

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Las actividades físicas como estrategias lúdicas en los niños preescolares

Trabajo académico presentado para optar el Título de Segunda
Especialidad Profesional en Educación Inicial.

Autora.

Sandra Mabel Vega Bravo

TUMBES – PERÚ

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Las actividades físicas como estrategias lúdicas en los niños preescolares

Los suscritos declaramos que la monografía es original en su contenido y
forma.

Sandra Mabel Vega Bravo. (Autora)

Oscar Calixto La Rosa Feijoo. (Asesor)

TUMBES – PERÚ

2019



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

ACTA DE SUSTENTACION DE TRABAJO ACADÉMICO.

En Tumbes, a los veintidós días del mes de febrero del dos mil diecinueve, se reunieron en un ambiente de la I.E. José Antonio Encinas, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la educación peruana, el Dr. Segundo Alburquerque Silva, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas, representante del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana (Secretario) y Mg. Wendy Castillo Lozada (Vocal), con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: "Las actividades físicas como estrategias lúdicas en los niños preescolares", para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Inicial a la señora Sandra Mabel Vega Brava

A las DIEZ horas VEINTICINCO minutos y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto.

Luego de la exposición del trabajo, la formulación de preguntas y la deliberación del jurado lo declararon APROBADO por UNANIMIDAD con el calificativo BUENO.

Por tanto, Sandra Mabel Vega Brava, APTA, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le otorga el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Inicial.

Siendo las DIEZ horas con CINCUENTA minutos, el presidente del jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad todos los integrantes del jurado.


Dr. Segundo Alburquerque Silva
Presidente del Jurado


Dr. Andy Figueroa Cárdenas
Secretario del Jurado


Mg. Wendy Castillo Lozada
Vocal del Jurado

DEDICATORIA

A mis padres que me dedicaron su amor, paciencia y esfuerzo teniendo siempre una palabra de aliento, la cual me motivaba a salir adelante dando lo mejor de mí y cumplir con mi meta trazada.

INDICE

DEDICATORIA.....	03
RESUMEN.....	06
INTRODUCCION.....	07
CAPITULO I.....	09
1.1. Objetivo general.....	09
1.2. Objetivos específicos.....	09
CAPITULO II.....	11
MARCO TEÓRICO.....	11
2.1. Procesos de desarrollo del niño.....	11
2.1.1. Desarrollo físico.....	11
2.1.2. Desarrollo sicomotor.....	12
2.1.3. Desarrollo social.....	13
2.1.4. Desarrollo psicológico.....	13
2.1.5. Desarrollo de la inteligencia.....	15
2.1.6. Desarrollo de la personalidad.....	16
2.1.7. Desarrollo moral.....	16
2.2. Actividades físicas de los niños preescolares.....	17
2.2.1. Orgánicos.....	19
2.2.2. Psicológicos y afectivos.....	20
2.2.3. Sociales.....	20
2.3. El juego y la actividad física en el preescolar.....	21
2.4. Características del juego.....	22
2.5. Enfoques constructivistas.....	26
2.5.1. Desarrollo cognitivo y aprendizaje.....	26
2.5.2. Aprendizaje social.....	27
2.5.3. La psicología cognitiva de Ausubel.....	27
2.6. El juego como actividad lúdica.....	28
2.6.1. Origen y definiciones del juego.....	29
2.6.2. Clasificación del juego.....	31
- Desde el punto de vista cognitivo.....	31
- Desde el punto de vista social.....	33

- Desde el punto de vista físico.....	34
2.6.3. Importancia del juego.....	35
2.6.4. El juego infantil y el aprendizaje.....	36
2.6.5. Desarrollo infantil y juego.....	38
CONCLUSIONES.....	40
REFERENCIAS CITADAS.....	42

RESUMEN

Mediante el presente trabajo monográfico se da a conocer la incidencia de las actividades físicas como estrategias lúdicas en el desarrollo de los niños preescolares. Este tema es importante, debido a que las actividades físicas permiten el desarrollo de los niños y niñas, quienes se inician en la etapa preescolar. Sin embargo, se valora como poca la implementación de estrategias que ayudan a preparar a la docente que facilita procesos de aprendizajes en los niños y niñas de Educación Inicial; por tal razón se presenta una propuesta: **LAS ACTIVIDADES FISICAS COMO ESTRATEGIAS LUDICAS EN LOS NIÑOS PREESCOLARES**, porque se considera que el nivel de la formación de los docentes afecta a los niños y niñas en edad preescolar con una enseñanza centrada en la transmisión y reproducción de conocimientos ya hechos, que influyen en la escasa creatividad y poca motivación por parte de los estudiantes para actuar y participar activamente en los diferentes eventos pedagógicos, por lo tanto es indispensable la aplicación de estrategias lúdicas con la finalidad que mantenga a los estudiantes activos durante todo el proceso educativo.

Palabras clave: actividades, estrategias, lúdicas.

INTRODUCCIÓN.

El juego es una actividad natural e innata en todas las culturas del mundo, especialmente de los niños y niñas de las instituciones educativas de educación inicial, es una actividad recreativa que proporciona entretenimiento y diversión, en las diversas actividades pedagógicas; es una acción positiva que contribuye a la adquisición de destrezas o habilidades, permite establecer relaciones sociales, y es una herramienta que puede ser utilizada para la evaluación y seguimiento de los niños y las niñas, a nivel físico (crecimiento, gatear, caminar, correr, entre otras), a nivel psicológico, permite evaluar la capacidad de socializar e interactuar con pares, a nivel moral, comprende el papel de las reglas, en el intelecto se desarrollan habilidades como la imaginación.

El juego ofrece experiencias que responden a necesidades específicas de la etapa del desarrollo y señala los primeros encuentros con la realidad, los primeros descubrimientos y el contacto con sí mismo. Es por esto que la etapa preescolar las actividades físicas como estrategias lúdicas tienen gran relevancia porque, gracias a que los niños son especialmente sensibles al desarrollo de destrezas básicas y experimentan un progreso extraordinario de habilidades y motivaciones que son significativas en su crecimiento integral, el juego es la clave para aprender y desarrollar habilidades que le permitirán desarrollarse a lo largo de su vida en diferentes espacios y situaciones y es allí donde el desarrollo integral en los aspectos biológico, cognoscitivo, psicomotriz, socio-afectivo y espiritual, fundamentan el desarrollo humano.

Por lo tanto para promover el desarrollo integral y armónico de los niños y las niñas, los padres de familia, cuidadores y profesores, están llamados a cumplir y respetar los derechos de los niños como su desarrollo, ciudadanía y protección, el

derecho a la vida, a un nombre, a la protección, a tener seguridad social, educación y de la misma forma a garantizar y facilitar el acompañamiento y generar los recursos necesarios para el fomento del juego.

Y un reconocimiento especial a la excelente plana docente de la Escuela de Educación de la Universidad Nacional de Tumbes por dirigir mis aprendizajes e incrementar favorablemente mi labor educativa.

CAPITULO I

OBJETIVOS DE LA MONOGRAFIA

1.1. Objetivo General

Fundamentar la importancia de la inclusión de estrategias lúdicas como actividades físicas en las instituciones de educación preescolar.

