

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

CARRERA: Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

**ANTEPROYECTO DE LA UNIDAD DE INTEGRACIÓN
CURRICULAR**

TEMA:

“Juegos tradicionales para el desarrollo de las capacidades motrices básicas en estudiantes de séptimo de educación general básica media paralelo “A” de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Guzmán” en el periodo lectivo 2022-2023”



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

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

Autor (a): Duque Moya Franco Salvador

Director (a): MSc. Mafla Nenger David Francisco

Ibarra - Septiembre - 2023



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

1. 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:	1501266249		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Duque Moya Franco Salvador		
DIRECCIÓN:	Ibarra- EL Olivo		
EMAIL:	Fsduquem@utn.edu.ec		
TELÉFONO FIJO:	-----	TELÉFONO MÓVIL:	0983324186

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	Juegos tradicionales para el desarrollo de las capacidades motrices básicas en estudiantes de séptimo de educación general básica media paralelo "A" de la Unidad Educativa "Víctor Manuel Guzmán" en el periodo lectivo 2022-2023
AUTOR (ES):	Franco Salvador Duque Moya
FECHA: DD/MM/AAAA	2023-09-07
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	Licenciatura
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. David Francisco Mafla Nenger

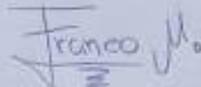
2. CONSTANCIAS

1. 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 12 días del mes de Septiembre de 2023

EL AUTOR:



(f):
Franco Salvador Duque Moya

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR

Ibarra, 12 de Septiembre de 2023

MSc. David Francisco Mafla Nenger

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.

(f): 

MSc. David Francisco Mafla Nenger

C.C.: 1003535992

DEDICATORIA

Dedico este proyecto a:

A Dios, por ser la fortaleza, la esperanza y la determinación en forma de luz que me guio en todos los momentos complicados de mi vida, por no haberme dejado solo en ningún momento y brindarme la oportunidad de haber conocido a distintas personas que me han ayudado a ser una mejor persona.

A mis padres, por haberme forjado como la persona que soy en la actualidad, por estar conmigo en las buenas y en las malas, además, de siempre brindarme su apoyo económico, emocional y social que tanto necesite para cumplir mis metas.

A mis hermanos, por brindarme su apoyo incondicional, darme las fuerzas de seguir adelante viendo la vida de una manera positiva y por haberme demostrado que las metas que nos proponemos se pueden cumplir.

A mis amigos, por haber pasado todo este proceso educativo en el cual fuimos creciendo como personas y profesionales, finalmente, a ella que me acompaño en todo mi proceso de crecimiento como persona y estudiante que fue mi fortaleza y mi acompañante en todo este proceso de vida.

Esto es posible gracias a ustedes.

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a:

A mis padres, por ser mi fuente de inspiración para ser un profesional, por siempre estar velando por mi bienestar y darme los consejos que a lo largo de mi vida me han ayudado ser una mejor persona, además de ser el motor que me da fuerzas para salir adelante y nunca darme por vencido.

A mis hermanos, por haberme apoyado y motivado a salir adelante haciendo lo que me gusta, buscando la forma de hacerme sentir bien velando por mí seguridad y mis emociones en todo momento y siempre confiar en mí y en mis capacidades como persona.

A mis amigos, por haber convivido conmigo y haber experimentado distintas experiencias, a ella, por quererme y escucharme en todo momento, siendo el rayo de luz que ilumina mi camino.

A mis docentes, debido a que mediante sus enseñanzas me ayudaron a crecer como profesional, además, me enseñaron que mediante la preparación y constancia se puede llegar a cumplir las metas.

ÍNDICE DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	11
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	11
Delimitación	12
Formulación	12
Justificación.....	12
Antecedentes	13
Objetivos	17
Objetivo General:.....	17
Objetivos específicos:	17
CAPITULO I	18
MARCO TEORICO	18
1. Juegos Tradicionales	18
1.1. El Juego	18
1.1.2 Conceptualización de los juegos tradicionales	18
1.1.3 Clasificación de los Juegos Tradicionales	19
1.1.4 Juegos tradicionales a partir de diagramas, sin objetos y con objetos.....	20
Juegos tradicionales a partir diagramas:	20
Juegos tradicionales sin objetos ni rimas:.....	21
Juegos tradicionales con objetos:	21
Juegos Tradicionales de Salto.....	21
1.1.5 Juegos tradicionales utilizables.	22
Saltar la cuerda	22
Carrera de Sacos:.....	22
La rayuela	23
El Elástico.....	24
El Burrito de San Andrés.....	25
1.1.6 La importancia de los juegos tradicionales.....	25
1.1.7 Salto	26
Tipos de salto:	26
Los saltos Verticales:.....	27
Los saltos Horizontales:.....	27
Los saltos de obstáculos:	27

Importancia de saltar	27
1.2. Capacidades Motrices básicas.....	27
1.2.1 Capacidad Física Condicional	28
1.2.2 Capacidad Física Condicional de Fuerza	30
Fuerza máxima:	30
Fuerza velocidad:.....	30
Fuerza resistencia:	30
Fuerza explosiva	30
1.2.3 Importancia de las capacidades motrices básicas.....	31
1.2.4 Importancia de la Capacidad Física Condicional	31
1.2.5 Test de salto de longitud sin impulso	32
Definición:	32
Materiales:	33
Indicaciones Metodológicas:	33
Instrucciones de realización:	33
Valores de referencia.	34
1.2.6 Fases sensibles.....	34
MARCO LEGAL.....	41
CONSTITUCION DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR 2008.....	41
LEY DEL DEPORTE, EDUCACION FISICA Y RECREACION	42
CAPITULO II.....	44
2. MATERIALES Y MÉTODOS.....	44
2.1 Tipo de Investigación:.....	44
2.2 Métodos de Investigación	44
2.3 Técnicas e instrumentos de investigación.....	45
2.4 Preguntas de investigación e hipótesis.....	45
2.5 MATRIZ DE RELACIÓN DIAGNOSTICA	46
2.6 PARTICIPANTES	47
2.7 Procedimientos y análisis de datos	47
CAPITULO III	48
3. ANÁLISIS Y RESULTADOS	48
3.1 Tablas, Graficas e Interpretación:	48
Conclusiones:.....	54
Recomendaciones:	55
Referencias	56

ANEXO 1	61
ANEXO 2	63
ANEXO 3	65

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1:	20
Tabla 2:	29
Tabla 3:	34
Tabla 4:	39
Tabla 5:	47
Tabla 6:	49

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1:	36
Figura 2:	37

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1: Frecuencia de Practica de los Juegos Tradicionales.....	65
Ilustración 2: Frecuencia de Practica de los Juegos Tradicionales.....	65
Ilustración 3: Test de Salto de Longitud sin Impulso	65
Ilustración 4: Test de Salto de Longitud sin Impulso.	65

RESUMEN

En la actualidad, debido a la constante utilización y aumento de la tecnológica como medio de distracción, comunicación y herramienta para obtener información, ha generado una vida más sedentaria en los niños de la comunidad ecuatoriana dejando de lado las actividades que se realizaban de manera espontánea en espacios abiertos y actividades relacionadas como son: los juegos tradicionales; Por lo que, el objetivo de esta investigación es determinar el impacto que tienen los juegos tradicionales para el desarrollo de las capacidades motrices básicas, enfocándonos en capacidad física condicional de fuerza. Siendo la presente investigación desarrollada con una metodología cuantitativa, de alcance correlacional y de tipología descriptiva, documental, transversal y no experimental. Como resultados se obtuvo que, el impacto que pueden tener los juegos tradicionales puede llegar a generar un progreso en el desarrollo de las capacidades físicas debido a que son actividades recreativas que brindan diversión, entretenimiento y mantienen en actividad física continua a los alumnos.

Palabras Clave: Juegos Tradicionales, Juegos de salto, Capacidad Física, Capacidad condicional de Fuerza.

ABSTRACT:

Nowadays, the constant use and increase of technology as a means of distraction, communication and tool to obtain information has generated a more sedentary life in Ecuadorian children, leaving aside the activities that were performed spontaneously in open spaces and related activities such as the traditional games. In this sense, the objective of this research was to determine the impact that traditional games have on the development of basic motor skills, focusing on the physical conditional capacity of strength. This study was developed with a quantitative methodology, of correlational scope and descriptive, documentary, transversal and non-experimental type. As results, it was determined that the impact that traditional games may have can generate progress in the development their physical abilities since these are recreational, which provide fun, entertainment and maintain students in continuous physical activity.

Keywords: Traditional games, jumping games, physical capacity, conditional strength capacity.

INTRODUCCIÓN

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Esta investigación tiene su procedencia en el hecho de recordar las creencias y costumbres de la sociedad ecuatoriana mediante el uso de los juegos tradicionales como medio de recreación además del desarrollo de las capacidades motrices básicas para el mejoramiento de la calidad de vida de la sociedad, principalmente de los niños.

Es de suma importancia conocer las variables de esta investigación a profundidad, las cuales son los juegos tradicionales y la capacidad física condicional de fuerza explosiva.

Con respecto a los juegos tradicionales, determinamos que son aquellas actividades recreativas que se transmiten de generación en generación en diferentes culturas para el entretenimiento de la sociedad en general. Adicional a ello, los juegos tradicionales que utilizan al salto como eje principal, siendo actividades fáciles y rápidas que han pasado a lo largo de la historia divirtiendo a grandes y pequeños debido a que utilizan los saltos como característica principal para el desarrollo del juego.

Los juegos tradicionales poseen un comportamiento lúdico, imaginativo, recordatorio y altamente recreativo para toda la sociedad de una comunidad. Por ende, ayuda de manera directa en el fortalecimiento de los lazos de fraternidad, amistad y valores en generar para la población mediante el juego.

Por otra parte, la fuerza explosiva: Es aquella acción del cuerpo humano para ejercer un movimiento mediante la presión o tensión muscular durante un lapso de tiempo corto.

Los estudiantes al rondar la edad de 10 a 12 años poseen un comportamiento, alegre, creativo, innovador y sobre todo curioso con todas las actividades nuevas que les pueden presentar en forma de juego, por lo que los juegos tradicionales al haberse transferidos de generación en generación, los estudiantes poseen conocimiento básico acerca de las diferentes formas y reglas que tiene un juego tradicional con el fin de fortalecer los lazos de fraternidad mediante el juego.

Los estudiantes tienen un comportamiento activo, dinámico y sumamente curioso sobre las actividades físicas que se le presenten y le llamen la atención, ya sea una prueba de fuerza, velocidad o flexibilidad, el estudiante hará lo posible por dar una buena impresión. Los estudiantes a esta edad optan por desarrollar alguna capacidad que los haga destacar sobre los demás.

Los diferentes juegos tradicionales que existen en la cultura ecuatoriana poseen diversos nombres, reglas y maneras de jugar, sin embargo, el desconocimiento, la tecnología o el actual desinterés por realizar cualquier tipo de actividad física ha generado una enorme inquietud en cuanto a la permanencia y utilización de los juegos tradicionales como método de diversión y utilización del tiempo libre.

La brecha que existe en la utilización de los juegos tradicionales radica en el interés que presentará el alumnado de practicar los diferentes juegos tradicionales que le pueden ayudar a desarrollar sus capacidades físicas.

Delimitación

Esta investigación se realizará con los estudiantes de séptimo de Educación General Básica media paralelo “A” de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Guzmán” en el periodo lectivo 2022-2023.

Formulación

Esta investigación centrará su atención en identificar ¿Cuál es el impacto que tienen los juegos tradicionales para el desarrollo de la fuerza explosiva?

Justificación

Esta investigación científica se realizará con la finalidad de determinar cuál es el impacto que poseen los diferentes juegos tradicionales para el óptimo desarrollo de la capacidad condicional de fuerza explosiva.

La utilización de los juegos tradicionales genera variabilidad, creatividad e innovación al momento de impartir una clase en el área de Educación Física. Saliendo de la monotonía de la enseñanza tradicional en la cual se impartía la utilización de los deportes básicos como lo son el fútbol, baloncesto y atletismo.

En cuanto al desarrollo de las capacidades físicas, se generará una nueva forma de utilizar los diferentes juegos tradicionales para optar por desarrollar las capacidades condicionales y coordinativas de maneras más atractivas y divertidas para los niños. Siendo los juegos tradicionales, un excelente ejemplo de utilizar la cultura ecuatoriana como eje principal para el desarrollo motor de los estudiantes, así como en un recordar y valorar las costumbres, creencias y tradiciones de los diferentes pueblos del Ecuador.

Con respecto a los beneficiarios de esta investigación, serán todas aquellas personas que se verán involucradas de manera directa, como son todos los estudiantes de séptimo de educación general básica media paralelo “A” y de manera indirecta los docentes de cultura física y el personal administrativo de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Guzmán” del periodo 2022-2023.

