atributos de identidad, están relacionados con el comportamiento de los estudiantes durante la actividad física.

TABLA DE CONTENIDO

JUEGOS PARA MEJORAR LA FUERZA.....	63
JUEGOS PARA MEJORAR LA RESISTENCIA	68
JUEGOS PARA MEJORAR LA VELOCIDAD.....	73
JUEGOS PARA MEJORAR LA FLEXIBILIDAD.....	78

• Juegos tradicionales para mejorar la fuerza

JUEGO TRADICIONAL Nro. 1

"LA SOGA"

Lugar: Espacio abierto Cancha o patio

Material necesario: Soga, música.

Organización: Grupo de 3 estudiantes.

Tiempo: 20 min

Desarrollo del juego

- Dos estudiantes agarran los extremos de la cuerda para hacer que se mueva, y los otros estudiantes se turnan para saltar sobre ella.
- El baile debe ir acompañado del canto: "Monja, viuda, soltera, casada, enamorada, divorciada, estudiante, actriz".
- Si pronuncian mal monja, se convertirá, si pronuncian mujer casada, se casará y así sucesivamente, y seguirá tocando las cuerdas.



Beneficios: Mejora su fuerza, agilidad y el físico en los niños.

JUEGO TRADICIONAL Nro. 2

"EL ELÁSTICO"

Lugar: Espacio abierto Cancha o patio

Material necesario: Elástico

Organización: Grupo de tres a cinco estudiantes

Tiempo: 20 min

Desarrollo del juego

- Se Organiza en grupos de 3 a 5 jugadores, con señalar saltos en el elástico en varias y diversas formas: de un extremo a otro, montando el elástico, pisando el elástico; se debe combinar para estructurar series.
- Primero se debe saltar a la altura de los tobillos, luego en las rodillas, después en la cintura, luego axilas, sigue el cuello y luego por encima de la cabeza.
- El niño que no logra dar un cierto número de saltos pierde y el siguiente jugador avanza. Gana el jugador que completa la secuencia establecida sin cometer un error.



Beneficios: Mejora su fuerza y salto.

JUEGO TRADICIONAL Nro. 3

"LA CEBOLLITA"

Lugar: Espacio abierto Cancha o patio

Material necesario: una columna

Organización: Grupo de 10 niños.

Tiempo: 15 minutos

Desarrollo del juego

- Los participantes se sentaron uno al lado del otro, abrazando sus cinturas.
- El primero está bien sujeto a la columna vertebral del corredor.
- El ocioso tendrá que desenchufar las bombillas una a una.
- Se trata de no soltar y no ser despedido.
- Opcional: También pueden jugar de pie



Beneficios: Mejora su fuerza, agilidad y el físico en los niños.

JUEGO TRADICIONAL Nro. 4

"LA CARRETILLA"

Lugar: Espacio abierto Cancha o patio

Material necesario: ninguno

Organización: Por parejas

Tiempo: 5 min

Desarrollo del juego

- Después de agruparse en parejas y pararse detrás de la línea de salida, una persona se para detrás de la otra, la persona de adelante se para en la línea, la persona de atrás sostiene el pie.
- Siguiendo la voz del maestro, todos salieron al lugar designado, donde intercambiaran roles y regresaran
- No pueden moverse a menos que apoyen las piernas de su pareja.
- La primera pareja gana.



Beneficios: Mejora la fuerza y agilidad.

JUEGO TRADICIONAL Nro. 5

"ARRASTrame SI PUEDES"

Lugar: Espacio abierto Cancha o patio

Material necesario: ninguno.

Organización: Parejas

Tiempo: 5 min

Desarrollo del juego

- Los estudiantes se deben agarrar de la mano, derecha con derecha o izquierda con izquierda.
- Se debe adelantar la pierna del mismo lado.
- Seguido deben tirar del otro niño hasta que traspase la línea.
- En caso de conseguirlo se anotará un punto al niño.



Beneficios: Mejora su destreza y fuerza

- **Juegos tradicionales para mejorar la resistencia**

JUEGO TRADICIONAL Nro. 6

"LOS ENSACADOS"

Lugar: Espacio abierto Cancha o patio

Material necesario: costales

Organización: Individual

Tiempo: 20 min

Desarrollo del juego

- El instructor debe dirigir el juego.
- Los participantes usan bolsos o bolsas, atado alrededor de la cintura y bailando a la señal.
- El ganador es el primero en llegar a la meta.



Beneficios: Mejora su resistencia en los pies.

JUEGO TRADICIONAL Nro. 7

" TRES PIERNAS "

Lugar: Espacio abierto Cancha o patio

Material necesario: Cordón

Organización: Por parejas

Tiempo: 5 min

Desarrollo del juego

- Dos rectas paralelas están separadas 10 metros.
- Los jugadores se emparejan atando el pie izquierdo al pie derecho; Puede ser justo por encima del tobillo o justo por debajo de la rodilla.
- A la señal, las parejas corren hacia la meta.
- El secreto para tener un buen juego es su sincronización.
- La pareja debe dar el primer paso con las piernas libres.
- La primera pareja en terminar ganará.



Beneficios: Mejora su resistencia y coordinación.

JUEGO TRADICIONAL Nro. 8

"LAS RUEDAS"

Lugar: Espacio abierto Cancha o patio

Material necesario: Hulas

Organización: Individual

Tiempo: 20 min

Desarrollo del juego

- Necesita orientación y seguridad de que rodará por la calle o al aire libre.
- Se puede utilizar a mano o mediante una barra de horquilla en un extremo que es un empujador de ruedas.
- El juego consiste en rodar eternamente sin caerse, si el mismo grupo de niños puede competir, ganará el niño que termine primero.
- Si no se encuentra el neumático, puedes jugar con los hula.



Beneficios: Mejora su resistencia y velocidad.

JUEGO TRADICIONAL Nro. 9

" LAS ESTATUAS "

Lugar: Espacio abierto Cancha o patio

Material Necesario: Grabadora, CD de música

Organización: Grupo grande

Tiempo: 10 min

Desarrollo del juego

- Formemos un círculo y cantemos juntos, pintemos la estatua, hagamos una ronda de conteo hasta tres
- El jugador instruido para votar dirá ESTATUAS, todos se quedarán quietos como una estatua.
- Si el jugador designado que pasa ve a alguien moverse o reír, el que lo haga pierde y se retira
- El que se quede más tiempo gana.



Beneficios: Mejora su resistencia y destreza.