1.2. Objetivos Específicos

- 1.2.1. Identificar qué proyectos pedagógicos desarrollan actividades relacionadas con las actividades deportivas como juego en los niños en edad preescolar.
- 1.2.2. Utilizar diferentes estrategias lúdicas dentro de la educación física de acuerdo al contexto de los niños y niñas preescolares.
- 1.2.3. Describir el papel de los padres y maestras en la promoción de las actividades deportivas como juego.
- 1.2.4. Promover el juego en los niños, mediante actividades físicas llamativas, siendo recursivos e imaginativos y utilizando los recursos disponibles en la escuela para el mismo.

CAPITULO II

MARCO TEORÍCO

2.1. Procesos de desarrollo del niño.

2.1.1. Desarrollo físico del niño

“A los 2 años inicia la diferenciación de los dos sexos, los niños son más altos y corpulentos que las niñas; los niños tienen más tejido muscular y las niñas más tejido graso. Hacia los 3 años el preescolar mide cerca de 95 cm y pesa alrededor de 14,5 Kg, en esta edad se presenta un alto desarrollo muscular, y un crecimiento y desarrollo del sistema nervioso, el cerebro aumenta de peso y volumen” (Roncancio, C., & Sichacá, E, 2009).

“Hacia los 4 años los niños se tornan delgados, hay alargamiento de las extremidades, en esta edad miden cerca de 100 cm., y aumentan hasta 15 cm., hasta los 6 años de edad, su peso promedio es de 15 Kg., y aumentan 2 a 3 Kg. Y así sucesivamente”(Roncancio, C., & Sichacá, E, 2009).

2.1.2. Desarrollo sicomotor del niño.

“El desarrollo psicomotor está dado por la relación que existe entre la mente y la capacidad de hacer movimientos con el cuerpo; se destaca la motricidad fina: referida al movimiento de las manos, persigue la consecución de precisión y exactitud especialmente para la escritura, y la motricidad gruesa: es la coordinación general de movimientos y el equilibrio corporal. Los objetivos están encaminados a descubrir el movimiento del cuerpo. Dentro de las habilidades motrices básicas de los preescolares está el gatear, caminar, correr, saltar, lanzar y atrapar y trepar; a nivel intelectual y del lenguaje se da el inicio del habla; en el comportamiento social se destaca la curiosidad

y exploración, entrando así, a una visión más amplia del entorno. Estas habilidades aparecen alrededor de los 2 años y se perfeccionan hacia los 5 años de edad. Entre los dos y cinco años, el cuerpo del preescolar va perdiendo su aspecto infantil, sus proporciones y formas se perfeccionan, así como las habilidades motoras gruesas y finas, y el desarrollo del cerebro da origen a habilidades más complejas y refinadas de aprendizaje “(Roncancio, C., & Sichacá, E, 2009)

“Hacia los dos años los preescolares son extraordinariamente competentes, pueden caminar y correr siendo aun relativamente pequeños, a los tres años corren, vuelven la cabeza y se detienen con mayor suavidad que a los dos años; a los cuatro años pueden variar el ritmo de la carrera, pueden saltar en el mismo lugar o mientras corren y a los cinco años caminan con confianza sobre una barra de equilibrio, brincan con facilidad y pueden sostenerse en un pie algunos segundos e imitar pasos de danza. Los cambios más importantes se concentran en las habilidades motoras gruesas como caminar, correr, brincar, arrojar, atrapar, entre otras, las cuales deben implantarse muy pronto en la vida si se quiere que los niños avancen a etapas más maduras. Cuando los niños viven en un ambiente limitado y restringido, su adquisición de habilidades motoras se rezaga” (Roncancio, C., & Sichacá, E, 2009).

“En conclusión se puede decir, que es por medio del juego que el preescolar desarrolla sus funciones censo-perceptuales y motrices, aprende a utilizar lo que lo rodea y los medios de su propio organismo, formando el “ir y venir” hacia el mundo motor o sensorial, cuyo desarrollo lo lleva a integrarse a la realidad. La infancia tiene como fin el adiestramiento por el juego de las funciones tanto fisiológicas como físicas” (Roncancio, C., & Sichacá, E, 2009).

2.1.3. **Desarrollo social.**

“La familia es la primera fuente de socialización para el niño, ellos interactúan en mayor grado con su padre, madre y hermanos, y en menor grado con otros miembros de la familia. El comportamiento del niño es en gran medida el resultado de sus relaciones familiares, la familia puede configurar ambientes estimulantes que den seguridad afectiva o por el contrario comportamientos inseguros o erróneos,

constituyendo la base del progreso y desarrollo social. La familia es el núcleo fundamental de la sociedad y el primer responsable de la educación de los hijos, es parte de la comunidad educativa y tienen participación en el diseño, ejecución y evaluación de los proyectos educativos” (Roncancio, C., & Sichacá, E, 2009).

“Dentro de la teoría del aprendizaje social, se considera que los seres humanos aprenden de experiencias directas con el ambiente y observando la conducta y experiencia de otros individuos. Los padres influyen las interacciones de los niños con sus pares directamente dando forma a su conducta social, dado que los menores transfieren las conductas aprendidas en el hogar en otros espacios como la escuela. Es en la familia donde el niño aprende comportamientos, expectativas y roles que serán transferidos de diferentes maneras a las interacciones que tendrán lugar en la escuela, barrio, comunidad con sus compañeros y con otros adultos significativos en su vida” (Roncancio, C., & Sichacá, E, 2009).

“Los padres son considerados agentes de socialización del menor, el aprendizaje tiene lugar mediante una enseñanza directa, los patrones de personalidad y de conducta social se adquieren sobre todo a partir de una imitación directa activa del niño de las conductas de sus padres. En este aprendizaje por imitación, los niños repiten actitudes de sus padres en situaciones similares a las que se vean enfrentados. La familia realiza dos funciones primordiales como institución social: asegurar supervivencia física del niño y construir su identidad a través de procesos de interacción y vínculos afectivos” (Roncancio, C., & Sichacá, E, 2009).

“El jardín es otro agente de socialización, ya que es allí donde el niño desarrolla la personalidad adquirida en el hogar, la escuela se convierte entonces en el espacio donde el niño se desenvuelve la mayor parte del día, sus actividades están ligadas a sus compañeros, amigos y maestros, por esto la escuela le permite al niño realizar toda una serie de adquisiciones sociales como aumento de la participación en actividades de grupo, contacto social, disminución de temores, mejora en los hábitos personales” (Roncancio, C., & Sichacá, E, 2009).

2.1.4. Desarrollo psicológico.

“Los cambios que ocurren en el desarrollo cognoscitivo del preescolar son difíciles de distinguir, el niño utiliza su cuerpo para abordar incipientes habilidades intelectuales; Según Piaget, los menores elaboran activamente un conocimiento personal, crean su propia realidad mediante la experimentación, son como pequeños científicos que se esfuerzan por entender cómo funciona el mundo, exploran el ambiente y comprenden la nueva información sobre la base de su nivel, cuando se encuentran algo conocido lo asimilan y para lo desconocido adecuan su pensamiento para incorporarlo” (Roncancio, C., & Sichacá, E, 2009).