La factibilidad que posee esta investigación para poder lograr el objetivo radica en que el investigador cuenta con todo el apoyo del personal administrativo, docentes y estudiantado para realizarlo, además de ellos, se cuenta con todos los recursos necesarios para realizar de manera correcta ya sean recursos económicos como recursos materiales además de poseer conocimiento sobre el tema.

La aportación de esta investigación será de gran relevancia debido a que brindará el reconocimiento e importancia que merece el desarrollar la fuerza explosiva y la utilización de los juegos tradicionales como eje principal para motivar y promover la actividad física en niños y niñas mediante el juego para así poder generar un estilo de vida más saludable desde corta edad.

Antecedentes

En el año 2013, se realizó una investigación con la finalidad de determinar la práctica de los juegos tradicionales y cómo su uso puede ayudar en el desarrollo de las capacidades motoras y psicomotoras de los niños del primer año de Educación básica. Para Márquez, (2013), en su investigación de tesis, nos da a conocer que su objetivo general es “rescatar los juegos tradicionales ecuatorianos como ayuda para la mejorar la psicomotricidad” (p.104), en ese sentido, esta investigación busca promover el desarrollo de las capacidades motoras de los niños mediante las prácticas tradicionales del país; para finalmente afirmar que, “Los juegos tradicionales no forman parte de la planificación curricular; por tal motivo no pueden ser utilizados de una manera adecuada”. (Márquez, 2013)

En el año 2014, se realizó una investigación con la finalidad de determinar la influencia de las actividades físicas extracurriculares en el desarrollo de las capacidades condicionales. Para Carrera, (2014) en su investigación de Tesis, da a conocer que el objetivo es “determinar la actividad física extracurricular y su influencia en el desarrollo de las capacidades condicionales de los estudiantes de 8vos, 9nos de la Unidad Educativa Pimampiro”, (p, 6), en ese sentido, esta investigación busca indagar sobre la práctica deportiva extracurricular y el desarrollo de las capacidades; para finalmente afirmar que, “Se detecta que más de la mitad de los jóvenes investigados manifiestan que rara vez consideran que realizan actividad física fuera del horario de clases”. (Carrera, 2014)

Tiempo después, en el año 2016, se realizó una investigación acerca de los juegos tradicionales y la psicomotricidad en niños de cinco años. Para Palacios y Bravo, (2016) en su investigación de Tesis, da a conocer que el objetivo es “determinar la importancia de la práctica de los juegos tradicionales y su incidencia en la psicomotricidad”, (p, 19), en ese sentido, esta investigación busca reconocer el alcance de la practica de los juegos tradicionales para la psicomotricidad; para finalmente afirmar que, “Indiscutiblemente a través de este sistema de talleres, se logrará que los niños adquieran destrezas y habilidades motoras”. (Palacios y Bravo, 2016)

En el mismo año, se realizó una investigación con la finalidad de conocer los procesos para desarrollar la capacidad de fuerza. Para Granja, (2016) en su investigación de tesis, da a conocer que el objetivo es “Determinar los procesos que implementan los entrenadores para desarrollar la capacidad de fuerza, que se realiza dentro y fuera del agua”, (p, 5), en ese sentido, esta investigación busca reconocer la metodología que se utiliza para obtener el desarrollo de la capacidad física de la fuerza dentro y fuera del agua; para finalmente afirmar que, “ los entrenadores no conocen sobre el uso de métodos para el desarrollo y transformación de la fuerza en la natación de los deportistas” (Granja, 2016)

Cinco años después, en el año 2021, se realizó una investigación post pandemia sobre los juegos tradicionales y el desarrollo motriz: Para Contreras y Gando, (2021), en su investigación de tesis, nos da a conocer que su objetivo es “ determinar como los juegos tradicionales en Ecuador favorecen el desarrollo motriz de los niños de 4 a 5 años”, (p, 5), en ese sentido, esta investigación busca demostrar como los juegos tradicionales pueden generar un aspecto positivo en el desarrollo motriz; para finalmente afirmar que “Se pudo constatar que, si se practican los juegos tradicionales en las intituciones educativas los niños van a mejorar las habilidades, destrezas y conrdicación de movimientos” (Contreras y Gando, 2021).

En el año 2022, se realizó una investigación sobre la utilización de los juegos tradicionales para el desarrollo de la capacidad psicomotriz en niños con Síndrome de Down. Para Caicedo, (2022) en su investigación de tesis, nos da a conocer que su objetivo es “ Analizar las necesidades de desarrollo psicomotriz de niños y niñas con síndrome de Down, para la elaboración de un manual de estrategias de apoyo con juegos tradicionales” ,(p, 4), en ese sentido, esta investigación busca generar una propuesta que sirva como base estratégica para el desarrollo psicomotriz para niños con síndrome de Down; para finalmente afirmar que “diseñar un propuesta alternativa con juegos tradicionales orientados al desarrollo psicomotriz requiere incluir aspectos reglamentarios, ámbito sociocultural y la aplicación educativa que se pretende alcanzar” (Caicedo, 2022)

En el año 2022, se realizó una investigación sobre las actividades recreativas que pueden ayudar en el desarrollo de las habilidades motrices básicas. Para Espinosa De Los Monteros, (2022) en su investigación de tesis, da a conocer que su objetivo es “Desarrollar habilidades motrices básicas en los niños de 4 a 5 años a través del empleo de actividades recreativas” (p, 3), en ese sentido, esta invetsigación busca generar actividades llamativas que sirvan como medio para desarrollar las habilidades motrices de los niños; para finalmente afirmar que “ los docentes están interesados en contar con bibliografía en la cual puedan afianzar sus conocimientos en cuanto al desarrollo d elas detrezas motrices básicas” (Espinosa De Los Monteros, 2022)

Finalmente, en el mismo año 2022, se realizó una investigación sobre la fuerza máxima y explosiva en jugadores de baloncesto. Para López, (2022) en su investigación de tesis, da a conocer que su objetivo es “ evaluar los nivel de fuerza máxima y fuerza explosiva de cuadriceps en jugadores de básquet” (p, 20), en ese sentido, esta investigación busca someter a pruebas físicas para poder medir el estado cuadriceps de los jugadores de baloncesto; para finalmente afirmar que “ Existe una buena correlación entre la fuerza máxima y explosiva, determinando que, si los deportistas entrenan y desarrollan su fuerza explosiva tendran un aumento en su fuerza mázima” (López, 2022)

Objetivos

Objetivo General:

Determinar el impacto de juegos tradicionales para el desarrollo de la capacidad física condicional de fuerza, que poseen los estudiantes de séptimo de educación general básica media paralelo “A” de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Guzmán” en el periodo lectivo 2022-2023

Objetivos específicos:

- 1.** Calcular la frecuencia con la que practican juegos tradicionales los estudiantes de séptimo de educación general básica media paralelo “A” de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Guzmán” en el periodo lectivo 2022-2023.
- 2.** Identificar el nivel de fuerza explosiva de los estudiantes de séptimo de educación general básica media paralelo “A” de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Guzmán” en el periodo lectivo 2022-2023.
- 3.** Analizar los resultados obtenidos de los estudiantes de séptimo de educación general básica media paralelo “A” de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Guzmán” en el periodo lectivo 2022-2023.

CAPITULO I

MARCO TEORICO

En el presente apartado se sustentará desde el aspecto teórico las diferentes variables que integran esta investigación, buscando una base teórica adecuada, determinando aspectos claves del entorno donde se desarrollara la investigación.

1. Juegos Tradicionales

1.1. El Juego

En la presente investigación determinaremos las bases para fundamenta cada parámetro mediante diferentes autores y/o libros. Por lo tanto, debemos iniciar determinando diferentes definiciones preliminares para poder dar un contexto a la investigación.

En primer lugar, determinar la definición del juego:

Según Meneses Montero y Monge Alvarado, (2001, p. 12) “El juego es una actividad innata en los niños y es reconocida por los autores como un elemento esencial en su desarrollo integral”. También, Trujillo et al., (2021, p. 21) nos da a conocer que “El juego es un hecho motriz implícito en la práctica habitual del niño, el cual se considera como el mejor medio para favorecer el aprendizaje, el desarrollo físico, psicomotor, intelectual y el socio afectivo entre otros veneficios para el ser humano”.

Por lo tanto, el juego es una actividad natural de todas las personas que realizan una actividad divertida sin importar la procedencia o edad de la persona la cual sirve como medio de desarrollo físico, intelectual y social para el ser humano.

1.1.2 Conceptualización de los juegos tradicionales

Según Trujillo et al., (2021) Los juegos tradicionales son “Actividades corporales con características de participación en la interculturalidad; es decir, son netamente recreativos, considerados como mitos que hacen predominar los valores culturas, identificando al mundo materia y espiritual de cada una de las etnias” (p. 26)

Aidemar, (2020) da a conocer una definición acerca de los juegos tradicionales en la cual se detalla la facilidad de empearlos:

Los juegos tradicionales son aquellas actividades típicas de una región o país, que se realizan sin la ayuda o intervención de artefactos tecnológicos, solo es necesario

el empleo de su propio cuerpo o de recursos que se pueden obtener fácilmente de la naturaleza u objetos domésticos.

En concreto, los juegos tradicionales son aquellas actividades recreativas que se comunican y/o enseñan las personas a lo largo de las generaciones, de padres a hijos, de abuelos a nietos, estos juegos son universales y regionales, no requieren de implementos o son mínimos los recursos que se necesitan debido a que son de fácil comprensión y aplicación dependiendo de las reglas.

1.1.3 Clasificación de los Juegos Tradicionales

La existencia de una gran cantidad de juegos tradicionales ha llevado a organizar dichas actividades dependiendo de la perspectiva del autor que ha hablado sobre ellas, por ende, esta clasificación varía dependiendo del nivel de análisis del autor.

Crozzoli & Romero, (2017) señalan una clasificación con la intención de organizarlos y agruparlos para poder aplicarlos de manera más sencilla.

Tabla 1:

Clasificación de los Juegos Tradicionales

Clasificación:	Explicación:	Actividad:
Juegos tradicionales a partir de canciones, rondas y juegos con rimas	Juegos que se realizan utilizando canciones, rimas o acciones consecutivas.	<ul style="list-style-type: none"> • Aserrín-aserrán, • Puente de Avignon, • veo- veo, • Brujita de 7 colores, • Teléfono descompuesto.
Juegos tradicionales a partir de diagramas	Juegos que necesitan una figura, grafico o diagrama para poder ser realizado.	<ul style="list-style-type: none"> • Ta-te-ti, • La rayuela • Tres en Raya • El juego del gato
Juegos tradicionales sin objetos ni rimas	Juegos que no necesitan de ningún implemento.	<ul style="list-style-type: none"> • Escondidas, • Manchas, • Gallinita ciega • Burrito de San Andrés
Juegos tradicionales con objetos	Juegos que necesitan de un objeto o de materiales para poder ser realizado.	<ul style="list-style-type: none"> • La payan • Hacer bailar el botón • Saltar la soga • Elástico • Ensacados
Objetos que son juegos	Juegos que son en si el objeto.	<ul style="list-style-type: none"> • Balero • trompo, • Yo- yo, • Barrilete

Nota: Clasificación de los Juegos tradicionales mediante una breve explicación y los jugos que se encuentran en cada una. (Crozzoli y Romero, 2017, p. 8)

1.1.4 Juegos tradicionales a partir de diagramas, sin objetos y con objetos.

Debido a la gran cantidad de juegos tradicionales que existen en el Ecuador, es menester explicar las categorías de los juegos tradicionales que se van a utilizar para esta investigación.

Juegos tradicionales a partir diagramas:

Según Sarlé et al., (2019) “Los juegos a partir de diagramas se basan en gráficos o esquemas que se encuentran dibujados en un espacio cómodo” (p. 19). Teniendo eso en cuenta, los juegos tradicionales de diagramas dependen del grafico que se vaya a emplear para practicarlo.

Juegos tradicionales sin objetos ni rimas:

Según Sarlé et al., (2019) Se denomina juegos sin objetos a “la premisa en la que para jugar lo único necesario es conocer las reglas del juego” (p, 22). Teniendo eso en cuenta, Los juegos sin objetos, son actividades que puede realizar una persona o grupo de personas utilizando únicamente su cuerpo y creatividad.

Juegos tradicionales con objetos:

Según Sarlé et al., (2019) se denominan juegos con objetos debido a la “característica principal de la utilización principal de objetos, instrumentos o materiales que dan nombre o sentido al juego” (p,21). Teniendo eso en cuenta, Los juegos tradicionales con objetos, son actividades que necesitan de uno o varios objetos para poder ser realizados correctamente.

A fin de ejemplificar, los juegos tradicionales a partir de diagramas, sin objetos ni rimas y con objetos dependen de los jugadores, las instancias como es el número de jugadores, los objetos disponibles e incluso de la motivación que tiene para poder ser llevados a cabo, estos juegos pueden llevar el nombre y/o describir de cómo realizarlo.