JUEGO TRADICIONAL Nro. 10

"LA RAYUELA"

Lugar: Espacio abierto Cancha o patio

Material necesario: Tiza, pedazo de piedra u objeto pequeño

Organización: Individual

Tiempo: 10 min

Desarrollo del juego

- Hay muchas formas y diseños diferentes, como el tradicional clásico de la semana con siete cuadrados dibujados en el suelo, cada uno representando los de la semana.
- Se dibuja una cuadrícula en forma de cruz con tiza o carboncillo. Se tira la ficha, debe caer en la casilla correspondiente.
- Si la tirada no es válida, pierde y se niega a moverse.
- Los competidores deben saltar con un pie sobre muchas cajas diferentes, excepto la caja con el lanzador.
- Gana el que llega primero a la meta



Beneficios: Mejora su concentración y resistencia.

- **Juegos tradicionales para mejorar la velocidad**

JUEGO TRADICIONAL Nro. 11

"POLICIAS Y LADRONES"

Lugar: Espacio abierto Cancha o patio

Material necesario: Ninguno

Organización: Todo el grupo

Tiempo: 15 min

Desarrollo del juego

- En el grupo se eligen 6 o 7 niños y se llama a la policía, y los que quedan son los ladrones
- La policía persigue a los ladrones hasta encontrarlos; En el momento en que se toquen, estarán en una prisión que será un lugar predeterminado; los ladrones dentro esperan ser rescatados; Esto se logra cuando otro ladrón le da la mano y lo deja ir.
- La policía es considerada la vencedora cuando encarcela a todos los ladrones.
- Los ladrones ganan si no son atrapados dentro del tiempo asignado.



Beneficios: Mejora su velocidad y desplazamiento.

JUEGO TRADICIONAL Nro. 12

"EL GATO Y EL RATÓN"

Lugar: Espacio abierto Cancha o patio

Material necesario: Ninguno

Organización: Todos los estudiantes

Tiempo: 10 min

Desarrollo del juego

- Los niños y las niñas se paran en círculo, tomados de la mano.
- El niño colocado en el centro se elige como el ratón y el segundo niño que es elegido como gato se debe alejar
- Luego ejecute el siguiente diálogo:
 - ¡Ratón, ratón!
 - ¿Qué quieres, ladrón de gatos?
 - ¡Quiero comerte!
 - ¡Cómeme si puedes! tu regordete!
 - ¡A la cabeza de mi caballo!
- Los gatos persiguen a los ratones, rompen las cadenas de las ruedas o resbalan los pies de los niños.
- Otros escaparon. La cadena lo protege.
- Al hacer clic, el juego ha terminado



Beneficios: Mejora la velocidad y reacción en los niños.

JUEGO TRADICIONAL Nro. 13

"EL TORITO"

Lugar: Espacio abierto Cancha o patio

Material necesario: Cacho de toro elaboradas en cartulina o fomix y sogá

Organización: Individual

Tiempo: 10 min

Desarrollo del juego

- Alrededor de 20 estudiantes se pararon en un círculo con las manos entrelazadas detrás de la espalda, todos mirando hacia adentro.
- Los estudiantes que quedan a un lado caminan en círculos con la cuerda), dicen en voz alta el siguiente coro:
- "Nadie mira hacia atrás
- la vaca está aquí" (dos o tres veces)
- Cuando menos se lo espera, el alumno da la cuerda, y la persona a su derecha debe salir corriendo del lazo siendo perseguido por el toro.
- Si es corneado por el toro, la estudiante continua el juego repitiendo el coro



Beneficios: Mejora su reacción y velocidad.

JUEGO TRADICIONAL Nro. 14

"LAS ESCONDIDAS"

Lugar: Espacio abierto Cancha o patio

Material necesario: Ninguno

Organización: Grupo pequeño.

Tiempo: 20 min

Desarrollo del juego

- El niño es responsable de encontrar satélites ocultos seleccionados en lotes.
- El elegido se queda con el maestro, el resto se esconde en cualquier parte del campo de juego.
- De acuerdo con la señal establecida, comienza la búsqueda
- Se encuentran una o más personas escondidas, todos regresan al punto de partida
- El primer niño encontrado estará a cargo de la búsqueda.
- El juego se repite tantas veces como quede el interés del participante.



Beneficios: Mejora su velocidad.

JUEGO TRADICIONAL Nro. 15

"EL LOBITO"

Lugar: Espacio abierto Cancha o patio

Material necesario: Orejas de lobo elaboradas en cartulina o fomix

Organización: Grupo

Tiempo: 15 min

Desarrollo del juego

- El juego comienza formando un círculo con ambas manos atadas.
- Un niño es elegido para desempeñar el papel de un lobo.
- Los otros miembros repetirán el coro después de disparar:
- Juguemos en el bosque - Hasta que venga el lobo - Si viene el lobo - Nos comerá a todos ¿Qué haces, lobito? - respondió el lobo - ¡Sácame de la cama!
- Y así sucesivamente, el juego continúa. Hasta que el lobo DICE.
- Listo para comer.
- Los miembros del círculo corrieron afuera. El lobo atraparà al mayor número de participantes y a los que se queden



Beneficios: Mejora su coordinación.

• Juegos tradicionales para mejorar la flexibilidad

JUEGO TRADICIONAL Nro. 16

"BAILE DE LA ESCOBA"

Lugar: Espacio abierto Cancha o patio

Material necesario: Escoba, grabadora

Organización: En pareja

Tiempo: 15 min

Desarrollo del juego

- Los participantes bailan en parejas, a excepción de saltadores de escoba o palo
- Los participantes en el baile de la escoba pueden tirar en cualquier momento, en este punto todos los participantes tienen que cambiar de pareja, la persona que no pueda hacerlo tomará la escoba y el juego continúa hasta que se acabe el tiempo asignado.
- La persona que tenga la escoba al terminar la música deberá devolver la ropa, hará el castigo prescrito por el grupo



Beneficios: Mejora su flexibilidad y coordinación.

JUEGO TRADICIONAL Nro. 17

"EL BALERO"

Lugar: Espacio abierto Cancha o patio

Material Necesario: un balero.

Organización: Individual

Tiempo: 10 min

Desarrollo del juego

- El juego que consiste en aplicar el hilo al cojinete con una manivela y los distintos movimientos que se realizan para aplicar el hilo se conocen como capiruchos, lo que le da al juego una puntuación equivalente.
- Si se enhebra hacia adelante, vale cinco puntos.
- Cuando el rodamiento está sujeto por el mango y forma un círculo en el aire con el centro del rodamiento cayendo sobre el mango, tiene un valor de 25 puntos.



Beneficios: Mejora su flexibilidad y dominio.

JUEGO TRADICIONAL Nro. 18

"ASERRÍN ASERRAN"

Lugar: Espacio abierto Cancha o patio

Material Necesario: música de referencia.

Organización: Por Parejas

Tiempo: 10 min

Desarrollo del juego

- Este juego de simulación y cooperación se juega en un espacio abierto con 20 estudiantes.
- Organizados en parejas, una persona carga a su compañero y lo equilibra sobre sus pies.
- Al balancearse, es necesario coordinarse con el siguiente coro.
- Aserrín - Aserran
- Bosque de San Juan.
- Pidieron pan, no se lo dieron.
- Piden queso, les dan un hueso.
- Y le cortaron la garganta.
- Entonces se cambian los roles.
- El juego termina cuando los estudiantes pierden interés.