“Durante la etapa preescolar el niño aprende palabras con rapidez, los progenitores hablan de modo diferente a sus hijos e hijas, lo que consolida las diferencias de género. Las conversaciones de los niños son monólogos colectivos en los cuales toma palabras por turnos, pero hablan de temas inconexos. Aprende actitudes generalizadas respecto a su persona, incorpora el auto concepto de valores y normas morales de su sociedad, interioriza imitando patrones verbales” (Roncancio, C., & Sichacá, E, 2009).

“En la teoría constructivista, Piaget defiende que el niño construye sus propias estructuras mentales en un proceso de ajuste con el entorno, desde la adaptación, siendo ésta el ajuste constante del ser humano con el medio y consigo mismo, en una participación dinámica entre los dos, conocido como la maduración siendo estos los cambios producidos por el ser genéticamente desde la concepción, el ejercicio funcional utilizando las posibilidades adaptativas en interacción con los objetos del entorno y la interacción social que son las relaciones dinámicas con las personas del entorno. Este autor considera que el aprendizaje está en función del desarrollo, y los principios que apoyan esta teoría son: el constructivismo es el proceso donde el sujeto desarrolla su propia inteligencia, a través de sus propias acciones en un proceso interno; la actividad que lleva al niño al desarrollo intelectual, pero no solo actividad física también mental, donde realiza un suceso de acciones organizadas y que tiende a repetir en situaciones similares. La equilibración, que es el motor principal del desarrollo, donde el menor debe utilizar un esquema diferente al habitual usado para

resolver imprevistos o situaciones a las que no ha estado expuesto” (Roncancio, C., & Sichacá, E, 2009).

“Según Vygotsky y las teorías ambientalistas, afirman que el niño construye sus estructuras cognoscitivas no solo a partir de la influencia esencial de las personas que lo rodean, ya que hay procesos individuales que van a ser interiorizados y se les constituye como individuales, sin embargo apoya la concepción que cuando un niño recibe de un adulto una adecuada orientación se facilita el descubrimiento, aprendizaje y el desarrollo cognoscitivo del menor” (Roncancio, C., & Sichacá, E, 2009).

“Para este autor el aprendizaje es el motor del desarrollo, el niño lleva a cabo las actividades mediante la actividad instrumental donde se entabla una relación entre la realidad y la acción; la interacción que establece el niño con los que le rodean, ya que de allí incorpora cultura, conocimiento y procederá a interiorizarlo. Se ha descrito que el menor adquiere su conducta desde 3 espacios: maduracionistas: predeterminado por factores internos que se despliegan mejor en un ambiente benigno, sin presiones culturales adultas; entrenamiento cultural: el desarrollo está determinado por factores externos, y que es fomentado por la enseñanza directa del conocimiento cognoscitivo, moral y cultural y desarrollo cognoscitivo: resultado de una interacción natural entre el niño y su ambiente, y que la educación debe proporcionar un medio con recursos que el niño utiliza para construir activamente su propio conocimiento” (Roncancio, C., & Sichacá, E, 2009).

2.1.5. **Desarrollo de la inteligencia.**

“Hacia los 2 años de edad se inicia el habla y es hacia los 2 a 3 años de edad que el niño desarrolla un lenguaje más elaborado y enriquecido verbalmente, permitiendo realizar importantes adquisiciones, siendo éste el pilar del desarrollo del conocimiento. Es mediante el lenguaje como se inicia el proceso de socialización de los menores, donde se ven obligados a formular acciones para llamar la atención de los demás, esto hace que interioricen las palabras llevando a la aparición del pensamiento, ya que se articulan palabras con hechos o imágenes. Es en esta edad

donde los menores reflejan su pensamiento en el juego, adaptándolo a sus necesidades o deseos” (Roncancio, C., & Sichacá, E, 2009).

“Según Piaget el niño está en la etapa pre conceptual, caracterizada por la construcción de símbolos, utilización del lenguaje y la aparición de los juegos simbólicos o de simulacro. Es a los 5 o 6 años cuando el menor tiene prácticamente estructurado su lenguaje”(Roncancio, C., & Sichacá, E, 2009)

2.1.6. Desarrollo de la personalidad.

“A los 2 años de vida, el niño aprende y consolida su manera de relacionarse con los objetos, intercambiando experiencias mediante el universo del lenguaje. A los 3 años el menor efectúa movimientos decisivos donde inicia el proceso de convertirse en persona, este proceso es inconsciente y esta grandemente influenciado por la figura materna y paterna, además de las experiencias de socialización de las instituciones para el preescolar. Hacia los 5 años el niño es más independiente y hace tareas solo sin ayuda de un adulto, reconoce la diferencia entre sexos y las características de cada uno de ellos “(Roncancio, C., & Sichacá, E, 2009)

2.1.7. Desarrollo moral.

“Una de las teorías más conocidas y citadas acerca del desarrollo moral es la de Lawrence Kohlberg. Este autor divide el desarrollo moral en tres niveles moralidad preconvencional, convencional y pos convencional; en donde el niño hasta los nueve años, se ubica en el nivel de Moralidad pre convencional. Este nivel está caracterizado por dos etapas como son” (Roncancio, C., & Sichacá, E, 2009):

- a. **“Etapa 1**, orientación hacia la obediencia y el castigo en la que el niño o niña asume que autoridades poderosas transmiten un sistema de reglas fijo que él o ella debe obedecer sin cuestionar. Kohlberg llama a la etapa 1 pensamiento "preconvencional" porque los niños todavía no hablan como miembros de la sociedad. En lugar de eso, ven la moralidad como algo externo a sí mismos, como algo que los adultos les dicen debe hacer. En esta etapa, las consecuencias físicas de la acción determinan su bondad o maldad. La evitación del castigo y la diferencia incuestionable hacia el poder, se valoran por sí mismas y no en

función del respeto a un orden moral subyacente apoyado en el castigo y en la autoridad “(Roncancio, C., & Sichacá, E, 2009).

- b. **“En la etapa 2**, Individualismo e intercambio, los niños reconocen que no existe una sola visión correcta, puesto que todo es relativo, cada persona es libre de perseguir sus propios intereses. Por tanto, lo correcto, es lo que favorece sus propios intereses. Los niños en ambas etapas, 1 y 2, hablan del castigo. Sin embargo, lo perciben de modo diferente. En la etapa 1 el castigo está vinculado a la conducta incorrecta; el castigo prueba que la desobediencia es incorrecta. En la etapa 2, en cambio, el castigo es simplemente un riesgo que uno desea naturalmente evitar. El niño niña en la etapa preescolar es receptivo a las normas culturales y a las etiquetas de bueno y malo, justo o injusto, pero interpreta estas etiquetas en función bien sea de las consecuencias físicas o hedonistas de la acción (castigo, recompensa, intercambio de favores) o en función del poder físico de aquellos que emiten las normas y las etiquetas. El niño niña instrumentaliza el mundo y el orden moral según sus gustos y preferencias” (Roncancio, C., & Sichacá, E, 2009).

2.2. Actividades físicas en los niños preescolares.

En medicina humana, la actividad física comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo basal. A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física. La actividad física que realiza el ser humano durante un determinado período mayor a 30 minutos y más de 3 veces por semana generalmente ocurre en el trabajo o vida laboral y en sus momentos de ocio. Ello aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías. Según el organismo mundial de salud (OMS) Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Por ejemplo los ejercicios aeróbicos ayudan a que el corazón, los pulmones, los músculos, hagan un mejor uso

del oxígeno, y el organismo tenga un mejor control de la fatiga. Ejemplos: caminar, manejar bicicleta, nadar; los Ejercicios de flexibilidad, ayudan a que las articulaciones mantengan la amplitud del movimiento. Por ejemplo: rotar las manos, los pies, hacia adelante, en círculos completos de manera gradual, etc.; los ejercicios de Yoga o Tai Chi, ayudan a la relajación, reflexión, concentración; la natación es uno de los deportes más completos que existen, no solo beneficia a los músculos sino también al sistema respiratorio y al corazón.