Juegos Tradicionales de Salto

Los juegos tradicionales como clasificación no se pueden determinar, sin embargo, la existencia de varios juegos tradicionales que tienen al salto como eje principal para la realización del juego es inminente, por lo que, los juegos de saltos son aquellos juegos en los que las personas realizan cualquier tipo de salto para poder realizar la actividad; Tenido esos en cuenta, es menester determinar los juegos tradicionales que utilizan los saltos como eje principal para el funcionamiento de la investigación de los juegos tradicionales.

1.1.5 Juegos tradicionales utilizables.

En este apartado vamos a desglosar aquellos juegos tradicionales que se utilizaran como eje principal para el desarrollo de esta investigación. En la cual se podrá determinar la información relevante acerca de estas actividades.

Los juegos tradicionales que se presentaran corresponden a la agrupación de salto debido a que estos juegos pertenecen a clasificaciones además poseen distintas características, reglas y formas de jugar. Sin embargo, estos juegos tradicionales tienen como principal función que los participantes deben realizar uno o más saltos dependiendo de la necesidad del juego.

Saltar la cuerda

Sarlé et al., (2019) Nos da a conocer en que consiste el juego tradicional de saltar la cuerda y sus pautas para el desarrollo del juego.

- **Explicación:** Es una actividad en la que uno o más participantes deben saltar sobre una cuerda que se encuentra girando de modo en el que pase por debajo de sus pies y sobre sus cabezas.
- **Materiales:** Para esta actividad se necesita de una cuerda de una longitud considerable dependiendo de cuantas personas vayan a ingresar, se necesita de un espacio amplio y plano.

Pautas para el desarrollo del juego:

- Los participantes deben saltar al ritmo de la canción popular que se elija.
- Los niños deben saltar hasta que se cansen o se equivoquen tocando la cuerda.
- Los participantes deben saltar sobre sus dos pies.
- Los participantes pueden empezar a saltar desde adentro o ingresar mientras la cuerda se encuentra en movimiento.

Carrera de Sacos:

En una investigación previa acerca de los juegos tradicionales Molina et al., (2014) Nos da a conocer varios detalles acerca del juego tradicional de la carrera de sacos.

- **Explicación del juego:** Es una actividad en la que los participantes ingresan en un saco y tratan de llegar a la meta saltando antes que los demás.
- **Los Materiales:** Para esta actividad se necesita de sacos de tela en la cual se pueda ingresar correctamente las extremidades inferiores de los participantes, el espacio donde se realice debe ser plano, sin obstáculos y de preferencia hierba o tierra para evitar golpes.

Pautas para el desarrollo del juego:

- Los participantes que se caigan pueden levantarse y seguir concursando
- Los participantes no pueden realizar empujones o golpes a los demás.
- Los participantes deben ubicarse detrás de una línea para poder salir.
- Las líneas de salida y metas deberán estar señaladas previamente.

La rayuela

En una investigación previa acerca de los juegos tradicionales y los juegos populares Garcia et al., (2001) Nos da a conocer varios detalles acerca del juego tradicional de la rayuela.

- **Finalidad del juego:** Se trata de completar la rayuela cruzando por cada uno de los cuadros antes que el resto de los participantes.
- **Explicación del juego:** Es una actividad en la cual se debe dibujar en el suelo una serie de cuadrados numerados generando una figura deseada; los participantes deben lanzar la ficha al cuadro correspondiente y empezar el salto en un solo pie por medio de la figura hasta llegar al final y regresar hasta tomar su ficha y salir de la figura para finalmente empezar de nuevo lanzando la ficha en una nueva casilla y empezar el recorrido.
- **Los Materiales:** Para esta actividad se necesita de una ficha que puede ser una piedra o elemento, una tiza o instrumento que sirva para dibujar la rayuela.

Pautas para el desarrollo del juego:

- Los participantes no pueden pisar las líneas del diagrama o serán descalificados.
- Los lanzamientos de las fichas deben ser desde una línea delimitada previamente.
- Los participantes no pueden pisar el recuadro donde se encuentre su ficha.

- Los participantes deben esperar su turno hasta que sus compañeros pierdan su turno.

El Elástico

Sánchez, (2014) Nos da a conocer varios detalles acerca del juego tradicional conocido como el “elástico” determinado la finalidad, la explicación del juego y los materiales que se necesitan para llevar a cabo este juego.

- **Explicación del juego:** Es una actividad en la cual dos participantes se ubican una goma sujetándola con las piernas abiertas de manera que exista un espacio en el cual el otro participante pueda saltar al ritmo de diferentes canciones o palmas que realicen su compañero.
- **Los Materiales:** Para esta actividad se necesita de una goma elástica, tres participantes como mínimo o algún objeto rígido que nos sirva como apoyo para sujetar el elástico.

Pautas para el desarrollo del juego:

- Los participantes pueden pisar la goma con uno o dos pies.
- Los participantes pueden pisar con los dos pies en el centro y fuera de la goma.
- Los participantes pueden saltar de adentro hacia a fuera sin tocar el elástico.
- La dificultad puede ser variable ya que se empieza a nivel del tobillo, sigue la rodilla y termina a la altura de la cintura.

Canciones que suelen cantarse:

1. Chicle, chicle
2. chicle Americano
3. me meto, me abro
4. me cierro, me salgo
5. Adentro, afuera
6. me cierro, me salgo
7. Pisotón, pisotera
8. uno, dos, tres y cuatro.
9. Pisotón, pisotera
10. y me salgo.

El Burrito de San Andrés

Cevallos, (2012) Nos da a conocer varios detalles acerca del juego tradicional conocido como el “elástico” determinado la finalidad, la explicación del juego y los materiales que se necesitan para llevar a cabo este juego.

- **Finalidad del juego:** Se trata de saltar lo más lejos posible sobre la espalda de los jugadores que hacen de base mientras que los demás aguantan el mayor tiempo posible.
- **Explicación del juego:** Es una actividad en la cual uno de los participantes debe ubicarse de apoyo hacia a la pared, otros siete participantes deben colar su cabeza en las piernas de sus compañeros para formar la forma de un burrito. Los siguientes participantes deben saltar y trasladarse sobre la espalda de sus compañeros hasta que estén todos sobre e burrito, el juego termina si uno de los que saltan se cae o el burrito no resiste el peso de los que saltan.
- **Los Materiales:** Para esta actividad no se necesita de ningún material en especial, lo único que se necesaria es un grupo considerable de personas para poder jugarlo.

Pautas para el desarrollo del juego:

- Los participantes no pueden tocar el piso una vez que hayan saltado.
- El juego culmina cuando se haya caido un participante que saltaba.
- El juego culmina cuando la base no haya resistido el peso de sus compañeros.
- Los participantes deben saltar lo más cerca posible de la cabeza del burrito de San Andrés.

1.1.6. La importancia de los juegos tradicionales

Los juegos tradicionales poseen una gran importancia a nivel social, debido a que es un medio de convivencia entre la antigua generación y la nueva generación, ayuda a desarrollar a la sociedad de manera cultural, educativa y deportiva utilizando las creencias, costumbres e ideas antiguas como medio de entretenimiento y enseñanza.

Las actividades tradicionales como son los juegos tradicionales son parte fundamental de “la cultura popular de los pueblos, y como tal comparten todos los valores pedagógicos que a estos se le atribuyen” (Öfele, 1999).

Öfele, (1999) destaca los siguientes beneficios de la practica de los juegos tradicionales:

- Genera una mayor apreciación de las costumbres de las anteriores generaciones.
- Facilita la convivencia entre adultos y niños mediante el juego.
- Facilita el reconocimiento de elementos culturales olvidados de la comunidad.
- Permite el desarrollo de los valores humanos mediante el juego.
- Facilita la inclusión de toda la comunidad.

Los juegos tradicionales tienen su importancia en su un componente social que permite un acercamiento entre todas las personas utilizando el juego como medio para la integración e inclusión de toda la comunidad. A través de los juegos se puede transmitir a los niños componentes que le ayuden en su formación como persona, valores, formas de vida, tradiciones y respeto a la naturaleza son algunas de las enseñanzas que adquiere.

1.1.7. Salto

Definición de Salto:

Los saltos tienen como característica principal la existencia de una fase aérea en la cual las personas se encuentran completamente separadas del suelo mientras se produce el salto.

Díaz, 1999, pág. 133 citado por (Ramírez y Quevedo, 2013) sugiere que “Los saltos implican un despegue de la superficie con o sin carrera previa y, de esta manera, la existencia de una fase aérea o de suspensión más o menos duradera y en la que normalmente se consigue el objetivo del salto y, finalmente, una caída o retorno a la superficie.”

Tipos de salto:

Padilla (2013) citando a Batalla Flores, (2000) en su libro *Habilidades motrices en el cual se da a conocer los diferentes tipos de salto o variantes que hay en Educación Física, los cuales son: Salto Vertical, Horizontal y de obstáculos.*

Los saltos Verticales:

Los saltos verticales son “Saltos que se realiza en el plano longitudinal ejecutando acciones en las que el cuerpo humano debe separarse del piso hacia arriba y luego debido a la gravedad dirigirse hacia abajo cayendo en el mismo lugar” (Padilla, 2013, p. 18)

Los saltos Horizontales:

Los saltos Horizontales son “Saltos que realiza una persona ejecutando movimientos en los que el cuerpo humano se separa del piso para dirigirse hacia adelante, hacia atrás o lateralmente y luego debido a la gravedad caer en un lugar diferentes al que se inició.” (Padilla, 2013, p. 18)

Los saltos de obstáculos:

Los saltos con obstáculos son “saltos que realiza una persona para poder superar un objeto o persona que se encuentre en la trayectoria del salto” (Padilla, 2013, p. 19)

Importancia de saltar

Como sabemos, saltar es una habilidad innata que tienen las personas para separarse de la superficie terrestre, siendo esta actividad una de la más entretenidas de realizar.

El saltar posee una gran importancia en el desarrollo tanto físico como mental de la persona:

- Ayuda en el fortalecimiento del sistema muscular
- Ayuda en el desarrollo de las capacidades físicas coordinativas y condicionales.
- Ayuda al cerebro a poder medir la profundidad de una superficie.
- Ayuda al cerebro medir los límites espaciales de una zona.

1.2. Capacidades Motrices básicas

En este apartado, desglosaremos los mediante fundamentación teórica todo sobre la segunda variable de esta investigación, las capacidades motrices básicas, sus componentes y la información más relevante para el desarrollo óptimo de esta investigación.

Al momento de hablar sobre capacidades motrices básicas o habilidades motrices básicas debemos abarcar la mayor cantidad de información posible, sin embargo, debemos mantener una definición clara sobre esta variable.

Para poder obtener una definición acorde a lo que se basa nuestra investigación debemos partir desde el criterio de diversos autores sobre las capacidades motrices básicas.

A continuación, se encuentran dos definiciones sobre habilidades motrices básicas:

1. La habilidad motriz básica es “Toda aquella acción muscular o movimiento del cuerpo requerido para la ejecución de un gesto deseado, de manera precisa, en un tiempo mínimo y con el menor costo energético.” (Rondón et al., 2021)
2. Mientras que, Sánchez, (2022) Nos da a conocer que “Las capacidades básicas ayudan a contribuir en el desarrollo integral de los alumnos/as, va a mejorar la salud de éstos en el presente y en el futuro, así como su calidad de vida.”

En definitiva, Las capacidades motrices básicas son aquellos movimientos que contribuyen en el desarrollo del cuerpo humano en su día a día, haciendo que el gasto energético se reduzca al mínimo y se vaya mejorando la salud de los individuos.

1.2.1 Capacidad Física Condicional

Las capacidades se dividen en dos grandes grupos que, aunque hablan de conceptos similares son muy diferentes debido al desarrollo que tienen cada uno.

El primero son las habilidades motrices que desarrollan las personas que se basan en la destreza de cada persona para realizar una acción motora, estas habilidades se dividen en dos grandes grupos que son las habilidades básicas y las coordinativas las cuales se desarrollan en la etapa temprana de la vida, por ejemplificar se basa en saltar, coordinar, gatear, caminar, correr, agarrar etc.

Las Capacidades Físicas son aquellas que se basan en el desarrollo, mejoramiento y desenvolvimiento que tienen las personas sobre las habilidades adquiridas anteriormente, la capacidad física se encuentran divididas en dos grandes grupos, capacidad física coordinativas y capacidad física condicional, esta última está conformada por fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, mientras que capacidad física coordinativa que está compuesta por agilidad, coordinación y elasticidad.

En relación con lo anterior, esta investigación basará su fundamentación en la capacidad física condicional debido a la naturaleza de la investigación.

En ese modo, la capacidad física condicional debe poseer una fundamentación teórica sobre su función y composición por lo que se debe determinar una definición.

Gutiérrez, (2010), precisa que las capacidades condicionales son “características individuales de la persona, determinantes en la condición física, se fundamentan en las acciones mecánicas y en los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento de la musculatura voluntaria, no implican situaciones de elaboración sensorial complejas” (p, 81).

Las capacidades condicionales están conformadas por: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad. Estas capacidades se pueden reconocer debido a que tienen la característica de que son medibles mediante una prueba física y se pueden desarrollar mediante la practica continua en un entrenamiento específico para cada capacidad.