Beneficios: Mejora su flexibilidad y coordinación.

JUEGO TRADICIONAL Nro. 19

"LOS TROMPOS"

Lugar: Espacio abierto Cancha o patio

Material necesario: Trompo, piola

Organización: Individual

Tiempo: 20 min

Desarrollo del juego

- El trompo se puede jugar de tres maneras:
- A instancias de un maestro o compañero de clase, envuelven la parte superior del cuerpo y los hacen bailar en el piso.
- El participante con la cabeza de salto más larga gana.
- Organice pequeños grupos de cinco estudiantes y dibuje un círculo para cada subgrupo; Los objetos se colocan en su centro.
- Por turnos, cada alumno intenta sacar un objeto del círculo con la cabeza; Si es así, la parte superior debe seguir bailando.
- El ganador es el que descarta el artículo de acuerdo con las reglas establecidas.



Beneficios: Mejora su flexibilidad, destreza y capacidad.

JUEGO TRADICIONAL Nro. 20

"LAS BOLAS"

Lugar: Espacio abierto Cancha o patio

Material necesario: Bolas o canicas

Organización: Individual

Tiempo: 20 min

Desarrollo del juego

- Hay algunos juegos de pelota como "la bomba" y "el ting"
- BOMBA: Consiste en colocar un número determinado de bolas en un círculo a una distancia determinada y derribarlas con otra bola más grande y exclusiva del jugador.
- LOS PEPOS o TINGUE: Se juega entre dos personas, cada una de las cuales debe acercar la pelota al contrario y golpearlo.
- Las bolas son de cristal transparentes y tienen un color característico en su interior, que además es una recompensa para ganar el juego.



Beneficios: Mejora su flexibilidad y concentración.

CONCLUSIONES.

- Se concluye que el personal docente no tiene capacitación sobre los juegos tradicionales como también los estudiantes, no habían experimentado estas actividades lúdicas actividades y por lo tanto carecían de conocimientos sobre la misma. Si las cosas siguen así, se producirán daños irreversibles en el desarrollo físico del estudiante.
- Se concluyó que a través de la aplicación de ejercicios planificados por los docentes se mejorará significativamente el desarrollo físico de los estudiantes, se incrementará el nivel de competencia que realizan las instituciones y se fortalecerá la integración del sector educativo.
- Se logró que a través de la investigación y la práctica bien planificada de juegos tradicionales con los estudiantes es beneficiosa a través de un manual de juegos tradicionales, y que la difusión y práctica ayudará al desarrollo físico de la “Unidad Educativa Ciudad de Ibarra”.

RECOMENDACIONES.

- Docentes y estudiantes deben recibir una formación especializada para que los profesionales de este ciclo educativo estén preparados en otras áreas no contempladas en el plan de estudios para demostrar y validar los beneficios que tienen los estudiantes al practicar los juegos tradicionales.
- Los docentes tienen que realizar ejercicios de acuerdo a las necesidades de los estudiantes, tratando así de aumentar su nivel de actividad física con el fin de lograr el objetivo de mejoramiento para su bienestar personal del niño.
- Seguir el manual de juegos tradicionales implementados aplicable que contribuya con el desarrollo de las capacidades motrices básicas de niños y niñas de la “Unidad Educativa Ciudad de Ibarra”.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Ajuriaguerra, J., Aucouturier, B., Darrault, I. y Empinet, J. (1985). *La práctica psicomotriz. Reeducción y terapia*. Editorial Científico-Médica.
- Ajuriaguerra. (1979). *Manual de psiquiatría infantil*. Toray-Masson.
- Alomar. (2020). *Temario de Educación Física*. Inde Publicaciones.
- Álvarez, L. M., Gómez, R., Aisenstein, Á., Bracht, V., Braiuka, S., Brooker, R., ... y Tinning, R. (2019). *La educación física y el deporte en la edad escolar: el giro reflexivo en la enseñanza*. Editorial Miño y Dávila.
- Álvarez. (1983). *La preparacion física* . Prometeo Libros.
- Ardila Barragán, J. N. (2021). *Juegos tradicionales: aportes al desarrollo socio-cultural de los estudiantes de la Institución Educativa Ignacio Gil Sanabria del municipio de Siachoque* (Tesis de Pregrado, Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia).
- Asamblea Nacional del Ecuador. (2008). *Constitución de la República del Ecuador*. https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4_ecu_const.pdf
- Aucouturier. (1985). *La práctica psicomotriz. Reeducción y terapia*. Reeducción y terapia.
- Bara. (2018). *La Expresión por el Cuerpo*. Ed Educa.
- Barreno. (01 de abril de 2012). *Desarrollo de las funciones básica*. <http://juandfuncionesbasicas.blogspot.com/2012/04/desarrollo-de-funciones-basicas-del.html>
- Bernal Ruiz, J. A. (2006). *La fuerza y el sistema muscular en la educación física y el deporte*. Wanceulen SL.
- Bernal Ruiz, J. A. (2006). *La resistencia y el sistema cardiorrespiratorio en la educación física y el deporte*. Wanceulen SL.
- Bernal Ruiz, J. A. (2009). *La flexibilidad y el sistema osteoarticular en la Educación Física y el Deporte*. Wanceulen SL.
- Boté Ruales, B. A. (s.f). *Juegos Infantiles Tradicionales*. <http://www.educacionbc.edu.mx/eventos/2014/juegosinfantiles/Juegos%20Infantiles%20Tradicionales.pdf>
- Bustamante, A., Fernandes, R., Berastain, C., Quispe, S. y Rodríguez, G. (2007). Prontitud Coordinativa: perfiles multivariados en funcion de la edad, sexo e estatus socio-economico. *Revista Portuguesa de Ciência do Desporto*, 8(1), 34-46.