Lo mejor es que esta actividad esté siempre supervisada por un monitor experto y por los propios padres. Aprender a nadar ayuda al niño a perder el miedo al agua y le enseña a relajarse. Además, le permitirá disfrutar de otras actividades acuáticas en un futuro. Montar en bicicleta Puede comenzar con la ayuda del triciclo, e ir subiendo en dificultad; el ciclismo es un deporte muy funcional, pues su práctica, además de ser muy divertida, estimula sus capacidades motoras; lanzar balones y patearlos. Es un ejercicio que puede realizarse desde los 2 años y que suele fascinar a los niños. Con este deporte gastan mucha energía, ya que ejercitan casi todas las articulaciones.

La actividad física practicada con regularidad produce disminución del estrés debido a que el cerebro puede utilizar de una mejor manera el neurotransmisor llamado serotonina, haciendo que la ansiedad y los estados depresivos mejoren, con cambios en el estado de ánimo y del humor de las personas. La actividad física estimula la producción de endorfinas, incrementando el umbral o tolerancia al dolor. Otro efecto muy beneficioso para la salud cardiovascular es que aumenta en la sangre la cantidad del HDL, llamado el colesterol bueno, evitando que el colesterol se adhiera a la capa interna de los vasos sanguíneos, impidiendo que se cierren y deje de pasar la sangre, produciéndose un accidente cerebro vascular, conocido como derrame cerebral o la ocurrencia de un infarto al miocardio. También, existen algunos estudios que mencionan que el HDL podría influenciar en la prevención del cáncer, aunque se requiere otras investigaciones para determinar la manera en que podría producirse esta relación. Los efectos benéficos de la actividad física.

2.2.1. **Orgánicos.**

Los alimentos orgánicos más importantes que influyen en mantener un cuerpo sano y dinámico a nivel del desarrollo preescolar son:

- Aumento de la elasticidad y movilidad articular.
- Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción.
- Ganancia muscular la cual se traduce en aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (Prevención de la obesidad y sus consecuencias).
- Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).
- A nivel cardíaco, se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.
- A nivel pulmonar, se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación.
- Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea (aumento de la densidad óseo-mineral) con lo cual se previene la Osteoporosis.
- Mejoría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares.
- Prevención de enfermedades como la Diabetes, la Hipertensión Arterial, la Osteoporosis, Cáncer de Colon, lumbalgias, etc.

2.2.2. **Psicológicos y afectivos.**

La actividad física regular al producir una mejoría en las funciones orgánicas, parece producir una sensación de bienestar psíquico y una actitud positiva ante la vida, lo cual a su vez repercute en forma positiva en el área somática. Al desarrollar un mejor dominio del cuerpo, una mayor seguridad y confianza en su desenvolvimiento ante las tareas cotidianas. Se ha determinado que quienes practican en forma regular cualquier ejercicio o actividad física, tienen una mejor respuesta ante la depresión, angustia, miedo y decepciones, y por otro lado, se fortalecen ante el aburrimiento, tedio y cansancio.

El fortalecimiento de la imagen del propio cuerpo y el concepto personal fortalecen la voluntad en la persistencia de mejorar y le ofrece a la persona, una sensación de realización, independencia y control de su vida, a la vez que se estimula

la perseverancia hacia el logro de fines. La participación en actividades físicas y deportes, puede provocar emociones negativas como miedo, agresión, ira, y así mismo, puede proporcionar al participante las herramientas para hacerle frente, aprendiendo a controlar sus emociones. El deporte es una forma de aprender a vivir, al enfrentarse a su parte negativa en forma cívica, en la lucha no solamente con los demás, sino consigo mismo, con nuestras apetencias, defectos y virtudes.

2.2.3. **Sociales.**

El deporte permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, el vigor, la fuerza, la energía fundamental para cumplir con su deber en el ámbito social en que se desenvuelven. En las competencias se produce un proceso de enseñanza-aprendizaje en equipo, de la necesidad de ayuda, del cumplimiento de las reglas y el respeto por el contrario, de la subordinación de los triunfos y galardones individuales por el buen nombre y el triunfo del equipo. Quien practica un deporte en forma organizada es una persona optimista, persistente en la lucha por el logro de sus metas, que muestra respeto mutuo, honradez y sentido de responsabilidad.

Después de los 5 años ya pueden comenzar a tomar clases de fútbol de manera formal. Entrenar para este deporte les permite desarrollar su velocidad y resistencia, además de enseñarles a trabajar en equipo. Gimnasia rítmica o artística. La gimnasia rítmica es uno de los ejercicios preferidos por las niñas, aunque puede ser practicado por ambos sexos. Les permite ejercitar todo su cuerpo, además de desarrollar el sentido del ritmo y la elasticidad. Se puede practicar desde temprana edad y como toda actividad, su dificultad irá incrementándose a medida que el niño crezca y adquiera más habilidades.

2.3. **El juego y la actividad física en el preescolar.**

“Las actividades deportivas son espontáneas, ficticias, efectuada, situada fuera de la realidad objetiva; pero que a pesar de ello, es fuente de placer y satisfacción, apasionando completamente al jugador, sin esperar ningún otro beneficio que el propio placer de jugar. Es un medio por medio del cual, los seres humanos exploran diversas experiencias en diferentes casos y con distintos fines. Según Stone. El Juego es

recreación porque continuamente recrea la sociedad en la que se realiza, ocupa un lugar muy importante en el campo pedagógico, psicológico y artístico no sólo para los niños sino también para los adultos” (Roncancio, C., & Sichacá, E, 2009).

“Lo más interesante del juego es que permite que la persona interactúe, asimile, comprenda espontánea y orgánicamente las posibilidades y los límites que le ofrece determinado material o propuesta o en definitiva la realidad, es un proceso de educación completa, indispensable para el desarrollo físico, intelectual y social del niño. El juego forma y dispone para expresiones y funciones superiores, educa para estar consigo mismo; enseña a observar, a inventar, a sentir, a sacar conclusiones personales; estimula el coloquio interior y el juicio crítico” (Roncancio, C., & Sichacá, E, 2009).

“El niño, mediante distintos tipos de juegos, utiliza primero su propio cuerpo, luego la capacidad de éste de emitir sonidos, más tarde con actitud de exploración y manipulación, desarrolla su capacidad de construcción, destrucción, desorden e imitación para introducirse en el mundo ilusorio de la fábula y la fantasía. Entonces ya no juega solo, o al lado de otro niño sino que lo hace con un par. Al relacionarse e intercambiar gestos, los niños forman una sociedad en la que efectuarán el aprendizaje de los adultos, a la que después se incorporarán. Los niños juegan cerca de 15000 horas hasta los 6 años; el juego es una actividad humana libre y espontánea que se lleva a cabo sin perseguir un mayor fin que el concedido por la persona que lo pone en práctica”(Roncancio, C., & Sichacá, E, 2009).