Como se dijo anteriormente, la capacidad física condicional se encuentra compuesta por cuatro elementos por lo que, la siguiente estructura muestra una clasificación general:

Tabla 2:

Clasificación de la Capacidad Física Condicional.

CAPACIDAD FÍSICA CONDICIONAL			
Fuerza	Resistencia	Velocidad	Flexibilidad
1. Fuerza máxima	1. Resistencia aeróbica	1. Velocidad de reacción	1. Flexibilidad dinámica
2. Fuerza-velocidad	2. Resistencia anaeróbica	2. Aceleración	2. Flexibilidad estática
3. Fuerza-resistencia		3. Velocidad máxima	

Nota: Clasificación de la Capacidad Física condicional, organizando los componentes de cada una de las capacidades. (Gutiérrez, 2010)

1.2.2 Capacidad Física Condicional de Fuerza

La fuerza, como capacidad de una persona es según Sáez y Agueda, (2007) “La capacidad de ejercer tensión contra una resistencia dependiendo esencialmente de la potencia contráctil del tejido muscular.” (p. 46).

Otra definición sobre la fuerza en la cual nos dice que esta cualidad es “La capacidad de mover el organismo tensando los músculos y, a través de los mismos, superar o contrarrestar una resistencia externa determinada.” (Mariscal, 2021)

En dependencia a cómo superar una resistencia, la fuerza se puede clasificar en el ámbito de la Educación Física en tres grandes enfoques. La fuerza máxima, Fuerza velocidad y Fuerza resistencia.

Con respecto a la clasificación de la Fuerza, Sáez y Agueda, (2007, p. 46) explican de manera general a que se refiere cada uno:

Fuerza máxima:

Es el esfuerzo máximo que la persona realiza mediante sus músculos para sobreponerse sobre una resistencia externa.

Fuerza velocidad:

Es el esfuerzo que realiza una persona mediante sus músculos realizando una contracción muscular en un tiempo corto para sobreponerse a resistencia externa.

Fuerza resistencia:

Es el esfuerzo continuo que realiza una persona mediante sus músculos durante un tiempo prolongado.

Fuerza explosiva

Como adición a esta clasificación, debemos determinar que la fuerza máxima generando un entrenamiento se convierte en **fuerza explosiva**. Siendo esta fuerza explosiva el componente clave para nuestra investigación debido al Test que se va a emplear para poder medir dicha capacidad.

La fuerza explosiva proviene de la fuerza a la velocidad que poseen la persona debido a que es “la capacidad que tiene el músculo de contraerse a la máxima velocidad, desplazando una pequeña resistencia” (Rivera, 2009).

Según Iglesias et al., (2013) la fuerza explosiva “ desarrolla en el menor tiempo posible la fuerza haciendo un movimiento acíclico con alta velocidad de contracción muscular como son los saltos, golpes, lanzamientos y ejercicios de levantamiento de pesas”, en ese sentido, la fuerza explosiva se va desarrollando mediante movimiento acíclicos los cuales generan una contracción muscular en el cuerpo que solo permite realizar ese movimiento una sola vez.

Teniendo eso en cuenta, Iglesias et al., (2013) habla de la fuerza explosiva viendo desde un punto fisiológico que el óptimo desarrollo de la fuerza depende estos factores:

- Impulsos nerviosos que van del cerebro a los músculos.
- Frecuencia de los impulsos nerviosos que desde el cerebro llegan a los músculos.
- Tipo de fibras musculares con las que cuente la persona, siendo Veloz, lenta e intermedia.
- Condición en la que se encuentra la fibra muscular antes del desarrollo de la fuerza explosiva.

1.2.3 Importancia de las capacidades motrices básicas

Las habilidades motrices poseen una característica genera que delimita a toda la humanidad, siendo esta que es una capacidad “Indispensables en el desarrollo de los seres humanos, debido a que son necesarias para realizar diferentes actividades que van desde lo simple como recoger una pelota del suelo, a lo complejo como las actividades deportivas, recreativas o de competencia” (Caiza et al., 2022).

1.2.4 Importancia de la Capacidad Física Condicional

Según Garela, (2018) La importancia del desarrollo de las capacidades físicas condicionales se basa en la ayuda integral que brinda cada uno de los factores que lo componen, debido a que cada aspecto es importante para el estado físico de una persona. Así mismo, nos indica una serie de enunciados que determina importantes (pág. 7).

- Ayuda a disminuir el riesgo de tener lesiones
- Ayuda a disminuir el riesgo de contraer enfermedades
- Ayuda en el estado anímico debido a que genera confianza en si mismo.
- Ayuda generar un estilo de vida basado en el desarrollo de sus preferencias físicas.

Importancia de capacidad Física de Fuerza

Vázquez, (2020) no informa que el desarrollo de la fuerza física en Educación Física busca como eje principal el desarrollo de un estilo de vida saludable y aprendizaje optimo. Generando en el alumnado un ámbito conocimiento en el cual se da a conocer que la fuerza no solo es para el momento de la clase de educación física sino también que el desarrollar esta capacidad le ayudará fuera del ámbito escolar.

El trabajar la fuerza física se puede evidenciar en diferentes beneficios importantes para las personas:

- Mejora la condición física de una persona.
- Ayuda a fortalecer el sistema muscular y óseo del cuerpo humano.
- Ayuda a mejorar la función cardiaca de una persona.
- Incremento en el desarrollo del metabolismo basal de la persona.

1.2.5 Test de salto de longitud sin impulso

En la investigación, es de suma importancia determinar cuál es el nivel de desarrollo de la Capacidad Física de Fuerza explosiva de los alumnos, por lo cual, se utilizará la prueba física de Salto de longitud sin carrera de impulso.

Definición:

UADY, (2018, pág. 24) expresa que el salto de longitud sin carrera es “Una prueba de fuerza que ayuda a valorar la potencia de la musculatura de los miembros inferiores”.es decir, es una evaluación que se realiza enfocada en la medición de la fuerza explosiva que tienen las piernas de los participantes.

La Conader (2015, p. 16) nos indica que “La utilización de este método de evaluación es muy importante para el recabar información en poblaciones infantiles que se encuentren enfocadas o no al deporte debido a que ayuda a determinar el nivel físico y motriz de la población”.

Esta prueba física, está compuesta por varios elementos indispensables para su realización correcta, los cuales son los materiales, indicadores metodológicos, la secuencia de realización y el cuadro de valoración general.

Para poder determinar cada uno de estos parámetros nos basaremos en documentos que hablan sobre la correcta realización de este Test Físico, por lo que, utilizaremos la investigación de La Universidad Autónoma de Yucatán, (2018) y del Consejo Nacional del Deporte, la Educación Física y la Recreación Guatemalteca, (2015) para fundamentar esta investigación.

Materiales:

- Espacio amplio y plano.
- Cinta métrica
- Cinta adhesiva
- Hojas de escritura.

Indicaciones Metodológicas:

Para realizar el ejercicio correctamente hay que realizar ciertas reglas predeterminadas para que exista un procedimiento general.

- Marcar el punto del cual se iniciará el inicio a la prueba física.
- Verificar que los pies del evaluado se encuentren atrás de la línea de despegue.
- Hacer énfasis en que el evaluado realice el movimiento correcto de piernas y balanceo de brazos.
- Verificar que los pies del evaluado se encuentren apoyados en su totalidad en el piso.

Instrucciones de realización:

1. Ubicarse lateralmente con los pies separados a la altura de los hombros con los pies pegados a la línea de salida y talones pegados al suelo.
2. Los brazos extendidos de arriba hacia atrás con el tronco ligeramente inclinado hacia delante
3. Flexión de rodillas seguido de un balanceo de brazos de atrás hacia adelante.
4. Mediante un fuerte impulso realiza un salto hacia adelante tratando de alcanzar la mayor distancia posible.
5. La caída debe ser equilibrada con los pies juntos y sin el apoyo de las manos en el piso.
6. La prueba se repite tres veces y se toma el salto con mayor distancia alcanzada.

Valores de referencia.

Los valores de referencia o Baremos son de suma importancia para poder determinar el nivel real de su capacidad física en comparación con otras poblaciones. Por lo que, utilizaremos los valores de Referencia del Consejo Nacional del Deporte, la Educación Física y la Recreación (2015, pág. 59) los cuales midieron de manera exitosa el nivel de fuerza explosiva por edades y géneros.

Tabla 3:

Baremos referenciales del Salto de longitud sin impulso

Tabla de valoración- Salto de longitud sin impulso					
Edad	Genero	Muy bueno	Bueno	Regular	Deficiente
11	Masculino	> 1.36 cm	1.19-1.36 cm	1.10- 1.18 cm	< 1.10 cm
	Femenino	> 1.28 cm	1.28-1.10 cm	1.09- 1.00 cm	< 1.00 cm
12	Masculino	> 1.48 cm	1.30 - 1.48 cm	1.20 - 1.29 cm	< 1.20 cm
	Femenino	> 1.34 cm	1.17 - 1.34 cm	1.06 - 1.16 cm	< 1.06 cm

Nota: Tabla de Baremos referenciales para realizar la prueba física de salto de longitud sin impulso en niños y niñas de 11 y 12 años. (CONADER, 2015)

1.2.6 Fases sensibles

En la presente investigación, se realizará una medición del estado físico de los estudiantes, sin embargo, para poder determinar este estado y dependiendo a la variable que se optado investigar, hay que determinar la edad de cada uno de los estudiantes para poder observar cual es la fase sensible o el estado que se puede desarrollar.

La edad en la que se encuentran los estudiantes de séptimo de educación general básica oscila entre los 10 y 12 años. Por lo que, para nuestra investigación debemos determinar qué capacidad física se puede desarrollar en esta edad.

Como primer apartado debemos determinar lo que algunos autores aprecian sobre las fases sensibles de las personas:

Winter (1986,1987) como se citó en (La Ciencia del Entrenamiento, 2015) determina que las Fases sensibles son “Aquellos periodos delimitados del desarrollo durante los cuales los seres humanos reaccionan de modo más intenso que en otros ante determinados estímulos externos, dando lugar a los correspondientes efectos”.

Thiess, Schnabel y Baumann, (1978, pág. 175) como se citó en (Martin et al., Metodología general del entrenamiento Infantil, 2004) Las fases sensibles son “Intervalos de tiempo limitados en los procesos de desarrollo de los seres vivos, en los que éstos reaccionan a determinados estímulos del entorno con mayor intensidad que en otros períodos temporales, y con los correspondientes efectos para el desarrollo”.

Las fases sensibles son como son lapsos de tiempo en los que las personas reaccionan a determinados estímulos externos, dando lugar a un efecto de desarrollo mayor que en otros momentos de la vida.

Como todo parámetro, las fases sensibles poseen un objetivo en concreto, siendo estas el “Desarrollar cada uno de los componentes de rendimiento físico en intervalos de tiempo específicos donde el cuerpo es más susceptible a cambios físicos y químicos” (Arse et al., 2017) Es decir, el objetivo de las fases sensibles es determinar el lapso de tiempo en el cual las personas se encuentran más aptas para el desarrollo de sus capacidades.

Para poder estimar la capacidad de rendimiento de la persona debemos distinguir cual es la edad biológica y cronológica siendo esta en función a su nivel de madurez en cuanto a sus capacidades coordinativas y condicionales.

Por lo que, según La Ciencia del Entrenamiento, (2015) la cual determina la capacidad que se debe desarrollar en dependencia de su edad cronológica.

- Las capacidades coordinativas básicas empiezan su maduración entre los 6 años y alcanzan su punto máximo a los 12 años
- Las capacidades condicionales empiezan la fase de iniciación para el desarrollo de la condición física a los 11 años

Con relación a lo anteriormente dicho, debemos determinar que, esta investigación basara su formulación en la capacidad física condicional, por ende, debemos determinar un

modelo de fases para poder analizar si es factible la utilización de esta capacidad en los sujetos de análisis de la investigación.

Para eso, nos guiaremos de la investigación de Martin et al. (2004, p. 158) el cual presenta un modelo de fases sensibles basado en características principales como el modelo de las etapas de desarrollo, diferencias entre áreas de capacidad y el conocimiento general que poseen para el entrenamiento de las habilidades individuales además en dividirlo en dos grandes grupos, los cuales son las capacidades coordinativas y capacidades condicionales.

Figura 1:

Modelo de las fases favorables de la capacidad de entrenamiento (fases sensibles).