- Cadierno Matos, O. (2003). *Clasificación y características de las capacidades motrices. Lecturas: Educación física y deportes*, (61), 37.
- Campo. (2016). *Juegos con objetos*. INDE.
- Cañizares Márquez, J. M. y Carbonero Celis, C. (2017). *Cómo mejorar las capacidades físicas de tu hijo*, (Vol. 5). Wanceulen Editorial..
- Carrera Moreno, D. (2014). *Programas de entrenamiento en sala de entrenamiento polivalente*. IC Editorial.
- Castañer Balcells, M. y Camerino Foguet, O. (1993). *La educación física en la enseñanza primaria: una propuesta curricular para la reforma*. INDE,
- Castro Vega, L. J., & Robles Olivares, K. A. (2018). *Juegos tradicionales como estrategia para restablecer vínculos afectivos entre os infantes de grado transición del liceo la alegría de aprender* [Tesis Doctoral, Corporación Universitaria Minuto de Dios]. Repositorio Digital.
- Cevallos- Zambrano, C. J. y Rosales- Paneque, F. R. (2014). Desarrollo de las cualidades coordinativas en la Educación Física Escolar. *Revista científica especializada en Ciencias de la Cultura Física y del Deporte*, 11(22). <https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/242>
- Charhadas. (20 de junio de 2012). *¡Tira y afloja! el juego de la soga para niños*. <https://charhadas.com/planes/tira-y-afloja-el-juego-de-la-soga-para-ninos/>
- Chicaiza. (2020). *Juegos tradicionales*. Escuela Superior Politecnica de Chimborazo, Chimborazo.
- Concepto. (2022). *Deportes colectivos*. <https://concepto.de/deportes-colectivos/>
- Concepto. (2022). Madrid: Etecé.
- Definición. de. (2016). *Capacidades Coordinativas*. <https://definicion.de/capacidades-coordinativas/>
- Dulcinea Lugo. (2021). *Cómo se juega a las sillas musicales*. Para bebés. <https://www.parabebes.com/como-se-juega-a-las-sillas-musicales-5625.html>
- El Mundo. (2023). *9 juegos tradicionales al aire libre para recordar y divertirnos con los niños*. <https://saposyprincesas.elmundo.es/ocio-en-casa/juegos-para-ninos/juegos-tradicionales-al-aire-libre/>

- Esteban. (2020). *Carrera de sacos. Juegos para niños*. Guía infantil .
<https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/juegos/carrera-de-sacos-juegos-para-ninos/>
- FAROS. (2022). La rayuela, un juego de puntería, equilibrio y diversión.
<https://faros.hsjdbcn.org/es/recomendacion/rayuela-juego-punteria-equilibrio-diversion>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. *¡Volvamos a jugar!: guía de aprendizaje al aire libre*.
<https://www.unicef.org/chile/media/5986/file/Volvamos%20a%20jugar,%20Guia%20de%20aprendizaje%20al%20aire%20libre.pdf>
- Fundesplai. (2020). *El juego del trompo*.
<https://projectes.fundesplai.org/cochabambasantjoandespi/2015/11/09/el-juego-del-trompo/>
- García de Mingo, J. A. (2004). El deporte adaptado en el ámbito escolar. Educación y Futuro: *Revista de investigación aplicada y experiencias educativas*, (10), 109-114.
- García. (2018). *Juego y Psicomotricidad*. Madrid: CEPE.
- Gayza. (2002). El juego infantil. Ediciones Morata.
- Gomeñuka, N., & Cabral, M. (2008). Las capacidades coordinativas en los alumnos del profesorado de Educación Física. *Revista Digital Educación Física y Deportes*, 13, 124.
- Gómez Castañeda, P. (2004). Importancia del desarrollo óptimo de la flexibilidad en las Artes Marciales. *Lecturas: Educación física y deportes*, (69), 21.
- Gutiérrez. (2018). *140 juegos de educación psicomotriz*. Editorial Deportiva S.L.
- Harre, D. (1988). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Editorial científico técnica.
- Heredia Morales, E. E. (2023). Los Juegos Tradicionales como Estrategia Pedagógica para el Fortalecimiento de Valores Culturales en Niños y Niñas de Educación Inicial. *Revista Científica CIENCIAEDUC*, 10(1), 1-7.
<http://portal.amelica.org/ameli/journal/480/4803731008/4803731008.pdf>
- Hernández Zamudio, V., Torres Ramírez, A. y Milán Olivera, S. A. (2015). *Metodología para la preparación física de los jugadores de la categoría sub-20 del club de fútbol Monarcas Morelia de México*. Editorial Universitaria.

- Jiménez Parra, J. F., Manzano Sánchez, D., Camerino Foguet, O., Castañer Balcells, M. y Valero Valenzuela, A. (2022). Incentivar la actividad física en el aula con descansos activos: un estudio Mixed Methods. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 147, 84-94.
- Joya Cortés, E. y Herrador Sánchez, J. (2010). El juego de canicas o bolitas en las estampillas. *Revista Digital*, 141. <https://www.efdeportes.com/efd141/el-juego-de-canicas-o-bolitas.htm>
- Juegos tradicionales. (2020). Juego de saltar la cuerda . <https://juegostradicionales.com.mx/juego-de-saltar-la-cuerda/>
- La Ley del Deporte, Educación Física y Recreación . (2015). *Asamblea Nacional del Ecuador*. <https://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/03/Ley-del-Deporte.pdf>
- La Ley Orgánica de Educación Intercultural. (2009). *Asamblea Nacional del Ecuador*. <https://www.evaluacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/06/Anexo-b.-LOEI.pdf>
- LaVega. (2018). El lenguaje del juego. INDE.
- Lucea, J. D. (1999). *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas*. Inde.
- Maes, K. M. (2015). Influencia de la fuerza máxima en la fuerza explosiva. *Lecturas: Educación física y deportes*, (204), 13.
- Martin, D., Nicolaus, J. y Ostrowski, C. (2004). *Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil* (Vol. 24). Editorial Paidotribo.
- Martínez Álvarez, L., Gómez, R., Aisenstein, Á., Bracht, V., Braiuka, S., Brooker, R., ... y Tinning, R. (2019). *La educación física y el deporte en la edad escolar: el giro reflexivo en la enseñanza* (Vol. 58). Miño y Dávila.
- Matos, O. C. (2003). Clasificación y características de las capacidades motrices. *Lecturas: Educación física y deportes*, (61), 37.
- Medina Maes, K. (2015). Influencia de la fuerza máxima en la fuerza explosiva. *Lecturas: Educación física y deportes*, (204), 13.
- Medina. (2016). *Gato y ratón. Juego clásico para niños*. Guia Infantil. <https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/juegos/gato-y-raton-juego-clasico-para-ninos/>
- Meinel. (2017). *Teoría del movimiento*. Stadium.