2.4. **Características del juego.**

- “Es una actividad espontánea y libre, es la mejor manera de vivir del niño como vía de autoconstrucción libre y espontánea en su espíritu creador y en su imaginación. No es algo impuesto, de cada quien nace la chispa lúdica” (Roncancio, C., & Sichacá, E, 2009)

- “No tiene interés material: la intención del juego es la recreación de escenas e imágenes del mundo real o fantástico a través de lo imaginario, se desarrolla con orden aunque no pareciera el juego compartido va precedido de alboroto observándose una etapa de preparación, y es en el desempeño en donde se manifiesta una estructura sencilla, coherente y con rumbo especificado, por lo que el juego siempre tiene un objetivo y por tanto una orientación” (Roncancio, C., & Sichacá, E, 2009)
- “El juego manifiesta regularidad y consistencia tanto en su ejecución como en su estructura, el niño expresa la actividad lúdica correspondiente a sus condiciones tanto psicológicas como sociales, lo que implica que el infante incrementará o disminuirá el tiempo designado al juego de acuerdo con sus necesidades personales de desarrollo o evasión de la realidad. Es por tanto que la actividad lúdica debe considerarse como una construcción de la realidad en el plano de lo imaginario y cuyo fin es la recreación y desarrollo de potencialidades” (Roncancio, C., & Sichacá, E, 2009).
- “El juego se auto promueve: es de decir se refuerza dinámicamente por las consecuencias que él mismo produce; es un espacio liberador: por cuanto permite disminuir las tensiones y aunque esta función no es característica de su origen, es una resultante frecuentemente observada de su práctica, pues la tendencia es poner en juego la inteligencia del individuo” (Roncancio, C., & Sichacá, E, 2009).
- “El juego es una fantasía hecha realidad: que se convierte en espacios imaginarios que los infantes construyen y es una reproducción de la realidad en el plano físico de la fijación: es decir, es una reproducción de lo que se observa” (Roncancio, C., & Sichacá, E, 2009).
- “El juego se expresa en tiempo y en espacio, tanto físico como psicológico, es decir, si el niño dedica periodos o lapsos en términos de tiempo a la actividad lúdica, dicha actividad se traslada en su hacer a una dimensión temporal diferente de la de ese momento, igualmente pasa con el concepto de espacio. Aunque el juego infantil se

escenifique en un espacio físico y psicológico aparentemente claro, su referencia no corresponde a lo obvio, ya que los niños oscilan entre la realidad y la fantasía. El juego no es una ficción absoluta, si bien surge de la imaginación, no se deja engañar por ésta, pero tampoco es una realidad y aunque se desprende en ocasiones de acontecimientos cotidianos, no son éstos mismos, son una representación que oscila entre lo real y lo irreal” (Roncancio, C., & Sichacá, E, 2009).

- “El juego individual, el primer tipo de experiencia lúdica por el niño es prácticamente privada, se le observa jugando solo sin la interacción de otros; más adelante el niño juega al lado de otros niños, pero aún continúa sin vivir la experiencia en forma común por lo que solo comparte el espacio físico y los objetos de recreación. A este tipo de actividad se le denomina Juego Paralelo en el que el niño puede imitar los juegos de sus compañeros sin jugar con éstos, pues no hay tensión social; el niño hasta el momento juega con juguetes y no con niños” (Roncancio, C., & Sichacá, E, 2009).
- “Con el juego cooperativo los niños se organizan para jugar, se dejan los juguetes, empiezan a representar papeles (papás y mamás) o al escondite (aunque su forma de esconderse sea simplemente cerrando los ojos para no ser visto o escondiéndose detrás de una cortin). Se trata de un juego en el que cada niño o participante es necesario para hacer el juego posible” (Roncancio, C., & Sichacá, E, 2009).
- “El juego tiene efecto catártico, esta característica se refiere a que el niño o niña puede, a través del juego, resolver algunos de sus conflictos personales, es decir, el juego es una vía de escape de las tensiones que generan en el niño algunos acontecimientos de la vida real”¹ (Roncancio, C., & Sichacá, E, 2009).
- “Las actividades físicas proporcionan al individuo placer y diversión. Cabe señalar que el juego es una actividad fuente de placer, divertida, que generalmente suscita excitación” (Roncancio, C., & Sichacá, E, 2009)

- “Otra de las cualidades que diferencian al juego de otras actividades es aquella referida al carácter innato de las conductas que lo componen, así el juego surge de la tendencia innata que tiene todo organismo a ser activo, explorador e imitador. El juego es siempre expresión y descubrimiento de sí mismo y del mundo, es la primera expresión del niño, la más pura y espontánea” (Roncancio, C., & Sichacá, E, 2009).

- “El juego es evolutivo ya que no solo sirve para conocerse a sí mismos sino también al mundo que los rodea; es una forma de comunicación la que mejor conoce el niño y por tal razón es la que constantemente pone en práctica y es original ya que una trama lúdica por más parecida que sea a otra, nunca es igual. El juego en el enfoque psicogenético, según la teoría del desarrollo intelectual formulada por el epistemólogo Jean Piaget (1896 -1980) afirma que el desarrollo intelectual es un proceso en el cual las ideas son reestructuradas y mejoradas como resultado de una interacción de la persona con el ambiente, por tanto, el conocimiento se construye permanentemente como consecuencia de dos procesos fundamentales que son la asimilación y la acomodación. Para Piaget existen tres clases de juego que se van interrelacionando en el proceso evolutivo” (Roncancio, C., & Sichacá, E, 2009):
 - “El juego de ejercicios o sensoriomotor: es el primer juego en aparecer y su práctica se da principalmente de los cero a los dos años, edad en la que se pierde el predominio del ejercicio motor al presentarse el simbólico, esto no quiere decir que está presente durante toda la vida. De los diez y ocho meses a los dos años, el niño se interesa por juguetes para rodar o arrastrar y en esta etapa el juego favorece al conocimiento del cuerpo su fortalecimiento y le da idea de sus capacidades. Para el niño mayor de dos años esto resulta indispensable ya que a esta edad el niño se recrea con mayor frecuencia a través de la imitación, acción que solo puede lograrse cuando se tiene control de los movimientos y cierto nivel de desarrollo mental. El valor del juego de ejercicio se entiende en relación directa con las estructuras que favorecen y que servirán como cimiento para el ingreso del juego simbólico, de la misma manera que éste contribuirá en

ulteriores estructuras que ayudarán a la comprensión de reglas y a la colaboración en equipo” (Roncancio, C., & Sichacá, E, 2009)

- “El Juego Simbólico: el símbolo es exclusivamente humano. De los dos a los seis años el símbolo desempeña un lugar muy destacado en la vida lúdica del niño, conforme se va socializando pasa del juego simbólico individual al ejercicio del juego simbólico colectivo. En su etapa inicial el juego simbólico es una expresión egocéntrica en las que se establecen las bases para la adquisición del lenguaje, por tanto teniendo en cuenta que la palabra es la herramienta de la que se vale el niño para expresar sus pensamientos, es importante incentivar el juego con títeres, muñecas, etc., para que así el niño practique y amplíe su capacidad verbal” (Roncancio, C., & Sichacá, E, 2009)

De los cuatro a los ocho años, algunos lo consideran desde el segundo hasta el quinto año el símbolo va cediendo ante la representación imitativa de la realidad, el descenso de las representaciones simbólicas de objetos o estímulos ajenos es muy claro, por lo que el niño busca juguetes que sean el reflejo de lo que ve y considera su mundo. La representación adquiere un mayor orden en su secuencia y el símbolo se maneja colectivamente, lo que significa que éste se uniformice única y estrictamente bajo un solo y exacto criterio. Como afirma Aída Reborado (1983). “Todo juego simbólico, sea individual o social, se convierte tarde o temprano en representación. Todo juego simbólico colectivo guarda algo propio al símbolo individual. Tal vez solo un elemento, la regla, permite distinguir los juegos colectivos de los juegos individuales” (Roncancio, C., & Sichacá, E, 2009).