Capacidades	Infancia		Adolescencia	
	6/7 – 9/10	10/12 – 12/13	12/13 – 14/15	14/15 – 16/18
Adquisición de habilidades y técnicas	● ● ●	● ● ● ●		● ● ●
Capacidad de reacción	● ● ● ●			
Capacidad de ritmo	● ● ● ●	● ● ● ●		
Capacidad de equilibrio	● ● ● ●	● ● ● ●		
Capacidad de orientación	● ● ●		● ● ●	● ● ● ●
Capacidad de diferenciación	● ● ● ●	● ● ● ●		
Capacidad de velocidad	● ● ● ●	● ● ● ●		
Fuerza máxima			● ● ● ●	● ● ● ●
Fuerza rápida	● ● ●	● ● ● ●		
Resistencia aeróbica	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
Resistencia anaeróbica		● ●	● ● ●	● ● ● ●

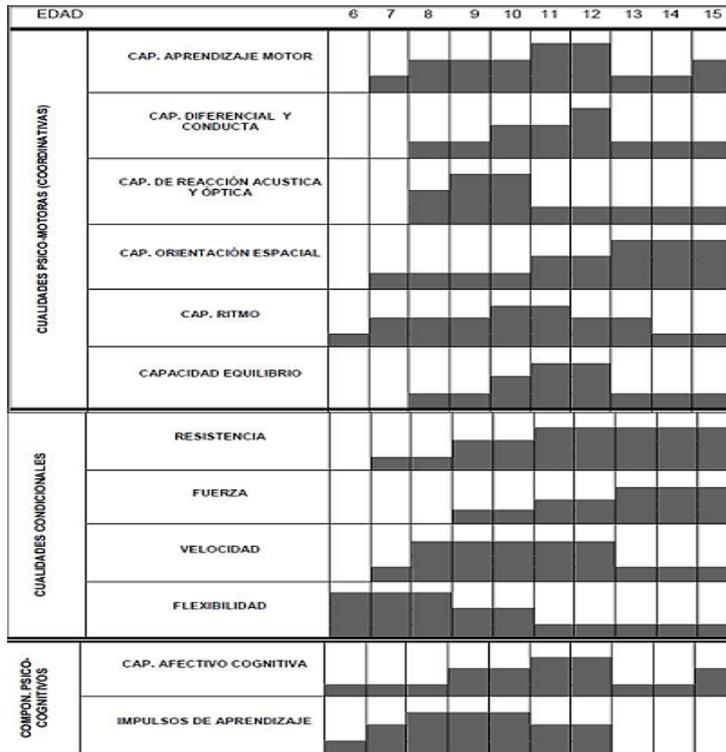
Nota: Modelo de las fases sensibles en el que se encuentra con mayor predisposición al desarrollo de cada capacidad por edad. (Martin et al., Metodología general del entrenamiento Infantil, 2004)

Según el modelo de fases sensibles expuesto por Martin et al., (2004) en cuanto a la capacidad de fuerza explosiva “la fase sensible es en la infancia desde los 6 o 7 años hasta los 13 años en la cual se da su crecimiento muscular progresivo” por lo cual, se encuentra en un rango asequible para realizar la investigación.

No obstante, según el modelo de fases sensibles expuesto por (Martín, D. 1982) citado por (La Ciencia del Entrenamiento, 2015) en el cual existe un análisis de las fases sensibles más general debido a su comprensión de las capacidades como cualidades debido a la preferencia del autor y la separación en tres grandes grupos, cualidades coordinativas, cualidades condicionales y componente psico cognitivos.

Figura 2:

Modelo de Fases sensibles



Nota: Modelo de Fases sensibles Modelo de las fases sensibles en el que se encuentra con mayor predisposición al desarrollo de cada capacidad física por edad, determinada por barras en la edad que tiene mayor predisposición. (La Ciencia del Entrenamiento, 2015)

Según el modelo de fases sensibles expuesto por (Martín, D. 1982) citado por (La Ciencia del Entrenamiento, 2015) en cuanto a la capacidad que se desea investigar siendo esta la capacidad condicional de fuerza explosiva. Nos indica que, la capacidad condicional de fuerza se desarrolla desde una edad temprana siendo desde los 9 años en adelante, tenido una semejanza con lo expuesto por Martin et al., (2004), en que la edad óptima para la iniciación con el desarrollo de la capacidad física de fuerza oscila entre los 9 hasta 12 años en adelante, aunque tiene su auge en los 13, 14 y 15 años.

Por lo que, estas investigaciones, brindan una factibilidad a la utilización de la capacidad física de la fuerza explosiva en alumnos de 11 y 12 años de manera de iniciación y desarrollo de la capacidad n para así generar un entrenamiento con base en el auge de desarrollo sensible en edades posteriores.

1.3 Estudiantes

Con respecto a una variable que nos puede ayudar a dar mayor coherencia que se basa netamente en la población que servirá como eje principal de la investigación. Los estudiantes de séptimo de educación general básica que ayudarán a determinar los componentes de las variables de juegos tradicionales y capacidades motrices básicas.

El currículo nacional del Ecuador habla sobre los estudiantes de séptimo de educación general básica de manera detalla sobre todos los fundamentos educativos.

Es importante, determinar que es el currículo nacional de educación por lo cual nos basaremos en lo que nos dice el Ministerio de Educación, (2019) Sobre el currículo:

“El currículo es la expresión del proyecto educativo que los integrantes de un país o de una nación elaboran con el fin de promover el desarrollo y la socialización de las nuevas generaciones y en general de todos sus miembros” (Ministerio de Educación, 2019, p. 6).

Determinado que, el currículo es un documento educativo en el cual se encuentra el proyecto educativo para todos los ciudadanos.

El currículo de Educación se encuentra dividido en varias agrupaciones de aprendizajes los cuales están estipulados por el aprendizaje que se obtendrá, la edad de los estudiantes y los bloques curriculares. Por lo que, estas agrupaciones se basan en subniveles de aprendizaje: Básica Preparatoria, Básica elemental, Básica media, Básica superior y BGU.

El que nos ayudará en nuestra investigación, se encuentra en el nivel de educación general básica, el cual se divide en “cuatro subniveles: 1. Preparatoria, 2. Elemental, 3. Básica media y 4. Básica superior.” (Ministerio de Educación, 2019, p. 22)

El tercer subnivel de aprendizaje, Básica media corresponde a 5.º, 6.º y 7.º de educación General básica y se encuentran por lo general a estudiantes de 9 a 11 años de edad. Estos alumnos reciben diferentes materias a lo largo de su periodo escolar, estas son: Educación cultural y Artística, Educación Física, Ciencias Naturales, Ciencias Sociales, Lengua y literatura, Matemática e Inglés.

El Ministerio de Educación, (2019, p. 97) nos habla sobre que, la Educación Física tiene la finalidad de que el estudiantado:

Se reconozca como sujeto multidimensional (corporal, motriz, emocional, sensible, intelectual, espiritual y social), en interacción y construcción con otros, y se comprometa con todas sus dimensiones en las acciones de su vida cotidiana.

La Educación Física se basa en bloques curriculares, los cuales se dividen según las destrezas con criterios de desempeño que se debe aprender. Según el Ministerio de Educación, (2019, p. 103) los bloques curriculares son: “Una serie de conocimientos, procedimientos y actitudes considerados básicos para ser enseñados”. Determinando que, esta serie de conocimientos serán claves para fomentar el aprendizaje de los estudiantes.

En el siguiente cuadro, se refleja los bloques curriculares y el nombre de cada uno:

Tabla 4:

Matriz de Bloques Curriculares

Matriz del área de Educación Física para el subnivel Elemental de Educación General Básica	
Bloques	Nombre del Bloque
Bloque curricular 1:	Prácticas lúdicas: los juegos y el jugar
Bloque curricular 2:	Prácticas gimnásticas
Bloque curricular 3	Prácticas corporales expresivo-comunicativas
Bloque curricular 4	Prácticas deportivas
Bloque curricular 5 (transversal)	Construcción de la identidad corporal
Bloque curricular 6 (transversal)	Relaciones entre prácticas corporales y salud

Nota: Matriz de bloques curriculares que se presentan en el área de Educación Física para el subnivel Elemental de Educación General Básica. (Ministerio de Educación, 2019, p. 105)

En cuanto a los bloques curriculares presentados anteriormente, el más relevante para nuestra investigación es: Bloque curricular 2: Practicas Gimnasticas, el cual se encarga de hablar sobre las actividades orientadas a la eficiencia física del cuerpo humano.

(Almond, 1997, p.14) citado por El Ministerio de Educación (2019, p. 105) indica que, se entiende a Practicas Gimnasticas a “Todas las actividades que focalizan en el cuerpo, cuyas acciones están orientadas a la búsqueda de una ejecución armónica y eficiente de las habilidades de movimiento”

Las practicas gimnasticas colaboran con el desarrollo de los estudiantes en diferentes aspectos, sin embargo, el más fundamental es aquel que indica la condición física del alumnado:

“Mejorando su condición física (en términos de capacidades motoras como flexibilidad, fuerza, coordinación, velocidad y resistencia) (Ministerio de Educación, 2019, p. 105)

Dicho de otra manera, Busca el progreso y desarrollo de la condición física en torno a las capacidades coordinativas y condicionales (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y coordinación) dependiendo del ejercicio que realizan en las horas clase.

El Ministerio de Educación, (2019, p. 129 y 130) Indica que los bloques curriculares trabajan con aprendizajes Básicos imprescindibles y aprendizajes Básicos deseables, Por lo que, a continuación, determinaremos los más fundamentales para nuestra investigación:

- **Aprendizajes Básicos Imprescindibles:**

EF.3.2.5. Reconocer las capacidades motoras coordinativas y condicionales: (flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza) que intervienen en la ejecución de diferentes prácticas gimnásticas e identificar cuáles requieren mejorarse para optimizar las posibilidades de realizarlas. (Ministerio de Educación, p. 130)

- **Aprendizajes Básicos Deseables:**

EF.3.2.1. Vivenciar las diferentes variantes de ejecución de las destrezas (con una mano, piernas separadas, con salto, con piernas juntas, entre otros) y acrobacias (tomos, agarres, roles), de manera segura y placentera. (Ministerio de Educación, p. 129)

En definitiva, Dichos aprendizajes, fundamentan esta investigación debido a la necesidad del alumnado de manera crucial el reconocer y desarrollar óptimamente las capacidades física coordinativas y condicionales, así mismo, el incremento considerable de variaciones de ejercidos que ayuden al desarrollo de destrezas de manera segura.

El Ministerio de Educación en cuanto a la Educación Física trabaja mediante bloques curriculares enfocados en los criterios de desempeño, en los cuales existen aprendizajes básicos imprescindibles y deseables que debe cumplir el docente.

MARCO LEGAL

CONSTITUCION DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR 2008

Según La Constitución de la Republica del Ecuador, (2008), la educación, interculturalidad, el desarrollo integral, la educación física y los juegos tradicionales son base del pueblo ecuatoriano en general.

La Constitución de la Republica del Ecuador, (2008, pág. 17) nos indica en la sección quinta, en el apartado de educación nos dice que:

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

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

La Constitución de la Republica del Ecuador, (2008, pág. 23) nos indica en la sección quinta, en el apartado de niñas, niños y adolescentes, lo siguiente:

Art. 44.- El Estado, la sociedad y la familia promoverán de forma prioritaria el desarrollo integral de las niñas, niños y adolescentes, y asegurarán el ejercicio pleno de sus derechos; se atenderá al principio de su interés superior y sus derechos prevalecerán sobre los de las demás personas.

Las niñas, niños y adolescentes tendrán derecho a su desarrollo integral, entendido como proceso de crecimiento, maduración y despliegue de su intelecto y de sus capacidades, potencialidades y aspiraciones, en un entorno familiar, escolar, social y comunitario de afectividad y seguridad. Este entorno permitirá la satisfacción de sus necesidades sociales, afectivo-emocionales y culturales, con el apoyo de políticas intersectoriales nacionales y locales.

La Constitución de la Republica del Ecuador, (2008, pág. 184) nos indica en la sección sexta, en el apartado de cultura física y tiempo libre, lo siguiente:

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

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

LEY DEL DEPORTE, EDUCACION FISICA Y RECREACION

La Ley del Deporte, Educación Física y Recreación , (2010), indica como se aborda el deporte ancestral y las diferentes regulaciones para las actividades deportivas.

Generalidades:

La Ley del Deporte, Educación Física y Recreación , (2010), habla sobre las diferentes regulaciones para la practica deportiva del pueblo ecuatoriano en general, por ello, se habla del siguiente articulo:

Art. 92.- Regulación de actividades deportivas.- El Estado garantizará:

c) Fomentar programas con actividades de deporte, educación física y recreación desde edades tempranas hasta el adulto mayor y grupos vulnerables en general para fortalecer el nivel de salud, mejorar y elevar su rendimiento físico y sensorial; (Ley del Deporte, Educación Física y Recreación , 2010, pág. 18)

DEL DEPORTE ANCESTRAL

La Ley del Deporte, Educación Física y Recreación , (2010), habla sobre la practica del deporte ancestral en el pueblo ecuatoriano. Por ello, se citan los siguientes articulos:

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” (Ley del Deporte, Educación Física y Recreación , 2010, pág. 20).

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” (Ley del Deporte, Educación Física y Recreación , 2010, pág. 20).

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” (Ley del Deporte, Educación Física y Recreación , 2010, pág. 20).

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” (Ley del Deporte, Educación Física y Recreación , 2010, pág. 20).