- Mendieta Toledo, L., Gayrey Atiencia, O., Valverde Ochoa, M. y Vargas Mosquera, J. D (2019). Incidencia del juego de la rayuela en el desarrollo de la psicomotricidad. *Ciencia y Desarrollo*, 22(1), 47-67. https://www.researchgate.net/publication/334464622_Incidencia_del_juego_de_la_rayuela_en_el_desarrollo_de_la_psicomotricidad
- Moscoso, D., Moyano, E., Biedma, L., Fernández-Ballesteros, R., Martín, M., Ramos, C., ... y Serrano, R. (2009). Deporte, salud y calidad de vida. *Colección estudios sociales*, 26.
- Mota. (2020). Jugamos. <https://jugamos.jimdofree.com/juegos-tradicionales/carrera-de-las-tres-piernas/>
- Navas Guzmán. (2022). Juegos tradicionales: trompos y canicas. *Sociedades*. <https://fundacionmuseosquito.gob.ec/wp-content/uploads/2022/03/Juegos-Y-Trompos.pdf>
- Oliver. (2020). *La gallinita ciega. Juegos tradicionales para niños*. Guía Infantil. de <https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/juegos/la-gallinita-ciega-juegos-tradicionales-para-ninos/>
- Ortiz, Emilio. (2012). Los Niveles Teóricos y Metodológicos en la Investigación Educativa. *Cinta de moebio*, (43), 14-23. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-554X2012000100002>
- Pendenza. (2009). *Cualidades físicas del movimiento*. Cordova: El Cid Editor.
- Peña Rodríguez, S. (2018). *Las capacidades coordinativas especiales en el desarrollo de los fundamentos técnicos defensivos y ofensivos del baloncesto con niños de 10 - 14 años del colegio menor San Francisco de Quito* [Tesis de Pregrado, Universidad de las Fuerzas Armadas]. Repositorio Digital.
- Perez Feito, J. M., Delgado López, D. y Vivas Núñez, A. I. (2012). *Fundamentos teóricos de la educación física*. Editorial Pila Teleña.
- Portero Sánchez, N. P. (2017). *La psicomotricidad y su incidencia en el desarrollo integral de los niños y niñas del primer año de educación general básica de la Escuela Particular "Eugenio Espejo" de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua* (Tesis de Pregrado, Universidad Técnica de Ambato).
- Ravé, J. M. G., Valdivieso, F. N., Fernández, M. D. y García, J. M. G. (2010). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Wanceulen SL.
- RedCenit. (2020). *El juego al aire libre y sus beneficios para los niños*. <https://www.redcenit.com/el-juego-al-aire-libre-y-sus-beneficios-para-los-ninos/>

- Rodríguez Jiménez, A. y Pérez Jacinto, A. O. (2017). Métodos científicos de indagação e de construção do conhecimento. *Revista Ean*, (82), 179-200.
- Salinas, V. (2019). *Juegos tradicionales ecuatorianos en el desarrollo de las habilidades motrices básicas en niños y niñas de 5 a 6 años* [Trabajo de pregrado, Universidad de las Fuerzas Armadas]. Repositorio Digital. https://www.lareferencia.info/vufind/Record/EC_8a29580561178e5129f13f5878da3c54
- Salud. (2019). *Los juegos tradicionales*. Salud.
- Sánchez Bañuelos, F. (1992). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Red de Información Educativa.
- Santos-García, D. J. (2009). *Programas de entrenamiento para la mejora de la fuerza máxima y la potencia del tren inferior*. Wanceulen SL.
- Team. (2020). *Cómo jugar toque congelado (En 6 Pasos)*. Techlandia. <https://techlandia.com/jugar-toque-congelado-como-176286/>
- Teocio. (2022). *Atrapar la bandera*. <https://www.teocio.es/sin-categoria/atrapar-la-bandera>
- Torres Chancusi, S. G. (2014). *Los juegos tradicionales y su incidencia en las habilidades y destrezas de los estudiantes del tercero y cuarto grado de educación básica del Centro Educativo Reforma Integral Cerit, de la ciudad de Latacunga, provincia de Cotopaxi* (Tesis de Pregrado, Universidad Técnica de Ambato).
- Trautmann. (1995). *Los juegos tradicionales*. Sudamericana.
- Trejo Fernández, J. T. (2017). *Aplicación de tests, pruebas y cuestionarios para la valoración de la condición física, biológica y motivacional*. AFDA0210. IC Editorial.
- Villacis. (2018). *Las congeladas*. Calameo. <https://www.calameo.com/read/0022613413374ba0ad103>
- Wickstrom. (1990). *Patrones motores básicos*. Consejo Superior de Deportes.

ANEXOS.

Figura 3. *Árbol de problemas.*

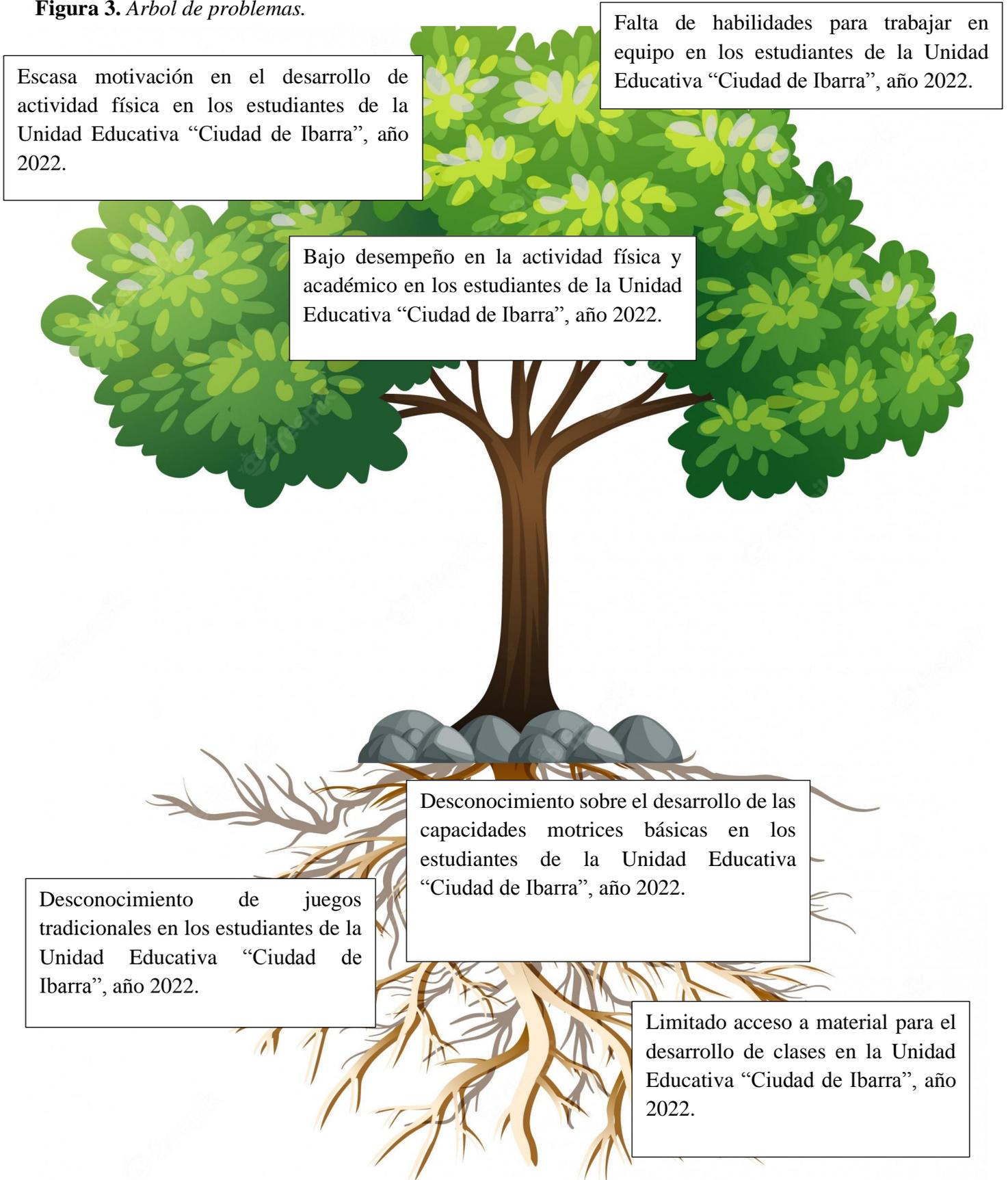


Tabla 1. Matriz Coherencia.