- “El Juego Reglado: es la tercera y última etapa en la evolución del juego, que se sitúa entre los 11 y 12 años. Se caracteriza por la disminución del símbolo en provecho de los juegos de regla o de las construcciones simbólicas cada vez menos deformantes y cada vez más cercanas al trabajo continuo y adaptado. Para llegar a este nivel, el niño debió haber evolucionado en su pensamiento en dirección a las operaciones lógico-abstractas, por medio de un largo proceso en

el que el paso del juego paralelo, al juego colectivo, lo que manifiesta la descentralización de su concepto egocéntrico para dar lugar a una posición socio céntrica” (Roncancio, C., & Sichacá, E, 2009)

- “El juego reglado comienza a plantearse como acuerdo mínimo con el otro para jugar en común. La “regla” es un elemento de gran importancia para el desarrollo de la socialización. El juego de reglas evoluciona aceleradamente hacia los seis años y permanece vigente durante toda la vida, dando lugar a las formas deportivas altamente regladas. Los juegos de reglas son combinaciones de juegos de combinaciones sensorio motrices o intelectuales con competencia de individuos y regulados por un código transmitido de generación en generación o por acuerdos improvisados. Tal como afirma Friederich Fröbel un niño que juega intensamente, de manera independiente, tranquilo, hasta llegar al cansancio físico, sin duda será un hombre capaz, sosegado, constante, que cuidará con abnegación tanto el bienestar propio como el juego” (Roncancio, C., & Sichacá, E, 2009).

2.5. **Enfoques constructivistas.**

2.5.1. **Desarrollo cognitivo y aprendizaje.**

“Jean Piaget exploró el crecimiento de los procesos del pensamiento en los niños. Para ello observó el desarrollo cognitivo en distintas edades. Piaget, describió varias etapas o estadios del crecimiento cognitivo, son períodos cuantitativos y cualitativamente distintos. En cada uno de esos estadios hay una serie de progresos y tareas que el individuo debe realizar antes de pasar al otro estadio, y esto lo realizará a través del descubrimiento y manipulación de los elementos que se le presenten. Para Piaget, el aprendizaje consta de cuatro procesos: el de asimilación, acomodación, desequilibrio y equilibrio, lo cual se diferencia de la explicación tradicional de que el aprendizaje era una acumulación de conocimientos. Considera al sujeto un agente activo en su proceso de aprendizaje, el que construye a partir de, la exploración de la

información utilizando como recurso la experiencia previa que posee sobre la misma “(Campos, M., Chacc, I., & Gálvez, P, 2006).

2.5.2. Aprendizaje social.

“La teoría sociocultural del psicólogo ruso Lev Vygotsky analiza la manera en que las prácticas específicas de una cultura afectan el desarrollo evolutivo de las y los niños. Este autor no sólo señala que el conocimiento es producto de la interacción social y cultural sino que, además, plantea que los procesos psicológicos superiores, lenguaje, razonamiento, comunicación, entre otros- se adquieren en interrelación con los otros. En este sentido, lo que un individuo puede aprender, será su nivel real de desarrollo, definiendo zona de desarrollo próximo (Z.D.P.) como un nivel en el que un individuo casi puede realizar una tarea por sí mismo. Un buen profesor es aquel que identifica la ZDP de cada educando y lo ayuda a aprender dentro de ella para luego retirar, poco a poco, el apoyo, hasta lograr que el niño o la niña pueda realizar la tarea sin ayuda” (Campos, M., Chacc, I., & Gálvez, P, 2006)

2.5.3. La Psicología Cognitiva de Ausubel.

“Para este psicólogo, no sólo se aprende cuando se realiza una actividad física como manipular, interpretar, etc., sino que se aprende cuando el contenido tiene un verdadero significado para el educando (aprendizaje significativo) y éste se basa en una información o conocimiento previo, lo que le otorga un esquema para la nueva información. Para Ausubel, no todos los contenidos pueden ser descubiertos por los alumnos, por lo tanto, es necesario que los sujetos puedan relacionar lo que ya saben con los nuevos conocimientos. Ausubel define que aprender es comprender, dejando así, teóricamente de lado el aprendizaje memorístico promulgado por las teorías conductistas. Como es posible observar, en esta breve síntesis de las fuentes del constructivismo, encontramos ideas claves de la reforma educacional aprendizaje significativo, aprendizaje por descubrimiento, aprender a aprender, propiciar el trabajo grupal, entre otros- que nos permiten entender el concepto de educación que actualmente se busca desarrollar en nuestras aulas educativas” (Campos, M., Chacc, I., & Gálvez, P, 2006).

2.6. El juego como actividad lúdica.

“El juego ha sido, desde tiempos inmemoriales, considerado como una de las actividades menos importantes del hombre, desatendiendo la amplia gama de características, funciones y beneficios que éste aporta para el desarrollo de los individuos. El juego no es exclusivo de los seres humanos pues es una actividad que posee rasgos, actitudes y gestos que están presentes en las prácticas de todos los organismos del reino animal. Para observar estas similitudes sólo basta con ver jugar a unos cachorros con regla de que no hay que morder al compañero y aparentar como si estuviera enojados, y lo más importante, divertirse con todo esto. Si bien existen variadas investigaciones acerca del juego, que intentan dar sentido o explicación a esta conducta, también encontramos coincidencias que determinan que el juego es una actividad que se ocupa mayormente en la infancia, que acompaña al sujeto durante toda la vida, que influye en el desarrollo social, cognitivo y afectivo de un individuo y, a su vez, cumple una función educativa” (Campos, M., Chacc, I., & Gálvez, P, 2006).