CAPITULO II

2. MATERIALES Y MÉTODOS

2.1 Tipo de Investigación:

Con respecto a los métodos de investigación que se utilizará será el método cuantitativo debido a la medición de las variables y la explicación matemática que se puede expresar de cada una de ellas.

El método cuantitativo definido por Hernández Sampieri et al., (2014) como “la recolección de datos con base en la medición numérica y el análisis estadístico con el fin de establecer pautas de comportamiento y probar teorías”. (p. 4), en ese sentido, el método cuantitativo se basa en la medición de la variable a estudiar en aspectos matemáticos y estadísticos para lograr una mayor organización y entendimiento del fenómeno.

2.2 Métodos de Investigación

Para la realización de esta investigación se utilizaron diferentes métodos de investigación que debido a sus características se pudo orientar de manera organizada cada aspecto de la Investigación.

Los metodos de investigacion que se utilizarán son:

Investigación descriptiva: Según Rojas, (2015) esta se caracteriza por “Exhibe el conocimiento de la realidad tal como se presenta en una situación de espacio y de tiempo dado” (p, 7). En ese sentido, esta investigación se centra en la explicación del fenómeno sin modificar al mismo.

Investigación no experimental: Según Hernández Sampieri et al., (2014, p. 152) esta investigación se basa en “la nula manipulación de las variables y en la única observación del fenómeno para analizarlo”.

Investigación transversal: Según Hernández Sampieri et al., (2014) la investigación se basa en “la recopilación de datos en un momento único” (p, 154). En ese sentido, los datos obtenidos por este tipo de investigación serán únicamente recuperados en un momento específico.

Investigación documental: Según Muguira, (2015) Esta investigación basa en la “obtención de información a través de material ya existente sobre la variable y seleccionar para la utilización del mismo”.

2.3 Técnicas e instrumentos de investigación

Se utilizará como técnicas e instrumentos de investigación a la encuesta y una prueba física para poder determinar la frecuencia y el nivel físico respectivamente.

En cuanto al instrumento de recolección de datos encuesta, Castro & Fitipaldo, (2019) nos indican que, las encuestas son “técnicas de investigación que se caracterizan por ser una serie de procedimientos estandarizados, a partir de cuya aplicación se recogen datos”. En ese sentido, este instrumento sirve como técnica de recolección de datos mediante un cuestionario estandarizado por el investigador.

En cuanto al instrumento físico, Parco, (2013) nos indica que, los test físicos son “Serie de pruebas que facilitan medir o conocer la condición física de una persona de manera objetiva”. En ese sentido, se caracteriza por ser un instrumento que ayuda determinar el nivel de desarrollo de su capacidad física en consideración con otras personas.

2.4 Preguntas de investigación e hipótesis

Pregunta general: ¿Cuál es el impacto de los juegos tradicionales para el desarrollo de la capacidad física condicional de fuerza, que poseen los estudiantes de séptimo de educación general básica media paralelo “A” de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Guzmán” en el periodo lectivo 2022-2023?

Preguntas específicas:

1. ¿Cuáles es la frecuencia con la que practican los juegos tradicionales los estudiantes de séptimo de educación general básica media paralelo “A” de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Guzmán” en el periodo lectivo 2022-2023?
2. ¿Cuál es el nivel de fuerza explosiva que con la que cuentan los estudiantes de séptimo de educación general básica media paralelo “A” de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Guzmán” en el periodo lectivo 2022-2023?
3. ¿Cuáles son los resultados obtenidos de los estudiantes de séptimo de educación general básica media paralelo “A” de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Guzmán” en el periodo lectivo 2022-2023?

2.5 MATRIZ DE RELACIÓN DIAGNOSTICA

Objetivo/ Diagnostico	Variable	Indicadores	Técnicas	Fuente de información
Sintetizar la frecuencia con la que se practican los Juegos tradicionales	Juegos Tradicionales	Juegos con Objetos *Ensacados *Saltar la cuerda *Elástico	Encuesta	Estudiantes
		Juegos sin objetos *Burrito de san Andrés		
		Juegos que necesitan una figura o diagrama *Rayuela		
Identificar el nivel de desarrollo de las capacidades motrices básicas.	Capacidades Motrices básicas	Habilidades Motrices Básicas	Test de salto de longitud sin impulso	Estudiantes
		Capacidades Físicas Condicionantes		
		Fases sensibles		
Determinar las características de los estudiantes con los cuales se van a trabajar.	Estudiantes	Ministerio de Educación	Bibliografía	Estudiantes
		Bloque curricular 2: Practicas Gimnasticas.		
		Aprendizajes básicos imprescindibles y deseables		
		Características: *Edad *Curso *Materias		

2.6 PARTICIPANTES

En cuanto a la población que abarcará esta investigación, se centrará únicamente en los estudiantes de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Guzmán” en el periodo lectivo 2022-2023.

Estando compuesta por alumnos de:

Tabla 5:

Tabla de alumnos que participaron en la institución

<i>Población:</i>	Numeración de participantes
<i>Mujeres de 11 años</i>	8
<i>Hombres de 11 años</i>	4
<i>Mujeres de 12 años</i>	12
<i>Hombres de 12 años</i>	12
Total:	36

Estudiantes:

- Personas pertenecientes al séptimo de educación general básica media paralelo “A” de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Guzmán” en el periodo lectivo 2022-2023.

2.7 Procedimientos y análisis de datos

Se utilizará el procedimiento de análisis SPSS, el cual nos ayudará en el análisis de los datos de la investigación mediante tablas y gráficos para poder obtener la frecuencia de las respuestas que se obtuvieron y el análisis de la escala de salto sin impulso de los estudiantes.

CAPITULO III

3. ANÁLISIS Y RESULTADOS

3.1 Tablas, Graficas e Interpretación:

En el apartado de Análisis y Resultados de la presente investigación se utilizará como base la encuesta y test físico aplicado en estudiantes de séptimo de educación básica. Los datos fueron organizados, tabulados y representados en cuadros y gráficos de barras que muestran la frecuencia y el porcentaje que arrojan los parámetros formulados por el cuestionario y el test físico.

1. El cuestionario fue diseñado para conocer la familiarización y frecuencia con la que los estudiantes practicaban los juegos tradicionales en sus día a día.

Las respuestas de los estudiantes al cuestionario de Juegos tradicionales se organizaron de la siguiente forma:

- Afirmación
- Análisis e Interpretación de los resultados.
- Cuadro de Tabulación
- Gráfico de barras

2. El test fue diseñado para conocer el nivel de desarrollo de la capacidad física de fuerza explosiva mediante una prueba física realizada por los alumnos de 7mo de la Unidad Educativa.

El orden que se estableció para determinar el Test de Fuerza explosiva se organizó de la siguiente forma:

- Afirmación
- Análisis e Interpretación de los resultados.
- Cuadro de Tabulación
- Gráfico de barras

3.1.1 Análisis descriptivo de cada afirmación de la encuesta para identificar la frecuencia con la cual practican los Juegos Tradicionales los alumnos de séptimo de Básica de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Guzmán”. Los juegos Tradicionales que se utilizaron para el desarrollo de esta investigación son: Salto de cuerda, Juego de ensacados, Juego de la rayuela, Juego del elástico, Juego del Burrito de San Andrés.

Tabla 6:

Tabla de referencia de la frecuencia con la que practican los Juegos tradicionales

Categoría de respuesta	Salto de cuerda		Juego de ensacados		Juego de la rayuela		Juego del elástico		Juego del Burrito de San Andrés		FI	%
	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%		
Siempre	6	16,7	6	16,7	5	13,9	3	8,3	3	8,3	5	13
Casi siempre	3	8,3	3	8,3	9	25,0	3	8,3	3	8,3	4	12
Ocasionalmente	7	19,4	4	11,1	9	25,0	1	2,8	3	8,3	5	13
Casi Nunca	5	13,9	10	27,8	4	11,1	6	16,7	3	8,3	6	16
Nunca	15	41,7	13	36,1	9	25,0	23	63,9	24	66,7	17	47
TOTAL	36	100,0	36	100,0	36	100,0	36	100,0	36	100,0	36	100

Nota: Tabla de frecuencia y porcentaje de la practica de los juegos tradicionales.

Análisis de los datos del cuestionario:

1. Los datos arrojados por el cuestionario sobre el juego tradicional del salto de la cuerda realizado a los estudiantes de séptimo de básica, 15 de los estudiantes que representan el 41,7% se ubican en la categoría de nunca, 7 de los estudiantes que representan el 19,4% se ubican en la categoría de ocasionalmente, 6 de los estudiantes que representan el 16,7% se ubican en la categoría de siempre, 5 de los estudiantes que representan el 13,9% se ubican en la categoría de casi nunca. 3 de los estudiantes que representan el 8,3% se ubican en la categoría de casi siempre, dando un total de 36 alumnos encuestados. Según Tellez Vasquez et al., (2021), una de las razones por las cuales no se practica los juegos tradicionales es “la falta de tiempo disponible para poder fomentar la actividad física en sus hijos e hijas, lo cual se relaciona con un exceso de trabajo, característico de poblaciones urbanas” (p, 11). Es decir, una de las razones por la que los participantes de esta investigación no practican los diferentes juegos tradicionales se basa en predisposición de los padres para poder incentivar a la practica debido a que poseen un horario de trabajo lleno.

2. Los datos arrojados por el cuestionario sobre el juego tradicional de los ensacados realizado a los estudiantes de séptimo son: 13 de los estudiantes que representan el 36,1% se ubican en la categoría de nunca, 10 de los estudiantes que representan el 27,8% se ubican en la categoría de casi nunca, 6 de los estudiantes que representan el 16,7% se ubican en la categoría de siempre, 4 de los estudiantes que representan el 11,1% se ubican en la categoría de ocasionalmente, 3 de los estudiantes que representan el 8,3% se ubican en la categoría de casi siempre, dando un total de 36 alumnos encuestados. Según Carmo y Menezes, (2008), un factor que ha generado que se disminuya la practica de los diferentes juegos tradicionales es la preferencia de practicar diferentes deportes debido a “el ambiente deportivo genera placer realizando una fusión entre el gusto y destreza al practicar de forma armoniosa”. En ese sentido, la practica de los juegos tradicionales han ido disminuyendo debido a la preferencia que tienen las personas a realizar algún deporte que les llame más la atención.

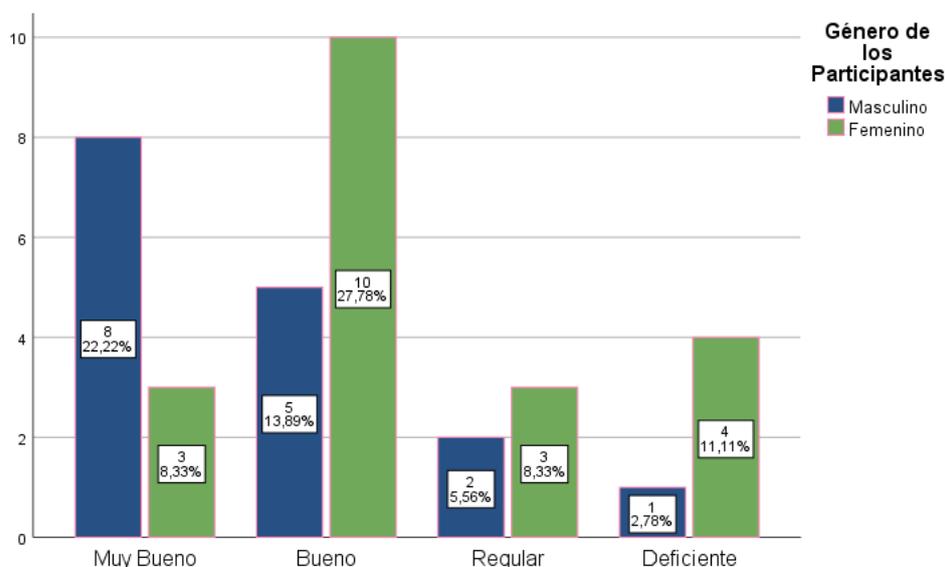
3. Los datos arrojados por el cuestionario sobre el juego tradicional de la rayuela, realizado a los estudiantes de séptimo son: 9 de los estudiantes que representan el 25,0% se ubican en la categoría de nunca, 9 de los estudiantes que representan el 25,0% se ubican en la categoría de ocasionalmente, 9 de los estudiantes que representan el 25,0% se ubican en la categoría de casi siempre, 5 de los estudiantes que representan el 13,9% se ubican en la categoría de siempre, 4 de los estudiantes que representan el 11,1% se ubican en la categoría de casi nunca, dando un total de 36 alumnos encuestados. Según Tellez Vasquez et al., (2021), la falta de practica de actividades deportivas se basa en “las responsabilidades que estos tienen, ya sea la realización de tareas escolares, deberes en el hogar y/o otras situaciones relacionadas con esto” (p, 10). En ese sentido, la existencia de varias actividades que impiden el realizar actividad física, ha generado que la práctica de los juegos tradicionales y actividad física en general disminuya.