Problema	Objetivo general
<p>¿Cómo influyen los juegos tradicionales para el desarrollo de las capacidades motrices básicas en los estudiantes de 5to EGB paralelo “A” de la Unidad Educativa “Ciudad de Ibarra” en el año lectivo 2022-2023?</p>	<p>Determinar la importancia de la práctica de los juegos tradicionales en los estudiantes de 5to EGB paralelo “A” de la Unidad Educativa “Ciudad de Ibarra” para el desarrollo de las capacidades perceptivo motriz</p>
Interrogantes de la investigación	Objetivos específicos
<ol style="list-style-type: none"> 1) ¿Qué juegos tradicionales se aplican en las clases de Cultura Física a los estudiantes de 5to EGB paralelo “A” de la Unidad Educativa “Ciudad de Ibarra”? 2) ¿Por qué es importante determinar el impacto que tiene desarrollo de las capacidades motrices básicas en los estudiantes de 5to EGB paralelo “A” de la Unidad Educativa “Ciudad de Ibarra”? 3) ¿La aplicación de una guía de juegos tradicionales ayudara a mejorar el desarrollo de las capacidades motrices básicas en los estudiantes de 5to EGB paralelo “A” de la Unidad Educativa “Ciudad de Ibarra”? 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Indagar los juegos tradicionales que aplican a los estudiantes de 5to EGB paralelo “A” de la Unidad Educativa “Ciudad de Ibarra” para el desarrollo de las capacidades motrices básicas 2) Determinar el impacto que tiene el desarrollo de las capacidades motrices básicas en los estudiantes de 5to EGB paralelo “A” de la Unidad Educativa “Ciudad de Ibarra” 3) Elaborar una guía de los juegos tradicionales para el desarrollo de las capacidades motrices en los estudiantes de 5to EGB paralelo “A” de la Unidad Educativa “Ciudad de Ibarra”.

Nota. Elaboración propia.

Tabla 2. Matriz Categorical.

Concepto	Categorías	Dimensiones	Indicadores
<p>Los juegos tradicionales son una gran oportunidad para aprender e interactuar, o para demostrar habilidades y destrezas. Algunos requieren un alto nivel de actividad física y psicomotor.</p>	<p>Los juegos tradicionales.</p>	<p>Juegos al aire libre.</p>	<p>-Rayuela -Atrapa la bandera -Carrera de tres patas -La carretilla</p>
		<p>Juegos acompañados de objetos.</p>	<p>-Saltar la cuerda -Carrera de sacos -Juego de canicas -El trompo</p>
		<p>Juegos colectivos.</p>	<p>-El gato y el ratón -Tira y afloja -Sillas musicales -Congelados</p>
<p>Es el desarrollo de la capacidad física humana a través de clases de educación física planificadas, que determina por muchos factores</p>	<p>Capacidades motrices básicas.</p>	<p>Fuerza</p>	<p>-Fuerza máxima -Fuerza de resistencia -Fuerza explosiva</p>
		<p>Resistencia</p>	<p>-Resistencia aeróbica -Resistencia anaeróbica</p>
		<p>Velocidad</p>	<p>-Velocidad gestual -Velocidad de desplazamiento -Velocidad de reacción</p>
		<p>Flexibilidad</p>	<p>-Flexibilidad estática -Flexibilidad dinámica</p>

Nota. Elaboración propia.

Tabla 34. Matriz de relación.

Objetivo diagnosticado	VARIABLES	Indicadores	Fuentes de información	Técnicas
<p>Valorar el nivel de conocimiento en relación con los juegos tradicionales e identificar los puntos fuertes y aspectos a mejorar con el fin de fomentar una enseñanza efectiva en los estudiantes de 5to EGB Paralelo “A” de la Unidad Educativa “Ciudad de Ibarra”.</p>	<p>Juegos tradicionales</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rayuela • Atrapa la bandera • Carrera a tres patas • La carretilla • Salta la cuerda • Carrera de sacos • Juego de canicas • El trompo • Tira y afloja • Sillas musicales • Congelados • El gato y el ratón 	<p>Profesor de Educación física de la unidad educativa “Ciudad de Ibarra”</p>	<p>Entrevista</p>
<p>Analizar el nivel de desarrollo de capacidades motrices básicas de los estudiantes de 5to EGB Paralelo “A” de la Unidad Educativa “Ciudad de Ibarra”</p>	<p>Capacidades motrices básicas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fuerza máxima • Fuerza de resistencia • Fuerza de explosiva • Resistencia aeróbica • Resistencia anaeróbica • Velocidad de gestual • Velocidad de desplazamiento • Velocidad de reacción • Flexibilidad estática • Flexibilidad dinámica 	<p>Estudiantes de 5to EGB Paralelo “A” de la Unidad Educativa “Ciudad de Ibarra”</p>	<p>Ficha de observación</p>

Nota. Elaboración propia.

Figura 4. Validación para aplicar instrumentos



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACION CIENCIA Y TECNOLOGIA
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

CONSTANCIA DE VALIDACION

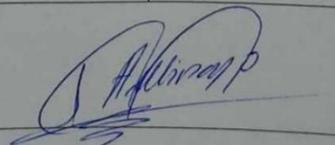
Quien escribe, MSc, Minayo Echeverría Nancy Aracely con cédula de identidad N° 1003316435 de profesión Docente, con Grado de MSc. En Educación actualmente como **DOCENTE**, en la Institución “UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE”

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento (Entrevista y ficha de observación), a los efectos de su aplicación en el trabajo de investigación: **“Juegos Tradicionales para el desarrollo de las capacidades motrices básicas en los estudiantes de 5to EGB paralelo “A” de la Unidad Educativa “Ciudad de Ibarra” en el año lectivo 2022-2023 Ibarra”**

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

Fecha: 10 de agosto del 2023

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de Ítems				X
Amplitud de contenido				X
Redacción de los Ítems				X
Claridad y precisión				X
Pertinencia				X


 MSc. Aracely Minayo

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE (UTN)
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA
(FECYT)

TEMA: Juegos Tradicionales para el Desarrollo de las Capacidades Motrices Básicas en los Estudiantes de 5to EGB Paralelo “A” de la Unidad Educativa “Ciudad de Ibarra” en el Año Lectivo 2022-2023 Ibarra

Objetivo: Indagar los juegos tradicionales que aplican y su importancia a los estudiantes de 5to EGB paralelo “A” de la Unidad Educativa “Ciudad de Ibarra” para el desarrollo de las capacidades motrices básicas.