“ El juego ha sido utilizado como un recurso educativo desde la antigüedad, aunque la pedagogía tradicional lo ha mantenido alejado de la educación formal. Por lo general, se considera que el tiempo dedicado al juego es tiempo perdido para el estudio. Sin embargo, los grandes pedagogos siempre han afirmado que el juego, para el niño, es el método más eficaz de aprendizaje. En la segunda mitad del siglo XIX, la corriente de los métodos activos de aprendizaje despertó el interés por las posibilidades del juego en el ámbito escolar. Sin embargo, en nuestros días, aún no se reconoce el verdadero valor educativo de jugar, su gratuidad y las virtudes que lo caracterizan, es más, se ha calificado como una actividad poco importante, poco seria, improductiva y que conlleva una pérdida de tiempo” (Campos, M., Chacc, I., & Gálvez, P, 2006)

2.6.1. Origen y definiciones del juego.

“Históricamente, no ha existido ni existe sociedad que no haya otorgado un significado al juego, conforme a su ideología, religión, costumbres, educación e influencias imperantes de la época. Aunque determinar el lugar y tiempo exacto en que

el juego tuvo su origen es casi imposible, por ser una actividad proveniente de tiempos anteriores a nuestra cultura. El uso variado de este concepto ha contribuido al desarrollo de innumerables acepciones y manifestaciones de esta actividad, que se han ido planteando a lo largo de la historia. Para comprender la importancia del juego en el ser humano debemos hacer referencia a su etimología, sus diversas definiciones, su contexto cultural y lenguaje común, los cuales le atribuyen diversas definiciones. En el Diccionario Español de la Real Academia, el vocablo juego, que proviene del latín *iocus*, es definido como la acción y efecto de jugar, pasatiempo o diversión. Es un ejercicio recreativo sometido a reglas, y en el cual se gana o se pierde” (Campos, M., Chacc, I., & Gálvez, P, 2006)

“El vocablo jugar, deriva del latín *iocari*, y se define como hacer algo con el sólo fin de entretenerse o divertirse, hacer travesuras, tomar parte en un juego. Si bien, ambos términos son un medio de distracción, relajación, recreación, educación, o de entretenimiento, el concepto juego es el que más variadas definiciones ha experimentado a lo largo de nuestra historia. El significado de juego presenta algunas diferencias entre los distintos pueblos de la época antigua. Para los griegos, el juego significaba todas aquellas acciones propias de los niños y expresaba lo que hoy llamamos niñerías” (Campos, M., Chacc, I., & Gálvez, P, 2006).

“Los hebreos, utilizaban la palabra juego para referirse a las bromas y a la risa. Mientras que para los romanos, juego significaba alegría, jolgorio. Posterior a la época, la palabra juego, en todas las lenguas empezó a ser sinónimo de alegría, satisfacción, diversión, que se ocupa tanto en la infancia como en los tiempos de ocio y recreo en la adultez. Fue en la época antigua, cuando se comenzó a construir el concepto de juego, asociándolo a los distintos ámbitos de la vida. Uno de los primeros filósofos en mencionar y reconocer el valor práctico del juego es Platón, quien consideraba que la educación se basaba en el juego y estimaba que se debía comenzar por la música para la formación del alma y, posteriormente, con la educación física para el cuerpo” (Campos, M., Chacc, I., & Gálvez, P, 2006).

“Aristóteles, en su teoría de la eutropelia, que significa la virtud del juego, lo ubica justo en el medio entre el espíritu de la relajación lúdica y el exceso en la seriedad. Preocupado por la educación y formación del hombre, plantea la idea de que los niños menores de cinco años para evitar la inactividad corporal deben realizar movimientos que son proporcionados por varios sistemas y a través del juego. Además, en su libro IV de la *Ética* se recomienda el juego como una actividad complementaria al descanso. Otros autores clásicos del periodo, destacan la función del juego en la formación del carácter y personalidad de un individuo. Así lo registra Aristóteles en su libro VIII de la *Política*, en donde menciona la función de los juegos en la educación de los ciudadanos. Con el transcurso del tiempo, bajo el predominio del cristianismo, los juegos fueron perdiendo su valor, ya que se les consideraba profanos e inmorales, desprovistos de significado e importancia” (Campos, M., Chacc, I., & Gálvez, P, 2006).

“A partir del siglo XVI, los humanistas de aquella época, comenzaron a advertir el valor educativo de los juegos, siendo los colegios jesuitas los primeros en recuperarlos en la práctica. Importantes pedagogos, como Juan Amós Comenio en el siglo XVII, Juan Jacobo Rousseau y Giovanni Pestalozzi en el XVIII y principios de XIX, señalaron que para un buen desarrollo del niño, se deben tomar en cuenta sus intereses, y el juego es una actividad atractiva y agradable, en donde, se ejercitan los sentidos y se utiliza la inteligencia. Friedrich Fröbel, quién abiertamente reconoció la importancia del juego en el aprendizaje, y estudió los tipos de juego que se necesitan para desarrollar la inteligencia, señaló que la educación más eficiente es aquella que proporciona a los niños actividades de auto-expresión y participación social” (Campos, M., Chacc, I., & Gálvez, P, 2006)

“Desde una perspectiva psicoanalítica, uno de los más conocidos expositores, Sigmund Freud, señala que el juego está relacionado con la expresión de los deseos que no pueden ser satisfechos en la realidad y por lo tanto las actividades lúdicas que el niño realiza le sirven de manera simbólica. Sin abandonar los aspectos psicológicos y educativos del juego, Jean Piaget, afirma que el juego no es sólo una forma de desahogo o entretenimiento para gastar energía, sino un medio que contribuye y

enriquece el desarrollo intelectual del niño” (Campos, M., Chacc, I., & Gálvez, P, 2006).

“El juego como actividad social, es definido por Lev S. Vygotsky, quien señala que gracias a la interacción con otros niños, se logran adquirir papeles o roles que son complementarios al propio. La capacidad de imaginación y de representación simbólica de la realidad está dada a través del juego simbólico, mediante la interacción y la comunicación que se produce entre el sujeto y su entorno, y en donde el niño transforma algunos objetos y los convierte en su imaginación en otros que para él tienen un distinto significado, por ejemplo, cuando corre con la escoba como si ésta fuese un caballo. Pero la visión del juego no puede quedar sólo en los aspectos pedagógicos y psicológicos, ya que en el estudio de las ciencias sociales este concepto se encuentra definido desde el punto de vista de la antropología y la sociología. Desde una perspectiva antropológica, el juego ha estado siempre unido a la cultura de los pueblos, a su historia, a lo mágico, a lo sagrado, al amor, al arte, a la lengua, a la literatura, a las costumbres, a la guerra” (Campos, M., Chacc, I., & Gálvez, P, 2006)

“Desde una mirada sociológica, el juego transmite y desarrolla costumbres y conductas sociales, por ende, a través de él, el niño aprende valores morales y éticos. Como define Orlick, jugar es un medio ideal para un aprendizaje social positivo porque es natural, activo y muy motivador para la mayor parte de los niños” (Campos, M., Chacc, I., & Gálvez, P, 2006).