4. Los datos arrojados por el cuestionario sobre el juego tradicional del elástico, realizado a los estudiantes de séptimo son: 23 de los estudiantes que representan el 63,9% se ubican en la categoría de nunca, 6 de los estudiantes que representan el 16,7% se ubican en la categoría de casi nunca, 3 de los estudiantes que representan el 8,3% se ubican en la categoría de casi siempre, 3 de los estudiantes que representan el 8,3% se ubican en la categoría de siempre, 1 de los estudiantes que representan el 2,8% se ubican en la categoría de ocasionalmente, dando un total de 36 alumnos encuestados. Según Tellez Vasquez et al., (2021, p. 8) la razón de la decadencia de la practica de actividad física se

basa en “el uso excesivo de dispositivos electrónicos (celulares, videojuegos, televisión, computadora)”); En ese sentido, la principal causa del olvido que ha tenido la práctica de la actividad física y por ende el de los juegos tradicionales se basa en la utilización de la tecnología ha generado mayor interés en la sociedad actual antes que realizar una actividad no sedentaria.

5. Los datos arrojados por el cuestionario sobre el juego tradicional del burrito de San Andrés, realizado a los estudiantes de séptimo son: 24 de los estudiantes que representan el 66,7% se ubican en la categoría de nunca, 3 de los estudiantes que representan el 8,3% se ubican en la categoría de casi nunca, 3 de los estudiantes que representan el 8,3% se ubican en la categoría de ocasionalmente, 3 de los estudiantes que representan el 8,3% se ubican en la categoría de casi siempre, 3 de los estudiantes que representan el 8,3% se ubican en la categoría de siempre, dando un total de 36 alumnos encuestados. Según Tellez Vasquez et al., (2021), la razón del desconocimiento de las diferentes formas de realizar actividad física se basa en la “falta de educación y hábitos, sí como poca promoción e información sobre las actividades que pueden hacer los menores”(p,8); En ese sentido, uno de los aspectos más comunes es el desconocimiento y poca información que poseen los niños sobre los diferentes juegos tradicionales haciendo que ellos centren su atención en otras actividades y se vaya perdiendo el interés por practicar estas actividades.

3.1.2. Análisis descriptivo para conocer el nivel de fuerza explosiva de los estudiantes de séptimo de educación general básica media paralelo “A” de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Guzmán” en el periodo lectivo 2022-2023.



Nota: Gráfico de barras sobre el nivel de desarrollo de la fuerza explosiva en estudiantes séptimo de básica.

Interpretación:

Los datos arrojados por el Test de salto sin Impulso, realizado a las estudiantes mujeres de séptimo son: 10 de los estudiantes que representan el 27,78% se ubican en la categoría de Bueno, 4 de los estudiantes que representan el 11,11% se ubican en la categoría de Deficiente, 3 de los estudiantes que representan el 8,33% se ubican en la categoría de Muy Bueno, 3 de los estudiantes que representan el 8,33% se ubican en la categoría de Regular, dando un total de 36 alumnos que representa el 100% de participación del alumnado. Según la CONADER, (2015), Mantener una buena condición física es un “factor vital para mantener un estilo de vida saludable para el ser humano ayudándolo eficientemente en el ámbito escolar, laboral, social y profesional” (p. 16). En ese sentido, Es importante crear lapsos de tiempo y/o espacios recreativos en los cuales se pueda realizar actividad física con el objetivo de que la población se incluya en la práctica deportiva continua desde temprana edad ayudando de esta forma a prevenir el sedentarismo y el uso excesivo de los medios tecnológicos.

Interpretación:

Los datos arrojados por el Test de salto sin Impulso, realizado a los estudiantes varones de séptimo son: 8 de los estudiantes que representan el 22, 22% se ubican en la categoría de Muy Bueno, 5 de los estudiantes que representan el 13,89% se ubican en la categoría de Bueno, 2 de los estudiantes que representan el 5,56% se ubican en la categoría de Regular, 1 de los estudiantes que representan el 2,78% se ubican en la categoría de Deficiente, dando un total de 36 alumnos que representa el 100% de participación del alumnado. Según la CONADER, (2015) La condición física de una población es “fundamental para la formación integral del individuo, influyendo en la calidad de vida la persona desde temprana edad” (p. 16). En ese sentido, es importante determinar la condición física del alumnado a temprana edad debido a que al poseer este conocimiento se pueden establecer metodologías de enseñanza para el desarrollo de la capacidad que más destaque y en la más deficiente del alumnado en general, del mismo modo, el generar una condición física óptima desde la niñez ayudará a mantener una calidad de vida saludable y deportiva previniendo el sobre peso y la obesidad en la juventud.

Conclusiones:

Las conclusiones que se pueden extraer de la investigación y análisis de los capítulos anteriores son amplios y variados. Sin embargo, A fin de obtener cierta claridad en la presentación se abordará de acuerdo con el objetivo.

1. El análisis de los datos a los estudiantes de séptimo de educación básica, en el cual se pretendió determinar la frecuencia y familiarización que tienen los estudiantes con los juegos tradicionales, se pudo deducir que, el alumnado a pesar de conocer los juegos tradicionales no los suele practicar de manera constante, debido a tienen su atención en otras actividades.

2. El análisis de los datos a los estudiantes de séptimo de educación básica, en cuanto al test físico de salto sin impulso, determina el estado físico en cuanto a la fuerza explosiva que tienen las extremidades inferiores de los estudiantes, se pudo deducir que, de manera general que según la escala de evaluación utilizada los alumnos poseen un rango de salto ubicado en el escalafón de muy bueno.

3. El análisis de los resultados que obtuvieron los estudiantes de séptimo de educación básica, en el cual se pretendió distinguir cada apartado obtenido de las dos variables anteriores con la finalidad de poder concretar y reconocer el impacto que tienen los juegos tradicionales y el nivel físico con el que cuentan los participantes.

Recomendaciones:

A continuación, se enumerarán una serie de recomendaciones cuya implementación son vitales para mejorar el desarrollo de las capacidades motrices básicas y promover la utilización de los juegos tradicionales como método pedagógico.

- 1.** Se recomienda a los docentes de Educación Física y docentes en general fomentar e incentivar la práctica de los juegos tradicionales como medio de distracción, aprendizaje y entretenimiento en los estudiantes.
- 2.** Se recomienda realizar pruebas físicas a los estudiantes con frecuencia para poder determinar el desarrollo físico continuo de los alumnos y así poder incentivar a los mismos a realizar actividad física para mantener un estilo de vida saludable.
- 3.** Se recomienda la utilización de los juegos tradicionales como medio recreativo para el desarrollo de la capacidad física, generando un ambiente saludable, de satisfacción e integración social.

Referencias

- Aidemar. (13 de 05 de 2020). *Vamos A Jugar A JUEGOS POPULARES Y TRADICIONALES*. Aidemar: <https://aidemar.com/vamos-a-jugar-a-juegos-populares-y-tradicionales/>
- Arse, D., Escobar, Y., Vergara, S., y Solís, A. (2017). *Fases sensibles: deporte y edad*. Escuela Nacional del Deporte, Santiago de Cali: https://www.academia.edu/35722704/Fases_sensibles_deporte_y_edad
- Caicedo, E. E. (11 de febrero de 2022). Juegos tradicionales como estrategia para el desarrollo psicomotriz en niños y niñas con Síndrome de Down. *Tesis de Maestría*. Universidad Técnica del Norte, Ibarra, Imbabura, Ecuador . [Tesis de maestría, Universidad Técnica del Norte].: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/12074>
- Caiza, A., Gómez, U., Andino, R., & Chela, o. (12 de mayo de 2022). Desarrollo de habilidades motrices básicas de locomoción en clases. *Ciencia Latina Revista Multidisciplinar*, 6(3). https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i3.2470
- Carmo, J., y Menezes, V. (Agosto de 2008). El gusto, la destreza y la utilidad de la práctica del fútbol recreativo. *efdeportes.com/ Revista Digital*(123). <https://www.efdeportes.com/efd123/el-gusto-la-destreza-y-la-utilidad-de-la-practica-del-futbol-recreativo.htm>
- Carrera, J. F. (2014). La actividad física extracurricular y su influencia en el desarrollo de las capacidades condicionales en los estudiantes de los 8vos, 9nos de la Unidad Educativa Pimampiro en el periodo 2013-2014. Propuesta alternativa. *Tesis de Grado*. UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE, Ibarra, Imbabura, Ecuador. [Tesis de pregrado, Universidad Técnica del Norte].: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/2761>
- Castro, J., & Fitipaldo, J. (20 de Marzo de 2019). *La Encuesta como Técnica de Investigación, Validez y Confiabilidad*. Universidad de la Empresa: <https://ude.edu.uy/la-encuesta-como-tecnica-de-investigacion-validez-y-confiabilidad/>
- Cevallos, M. (23 de diciembre de 2012). *LOS JUEGOS TRADICIONALES DE CAYAMBE 2*. <http://marcoeduec.blogspot.com/2012/12/los-juegos-tradicionales-de-cayambe-2.html>
- CONADER. (Agosto de 2015). *Tablas de Baremos para la evaluación de la condición física en la población infantil guatemalteca de 7 a 12 años*. Comisión Técnica Interinstitucional- CONADER– Agosto de 2015. Consejo Nacional del Deporte, la Educación Física y la Recreación.: <http://conader.com.gt/wp-content/uploads/2016/03/Conader-tabla-de-baremos-2015.pdf>
- Constitución de la Republica del Ecuador. (2008). *Constitución de la Republica del Ecuador 2008*. Lexis Finder. https://www.defensa.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/02/Constitucion-de-la-Republica-del-Ecuador_act_ene-2021.pdf
- Contreras, K., & Gando, J. (2021). Los juegos tradicionales en Ecuador y el desarrollo motriz de los niños de 4 a 5 años. *Tesis de grado*. Universidad Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil, Guayaquil, Guayas, Ecuador. [Tesis de pregrado, Universidad Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil].: <http://repositorio.ulvr.edu.ec/handle/44000/4756>

- Crozzoli, A. L., y Romero, C. R. (13 de Noviembre de 2017). *El juego tradicional en las clases de Educación Física*. 12º Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias, UNLP: https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.10297/ev.10297.pdf
- Deborah, U. (09 de junio de 2022). *Juegos tradicionales*. Ejemplos: <https://www.ejemplos.co/20-ejemplos-de-juegos-tradicionales/>
- Espinosa De Los Monteros, P. H. (2022). Actividades recreativas para el desarrollo de habilidades motrices básicas en los niños de 4 a 5 años del nivel de educación inicial de la Unidad Educativa "Daniel Reyes". *Tesis de maestría*. Universidad Técnica del Norte, Ibarra, Imbabura, Ecuador. [Tesis de maestría, Universidad Técnica del Norte]: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/12816>
- Fundación Carlos Slim. (29 de Noviembre de 2017). *El juego en la infancia*. Fundación Carlos Slim: <https://educacioninicial.mx/infografias/el-juego-en-la-infancia/>
- García, E., Felipe, C., & Porras, M. (2001). *Los Juegos Populares y Tradicionales, Una propuesta de aplicación*. Consejería de Educación, Ciencia y Tecnología, Mérida: http://bam.educarex.es/gestion_contenidos/ficheros/341%5Djuegos%20populares.pdf
- Garela, A. (04 de Junio de 2018). *Capacidades Condicionales en la Escuela*. Universidad Autónoma de Barcelona : https://ddd.uab.cat/pub/recdoc/2018/214935/Capacidades_Condicionales_n_la_Escuela_DDD.pdf
- Granja, J. C. (2016). Los procesos para desarrollar las capacidades de fuerza que se realiza dentro y fuera del agua, implementados por entrenadores y su incidencia en el rendimiento deportivo del grupo de nadadores seleccionados de la provincia de Imbabura de las categorías 1. *Tesis de Grado*. Universidad Técnica del Norte, Ibarra, Imbabura, Ecuador. [Tesis de pregrado, Universidad Técnica del Norte]: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/5043>
- Gutiérrez, F. G. (18 de febrero de 2010). *Conceptosyclasificaciónde las capacidadesfísicas*. REVISTADEINVESTIGACIÓNCUERPO,CULTURAYMOVIMIENTO: <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/rccm/article/view/1011/1260>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, M. d. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw Hill.
- Iglesias, O., Quetglas, Z., Martínez, R., Álvarez, I., & San Martín, J. (Enero de 2013). Definición biomecánica de la fuerza explosiva. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 17,(176)*. <https://www.efdeportes.com/efd176/definicion-biomecanica-de-la-fuerza-explosiva.htm>
- I
- La Ciencia del Entrenamiento. (04 de julio de 2015). *Fases sensibles del entrenamiento*. La ciencia del entrenamiento: <http://cienciadelentrenamiento.blogspot.com/2015/07/fases-sensibles-del-entrenamiento.html>