2.4. Entrevista al docente

Licenciado Leonel Rúales

1. ¿Usted cree que es útil los juegos tradicionales?

Sí, deberíamos siempre en nuestros bloques de trabajo implementar estas actividades. ya que se están perdiendo día a día los juegos tradicionales, ya que se dedican mucho a la tecnología los niños.

2. ¿Con que frecuencia practica los juegos tradicionales?

Nosotros aquí la institución tenemos un bloque de juegos tradicionales en el que participamos con los niños, con los estudiantes, en rayuelas, cuerdas, trompos, diferentes actividades que tenemos programadas.

3. ¿Qué juegos tradicionales usted aplica a sus estudiantes?

Como te decía antes aquí practicamos rayuela que tenemos en toda la institución, salto de la cuerda, trompos, en pocas ocasiones canicas también hemos hecho, pero depende el bloque curricular que estemos trabajando.

4. ¿Qué beneficios trae la práctica de los juegos tradicionales en los estudiantes?

Bueno más que todo, enfocarse en la cultura que teníamos, que nos han dejado antes, entonces, siempre es bueno seguir fomentando este tipo de cosas porque a veces los niños piensan que educación física solo es jugar, jugar fútbol, jugar básquet, y esas actividades, entonces nosotros estamos para explicarles que educación física no es solo eso, sino que también tenemos diferentes actividades.

5. ¿Evalúa las capacidades físicas motrices de los estudiantes?

Sí, como parte de mi labor como docente de educación física, evalúo las capacidades físicas motrices de los estudiantes. Utilizo diferentes métodos y pruebas para evaluar habilidades como la fuerza, la resistencia, la coordinación, la flexibilidad y la velocidad.

6. ¿Los estudiantes se esfuerzan lo necesario para el desarrollo de sus capacidades motrices básicas?

El nivel de esfuerzo de los estudiantes puede variar, pero es fundamental motivarlos a esforzarse para desarrollar sus capacidades motrices básicas.

Mediante el diseño de actividades y desafíos adecuados, podemos fomentar su compromiso y dedicación en la mejora de estas habilidades.

7. ¿Cree usted que las capacidades motrices básicas mejoraran con la práctica de los juegos tradicionales?

Sí, creo que los juegos tradicionales pueden contribuir al desarrollo y mejora de las capacidades motrices básicas de los estudiantes. Estos juegos suelen involucrar movimientos diversos como correr, saltar, lanzar, entre otros, lo cual favorece el desarrollo de las habilidades físicas y motrices.

8. ¿Siente que los juegos tradicionales le han ayudado a mejorar sus capacidades motrices básicas?

Personalmente, como docente de educación física, he observado que los juegos tradicionales sí han ayudado a mejorar las capacidades motrices básicas de los estudiantes. A través de la práctica regular de estos juegos, los estudiantes han mostrado un progreso en sus capacidades.

9. ¿Cree usted que los juegos tradicionales han desaparecido con el transcurso del tiempo?

Claro, seguro que sí, la tecnología nos ha estado invadiendo y los niños más se dedican ahora al celular que a jugar canicas, trompos, tazos, hay algunos juegos que ellos ni siquiera conocen, entonces nosotros estamos para eso.

10. ¿Conoce usted si se realizan proyectos para rescatar los juegos tradicionales?

Sí, existen proyectos e iniciativas destinadas a rescatar y promover los juegos tradicionales. En muchos casos, estas iniciativas se llevan a cabo tanto en el ámbito educativo como en el comunitario, con el objetivo de preservar y transmitir estos juegos a las nuevas generaciones. Estas actividades suelen incluir eventos, talleres y programas que buscan mantener vivas estas tradiciones lúdicas.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE (UTN)
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA
(FECYT)

TEMA: Juegos Tradicionales para el Desarrollo de las Capacidades Motrices Básicas en los Estudiantes de 5to EGB Paralelo “A” de la Unidad Educativa “Ciudad de Ibarra” en el Año Lectivo 2022-2023 Ibarra.

Objetivo general: Determinar la importancia de la práctica de los juegos tradicionales en los estudiantes de 5to EGB paralelo “A” de la Unidad Educativa “Ciudad de Ibarra” para el desarrollo de las capacidades motrices básicas.

Objetivo específico: Determinar el impacto que tiene el desarrollo de las capacidades motrices básicas en los estudiantes de 5to EGB paralelo “A” de la Unidad Educativa “Ciudad de Ibarra”

Ficha de observación: Con esto se va a evaluar al estudiante a la hora de realizar los juegos tradicionales.

Escala de evaluación

- ✓ 5 (Excelente)
- ✓ 4 (Bien)
- ✓ 3 (Regular)
- ✓ 2 (Aceptable)
- ✓ 1 (Debe mejorar)

FICHA DE OBSERVACIÓN

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: Unidad Educativa “Ciudad de Ibarra”
GRADO EVALUADO: 5to de Educación General Básica
OBSERVADOR: Pedro Gordillo
TIEMPO DE DURACIÓN: Cada juego tuvo una duración de 15 minutos
TOTAL, NUMERO DE ESTUDIANTES: 18

TEMA: **Juegos tradicionales para el desarrollo de las capacidades motrices básicas**

Determinar mediante la ficha de observación las distintas capacidades motoras que tienen los estudiantes al momento de la ejecución de cada uno de los juegos que van a ser observados.

JUEGOS TRADICIONALES	FUERZA									RESISTENCIA					
	LA CARRETILLA			SALTAR LA CUERDA			TIRA Y AFLOJA			RAYUELA		CARRERA DE 3 PATAS		CARRERA DE SACOS	
VARIABLES	Fuerza máxima	Fuerza de resistencia	Fuerza explosiva	Fuerza máxima	Fuerza de resistencia	Fuerza explosiva	Fuerza máxima	Fuerza de resistencia	Fuerza explosiva	Resistencia aeróbica	Resistencia anaeróbica	Resistencia aeróbica	Resistencia anaeróbica	Resistencia aeróbica	Resistencia anaeróbica
Estudiantes 5to EGB															
Estudiante 1	1	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	1	2
Estudiante 2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3
Estudiante 3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2
Estudiante 4	2	2	3	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	3
Estudiante 5	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2
Estudiante 6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2
Estudiante 7	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
Estudiante 8	2	1	2	2	2	2	2	2	3	1	2	1	1	2	1
Estudiante 9	1	1	1	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	1
Estudiante 10	1	2	3	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2
Estudiante 11	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	1	1	2	2	2
Estudiante 12	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2
Estudiante 13	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2
Estudiante 14	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3
Estudiante 15	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2
Estudiante 16	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2
Estudiante 17	2	2	2	2	1	2	2	2	3	1	2	1	1	2	1
Estudiante 18	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2

FICHA DE OBSERVACIÓN

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: Unidad Educativa “Ciudad de Ibarra”
GRADO EVALUADO: 5to de Educación General Básica
OBSERVADOR: Pedro Gordillo
TIEMPO DE DURACIÓN: Cada juego tuvo una duración de 15 minutos
TOTAL, NUMERO DE ESTUDIANTES: 18

TEMA: **Juegos tradicionales para el desarrollo de las capacidades motrices básicas**
 Determinar mediante la ficha de observación las distintas capacidades motoras que tienen los estudiantes al momento de la ejecución de cada uno de los juegos que van a ser observados.

JUEGOS TRADICIONALES	VELOCIDAD									FLEXIBILIDAD					
	ATRAPA LA BANDERA			GATO Y EL RATON			CONGELADOS			JUEGOS DE CANICAS		EL TROMPO		SILLAS MUSICALES	
VARIABLES	Velocidad gestual	Velocidad de desplazamiento	Velocidad de reacción	Velocidad gestual	Velocidad de desplazamiento	Velocidad de reacción	Velocidad gestual	Velocidad de desplazamiento	Velocidad de reacción	Flexibilidad estática	Flexibilidad dinámica	Flexibilidad estática	Flexibilidad dinámica	Flexibilidad estática	Flexibilidad dinámica
Estudiantes 5to EGB															
Estudiante 1	2	2	2	2	2	3	2	1	2	3	3	3	2	2	3
Estudiante 2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	3	3	2	2	1	2
Estudiante 3	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	2	2	2
Estudiante 4	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1
Estudiante 5	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Estudiante 6	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2
Estudiante 7	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2
Estudiante 8	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2
Estudiante 9	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	3
Estudiante 10	1	1	2	1	1	2	2	2	3	2	2	2	1	1	2
Estudiante 11	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2
Estudiante 12	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2
Estudiante 13	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2
Estudiante 14	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2
Estudiante 15	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	3	1	1	2
Estudiante 16	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1
Estudiante 17	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3
Estudiante 18	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2

Figura 5. Autorización para aplicar instrumentos en la institución.

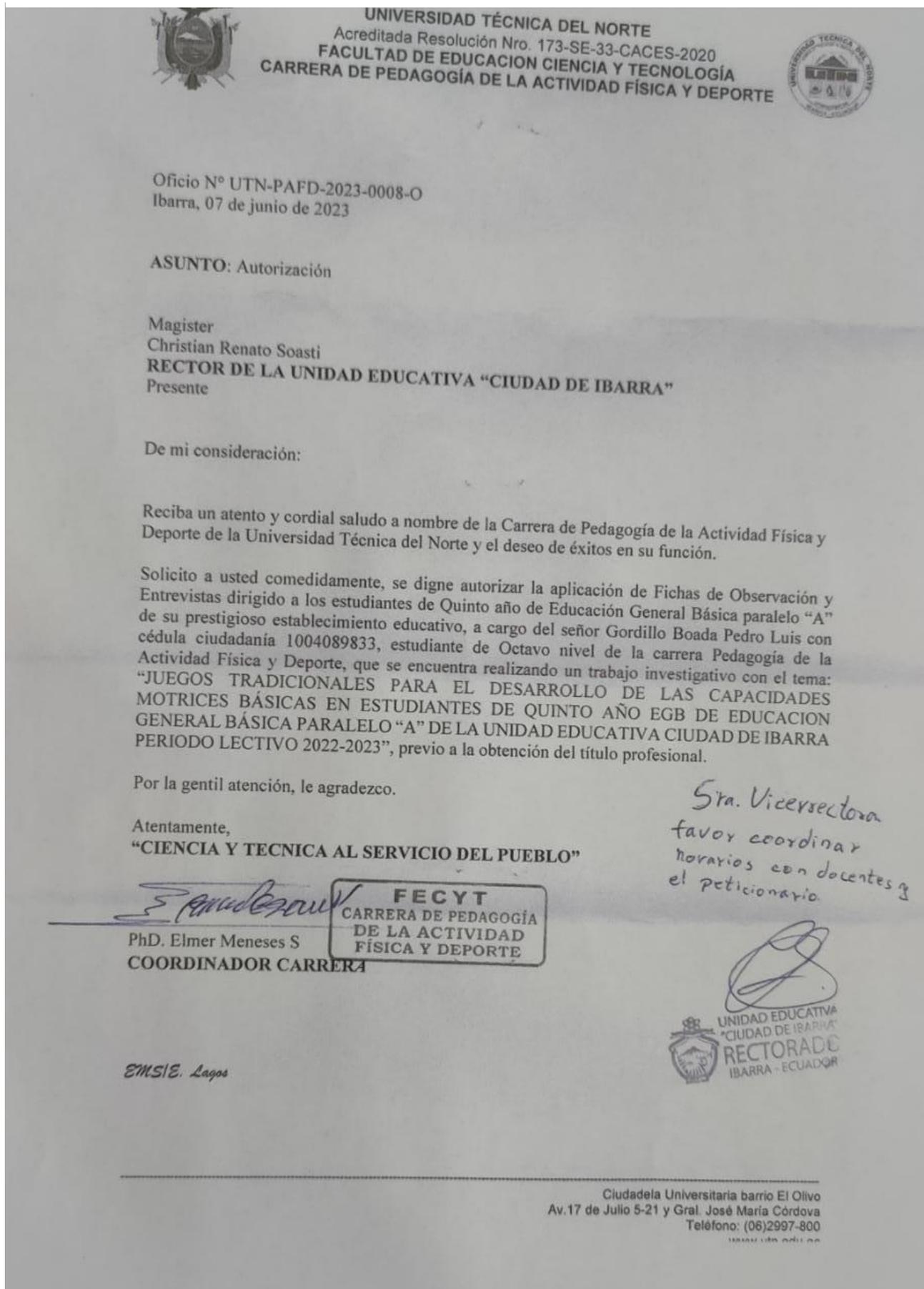


Figura 6. *Estudiantes del quinto año de EGB.*



Figura 7. *Aplicación de los juegos tradicionales.*



Figura 8. *Aplicación de los juegos tradicionales.*



Figura 9. *Flexibilidad con los estudiantes.*