- Ley del Deporte, Educación Física y Recreación . (2010). *LEY DEL DEPORTE, EDUCACION FISICA Y RECREACION*. Quito, Pichincha, Ecuador: eSilec Profesional.
<https://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/03/Ley-del-Deporte.pdf>
- López, J. V. (2022). Fuerza máxima y fuerza explosiva de cuádriceps en jugadores de básquet del Club Piratas de los Lagos Ibarra 2020-2021. *Tesis de grado*. Universidad Técnica del Norte, Ibarra, Imbabura, Ecuador. [Tesis de pregrado, Universidad Técnica del Norte].: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/12260>
- Mariscal, M. (26 de octubre de 2021). *Cuáles son las capacidades físicas condicionales*. Mundo deportivo: <https://www.mundodeportivo.com/uncomo/deporte/articulo/cuales-son-las-capacidades-fisicas-condicionales-50771.html>
- Márquez, I. (2013). La práctica de los juegos tradicionales ecuatorianos en el desarrollo psicomotriz básico de niños y niñas del primer año de Educación básica del jardín de infantes UNE de la ciudad de Ibarra, durante el año lectivo 2010-2011. *Tesis de Grado*. Universidad Técnica del Norte, Ibarra, Imbabura, Ecuador. [Tesis de pregrado, Universidad Técnica del Norte].: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/1807>
- Martin, D., Nicolaus, J., Ostrowski, C., y Rost, K. (2004). *Metodología general del entrenamiento Infantil*. (M. Pombo, Ed.) Barcelona, España: PAIDOTRIBO. <https://doi.org/84-8019-792-7>
- Meneses Montero, M., y Monge Alvarado, M. d. (septiembre de 2001). EL JUEGO EN LOS NIÑOS: ENFOQUE TEÓRICO. *Revista Educación 25(2)*, 113-124. El juego en los niños: enfoque teórico: <https://www.redalyc.org/pdf/440/44025210.pdf>
- Ministerio de Educación. (septiembre de 2019). *Educación General Básica Media*. Quito, Pichincha, Ecuador. Ministerio de Educación: <https://educacion.gob.ec/curriculo-media/>
- Molina, D. R., Mario, S. G., y Gabriel, T. L. (2014). *Juego infantil "carrera de sacos"*. Grado en Educación Infantil. Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de Granada: <http://www.ugr.es/~patrimonioeducativo/ambitos/socializacion/juegos/carrera%20de%20sacos.pdf>
- Muguira, A. (2015). *Tipos de investigación y sus características*. QuestionPro: <https://www.questionpro.com/blog/es/tipos-de-investigacion-de-mercados/>
- Öfele, M. R. (Marzo de 1999). *LOS JUEGOS TRADICIONALES Y SUS PROYECCIONES PEDAGOGICAS*. Revista Digital. efdeportes.: <https://www.efdeportes.com/efd13/juegtra1.htm>
- Padilla, C. (2013). *La habilidad motriz del salto en el segundo ciclo de Educación Primaria en educación física*. Universidad de Valladolid: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/4815/TFG-L389.pdf?sequence=1#:~:text=El%20salto%20es%20una%20habilidad,podemos%20considerar%20un%20movimiento%20global.>
- Palacios, M., y Bravo, G. (2016). Los juegos tradicionales populares y su incidencia en la psicomotricidad en los niños de 5 años de la unidad educativa futuros navegantes

ubicada en el norte de Guayaquil. *Tesis de Grado*. Universidad Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil, Guayaquil, Guayas, Ecuador . [Tesis de pregrado, Universidad Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil].:
<http://repositorio.ulvr.edu.ec/handle/44000/1226>

- Parco, Á. (Noviembre de 2013). *Pruebas para valorar las cualidades físicas básicas de los alumnos en Educación Física*. Revista Digital. Buenos Aires, :
<https://www.efdeportes.com/efd186/pruebas-para-valorar-las-cualidades-fisicas.htm>
- Ramirez, E., & Quevedo, C. (2013). *Los saltos en la etapa infantil*. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires: <https://www.efdeportes.com/efd177/los-saltos-en-la-etapa-infantil.htm>
- Renda, J. (s/f). *Fuerza explosiva*. Escuela Nueva Educación Física:
https://escuelasnef.com.ar/articulos/articulo_fuerza_explosiva.html
- Rivera, D. M. (2009). *Capacidades físicas básicas. Evolución, factores y desarrollo. Sesiones prácticas*. efdeportes: <https://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm>
- Rojas, M. (2015). Tipos de Investigación científica: Una simplificación de la complicada incoherente nomenclatura y clasificación. *Revista Electrónica de Veterinaria*, XVI(1), 1-14. <https://doi.org/1695-7504>
- Rondón, Y., Rivera, R., y Gómez, D. (19 de septiembre de 2021). *Juegosmotrices y habilidades motrices básicas*. Revista especializada en ciencias de la cultura física:
<https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/787/2314>
- Sáez, P. F., & Agueda, S. (01 de 01 de 2007). *Los contenidos de las capacidades condicionales en la Educación Física*. Revistas UVigo:
<https://revistas.uvigo.es/index.php/reined/article/view/1811>
- Sánchez, C. (2014). *JUEGO INFANTIL: "EL ELÁSTICO"*. Grado en Educación Infantil. Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de:
https://www.ugr.es/~patrimonioeducativo/socializacion_juegos.html
- Sánchez, P. (19 de junio de 2022). *4 Capacidades físicas básicas en Educación Física*. Mundo Entrenamiento: <https://mundoentrenamiento.com/capacidades-fisicas-basicas-en-educacion-fisica/>
- Sarlé, P., Rodríguez, I., & Rodríguez, E. (2019). *El juego en el nivel inicial*. Argentina: Buenos Aires: OEI - UNICEF. <https://oei.int/oficinas/argentina/publicaciones/juegos-con-reglas-convencionales-asi-me-gusta-a-mi>
- Tellez Vasquez, M., Betancourt Ocampo, D., Jaimes Reyes, A. L., Rubio Sosa, H., y González González, A. (30 de Junio de 2021). Motivos de la inactividad física infantil: Una visión de niños, padres y entrenadores. *MHSalud: Revista En Ciencias Del Movimiento Humano Y Salud*, 18(2), 1-14., XVIII(2).
<https://doi.org/https://doi.org/10.15359/mhs.18-2.3>
- Trujillo, C., Lomas, k., Martinez, O., Flores, J., Soria, H., Rangel, M., . . . Rojas, F. (2021). *Deportes y Juegos ancestrales con Conciencia deportiva: Sostenibilidad ambiental*.

cultural y deportiva. Ibarra, Imbabura, Ecuador: Universidad Técnica del Norte Avenida 17 de Julio, 5 21.

UADY. (2018). *Manuel de Pruebas para evaluación de la forma física*. Mérida, México: Unidad de Atención Integral de la Salud / Coordinación de Promoción y Difusión Deportiva. Universidad Autónoma de Yucatán:
https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:9BC_t1-wiGsJ:https://www.deportes.uady.mx/recursos/manualpruebasfisicas.pdf&cd=23&hl=es-419&ct=clnk&gl=ec

Vázquez, F. (05 de enero de 2020). *La fuerza en educación física*. El valor de la Educación Física : <https://www.elvalordelaeducacionfisica.com/articulo/que-es-fuerza/>

ANEXO 1



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

ENCUESTA: Cuestionario ha sido diseñado para identificar los diferentes juegos tradicionales que practican los estudiantes de séptimo de educación general básica.

INSTRUCCIONES:

Por favor, Lea las siguientes afirmaciones detenidamente.

Escoja una opción por cada una de las siguientes afirmaciones

Marque con una X en el cuadrado que posee su respuesta.

CUESTIONARIO:

1. Practico el juego tradicional de “Saltar la cuerda” en mi Unidad Educativa

- Siempre
- Casi siempre
- Ocasionalmente
- Casi nunca
- Nunca

2. Practico el juego tradicional “Los ensacados” en mi Unidad Educativa

- Siempre
- Casi siempre
- Ocasionalmente
- Casi nunca
- Nunca

3. Practico el juego tradicional “La Rayuela” en mi Unidad Educativa

- Siempre
- Casi siempre
- Ocasionalmente
- Casi nunca
- Nunca

4. Practico el juego tradicional del “El Elástico” en mi Unidad Educativa

- Siempre
- Casi siempre
- Ocasionalmente
- Casi nunca
- Nunca

5. Practico el juego tradicional “El Burrito de San Andrés” en mi Unidad Educativa

- Siempre
- Casi siempre
- Ocasionalmente
- Casi nunca
- Nunca

ANEXO 2



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

FICHA TÉCNICA DE TEST DE SALTO DE LONGITUD SIN IMPULSO

Objetivo del Test:

El test de Salto de longitud sin impulso está orientado para conocer el nivel de fuerza explosiva de los estudiantes de séptimo de educación general básica media paralelo "A" de la Unidad Educativa "Víctor Manuel Guzmán" en el periodo lectivo 2022-2023

INSTRUCCIONES:

1. Ubicarse lateralmente con los pies separados a la altura de los hombros con los pies pegados a la línea de salida y talones pegados al suelo.
2. Los brazos extendidos de arriba hacia atrás con el tronco ligeramente inclinado hacia delante
3. Flexión de rodillas seguido de un balanceo de brazos de atrás hacia adelante.
4. Mediante un fuerte impulso realiza un salto hacia adelante tratando de alcanzar la mayor distancia posible.
5. La caída debe ser equilibrada con los pies juntos y sin el apoyo de las manos en el piso.
6. La prueba se repite tres veces y se toma el salto con mayor distancia alcanzada.

Valores de referencia: Baremo

Tabla de valoración- Salto de longitud sin impulso					
Edad	Genero	Muy bueno	Bueno	Regular	Deficiente
11	Masculino	> 1.36	1.19-1.36	1.10- 1.18	< 1.10
	Femenino	> 1.28	1.28-1.10	1.09- 1.00	< 1.00

Test de Salto:

Participantes:	Edad	Test	Intentos:	Distancia:	Resultado Final
Alumno 1	11 años	Muy Bueno: > 1.28	1		
	Genero	Bueno: 1.28-1.10	2		
	Femenino	Regular: 1.09- 1.00	3		
		Deficiente: < 1.00			



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

FICHA TÉCNICA DE TEST DE SALTO DE LONGITUD SIN IMPULSO

Objetivo del Test:

El test de Salto de longitud sin impulso está orientado para conocer el nivel de fuerza explosiva de los estudiantes de séptimo de educación general básica media paralelo “A” de la Unidad Educativa “Víctor Manuel Guzmán” en el periodo lectivo 2022-2023

INSTRUCCIONES:

1. Ubicarse lateralmente con los pies separados a la altura de los hombros con los pies pegados a la línea de salida y talones pegados al suelo.
2. Los brazos extendidos de arriba hacia atrás con el tronco ligeramente inclinado hacia delante
3. Flexión de rodillas seguido de un balanceo de brazos de atrás hacia adelante.
4. Mediante un fuerte impulso realiza un salto hacia adelante tratando de alcanzar la mayor distancia posible.
5. La caída debe ser equilibrada con los pies juntos y sin el apoyo de las manos en el piso.
6. La prueba se repite tres veces y se toma el salto con mayor distancia alcanzada.

Valores de referencia: Baremo

Tabla de valoración- Salto de longitud sin impulso					
Edad	Genero	Muy bueno	Bueno	Regular	Deficiente
12	Masculino	> 1.48	1.30 - 1.48	1.20 - 1.29	< 1.20
	Femenino	> 1.34	1.17 - 1.34	1.06 - 1.16	< 1.06

Test de Salto:

Participantes:	Edad	Test	Intentos:	Distancia:	Resultado Final
Alumno 1	12 años	Muy Bueno: > 1.34	1		
	Genero	Bueno: 1.17 - 1.34	2		
	Femenino	Regular: 1.06 - 1.16 Deficiente: < 1.06	3		

ANEXO 3



Ilustración 1: Frecuencia de Practica de los Juegos Tradicionales



Ilustración 2: Frecuencia de Practica de los Juegos Tradicionales



Ilustración 3: Test de Salto de Longitud sin Impulso



Ilustración 4: Test de Salto de Longitud sin Impulso.



ANEXO 4



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



ABSTRACT

Nowadays, the constant use and increase of technology as a means of distraction, communication and tool to obtain information has generated a more sedentary life in Ecuadorian children, leaving aside the activities that were performed spontaneously in open spaces and related activities such as the traditional games. In this sense, the objective of this research was to determine the impact that traditional games have on the development of basic motor skills, focusing on the physical conditional capacity of strength. This study was developed with a quantitative methodology, of correlational scope and descriptive, documentary, transversal and non-experimental type. As results, it was determined that the impact that traditional games may have can generate progress in the development their physical abilities since these are recreational, which provide fun, entertainment and maintain students in continuous physical activity.

Keywords: traditional games, jumping games, physical capacity, conditional strength capacity.

Reviewed by:
MSc. Luis Páspuezán Soto
CAPACITADOR-CAI
Septiembre 11, 2023