2.6.2. Clasificación del juego.

- **Desde un punto de vista cognitivo.**” El principal exponente de este punto de vista que atiende a las estrategias cognitivas que se ponen al servicio de la actividad de juego y de aquellas que se emplean para resolver problemas, es Jean Piaget, quien parte de la idea de que el juego evoluciona y cambia a lo largo del desarrollo en función de la estructura cognitiva, del modo de pensar, concreto de cada estadio evolutivo. Según esto, y atendiendo a la evolución cognitiva, encontramos cuatro

tipos de categorías: juego funcional, juego de construcción, juego simbólico y juego de reglas” (Campos, M., Chacc, I., & Gálvez, P, 2006)

- “Juego funcional o de acción. Este tipo de juegos se enmarca durante los dos primeros años de vida y antes de que aparezca la capacidad de representación y el pensamiento simbólico. Se incluyen dentro de estas actividades aquellas acciones que el niño realiza sobre su propio cuerpo o sobre objetos, caracterizadas por la ausencia de simbolismo. Son acciones que carecen de normas internas y se realizan por el placer que produce la acción misma, sin que exista otro objetivo distinto al de la propia acción. Durante los primeros nueve meses de vida, el niño pasa parte de su tiempo explorando placenteramente su cuerpo, así como también el cuerpo de su madre. En torno a los nueve meses incorpora en su actividad de juego distintas acciones con los objetos, como lanzarlos o buscarlo. Hacia los 24 meses, las formas que adopta el juego aumentan gracias a que el niño adquiere mayores posibilidades de desplazarse de modo independiente en el espacio” (Campos, M., Chacc, I., & Gálvez, P, 2006)

“La mayor parte de las actividades de juego que el niño realiza en esta etapa se producen en solitario o en interacción con los adultos, los adultos se convierten en esta etapa en el principal compañero de juego del niño. Durante los dos primeros años, el interés por otros niños es prácticamente inexistente y se limitan a mirar el juguete del compañero y tratar de hacerse con él o a esporádicos intentos por entrar en contacto físico con el otro niño. Al respecto, Delval señala que esta preferencia es hasta cierto punto lógica, ya que los adultos son capaces de adaptarse a la actividad del niño, tienen en cuenta las señales de aburrimiento /disgusto o placer que emite el niño y en función de ellas o detienen la actividad o la prolongan en el tiempo” (Campos, M., Chacc, I., & Gálvez, P, 2006).

- “Juego de construcción, se entiende a todas aquellas actividades que conllevan la manipulación de objetos con la intención de crear algo.

Diferentes autores indican que este tipo de juego se mantiene a lo largo del desarrollo y que no es específico de ninguno de ellos, apareciendo las primeras manifestaciones, aunque no sean estrictamente casos puros de juegos de construcción en el período sensorio motor, por carecer el niño en esta etapa de la capacidad representativa” (Campos, M., Chacc, I., & Gálvez, P, 2006).

- **Desde un punto de vista social.** “Esta clasificación analiza el juego desde una perspectiva social y considera aspectos cuantitativos y cualitativos de la relación, es decir, tiene en cuenta el número de participantes y la relación que se mantiene entre ellos” (Campos, M., Chacc, I., & Gálvez, P, 2006).
 - “Juego solitario. En este tipo de juego el niño juega solo y separado de los demás y su interés se encuentra centrado en la actividad en sí misma. No realiza intentos por iniciar actividades en colaboración con otros niños” (Campos, M., Chacc, I., & Gálvez, P, 2006).
 - “Juego de espectador o comportamiento observador. En este tipo de juego el niño o niña “ocupa su tiempo de juego en mirar cómo juegan otros niños. Mientras el niño se encuentra inmerso en esa actividad, puede iniciar algún comentario de tipo verbal con los niños que juegan, pero sin mostrar en ningún momento mayor interés por integrarse en el grupo y compartir con ellos la actividad en curso “(Campos, M., Chacc, I., & Gálvez, P, 2006)
 - “Juego paralelo. En esta modalidad de juego el niño comparte espacio físico con otros niños, pero juega de forma independiente del resto. Es más, el niño puede estar realizando la misma actividad e incluso compartiendo el material, aunque el desarrollo de la actividad no depende de la interacción con el otro. Este tipo de juego se diferencia de otros de mayor complejidad social debido a la ausencia de influencia mutua a pesar de que se encuentre

en proximidad espacial y cercanía física” (Campos, M., Chacc, I., & Gálvez, P, 2006).

- “Juego asociativo. En este tipo de juego emergen “las primeras asociaciones entre los componentes del grupo encaminadas a obtener un único objetivo. Todos los integrantes del juego participan en la actividad, sin embargo, no existe reparto o distribución de tareas y su organización y estructuración es mínima “(Campos, M., Chacc, I., & Gálvez, P, 2006).
- “Juego cooperativo. Se trata del juego más complejo desde el punto de vista social. El niño juega con otros niños pero de modo altamente organizado, se reparten tareas en función de los objetivos a conseguir. Los esfuerzos de todos los participantes se unen para llegar a conseguir el objetivo o meta. El conocimiento de las reglas que empieza a tener el niño a partir de los 7 años hace posible la aparición de este tipo de grupos en el juego” (Campos, M., Chacc, I., & Gálvez, P, 2006).

“El juego cooperativo y el de reglas constituyen el contexto adecuado en el que el niño puede aprender relaciones de carácter cooperativo y competitivo, aprende a ajustarse a los intereses del grupo y a posponer sus deseos si no es el momento apropiado, aprende a respetar a los demás. Además, a medida que su edad aumenta, los niños y las niñas mejoran sus competencias lingüísticas, superan su egocentrismo y comienzan a aceptar reglas y normas, lo que hace que sus interacciones sociales sean cada vez más fluidas. Con lo que respecta al número de participantes, es importante señalar que los primeros grupos de juego de los niños y niñas son muy reducidos y, a medida que ellos crecen, se amplían y tienden a ser del mismo género, caracterizándose los juegos masculinos por su actividad motriz y los juegos de niñas por ser actividades más sedentarias y tranquilas” (Campos, M., Chacc, I., & Gálvez, P, 2006).

- **Desde el punto de vista físico.** “Una tercera forma de clasificar las actividades lúdicas es hacerlo desde una perspectiva motriz. Al respecto, Pellegrini y Smith (1998) dividen al juego de actividad física en tres grandes categorías: estereotipias rítmicas, juego de ejercicio y juego de acoso y derribo”(Campos, M., Chacc, I., & Gálvez, P, 2006).
 - “Estereotipias rítmicas. En esta categoría se incluyen aquellas actividades repetitivas en las que “aparecen movimientos motores globales centrados en el cuerpo del niño, con ausencia de objetivo, entre los que encontramos patadas, balanceos y movimientos de brazos. Este tipo de actividad podría incluirse perfectamente dentro del juego funcional, sería un subtipo de juego funcional, y alcanza su máxima manifestación a los 6 meses de edad. A partir de los 12 meses, este tipo de actividad se reduce de manera importante. En este tipo de juego no se aprecian diferencias significativas entre géneros” (Campos, M., Chacc, I., & Gálvez, P, 2006)
 - “Juego de ejercicio. Estos juegos se definen como el conjunto de movimientos locomotores globales o gruesos que aparecen en un contexto lúdico. Su manifestación es a partir de los 12 meses y se caracteriza por el vigor alcanzado en la actividad física. Este tipo de juegos puede darse en actividades individuales o grupales y se destaca porque los niños y niñas corren, saltan, escalan, empujan y arrastran. Su máxima expresión se da a los 4 años y decae cerca de los 6-7 años” (Campos, M., Chacc, I., & Gálvez, P, 2006).
 - “Juego de acoso y derribo. Este tipo de juego también se conoce como juego de persecuciones, peleas o violento. En él se destacan comportamientos que pueden parecer agresivos al observador pero se diferencian de éstos debido a que las actividades de juego aparecen acompañadas de risas y expresiones faciales placenteras. Este tipo de juegos es de tipo social y su máxima expresión se da entre los 7 y 11 años, encontrándose en ellos comportamientos como patadas, luchas, agarrar con fuerza, empujar al compañero, caídas. El juego de

acoso y derribo tiene consecuencias sobre el desarrollo del niño ya que le permite medir sus fuerzas y comprobar hasta dónde puede seguir jugando sin hacer daño al compañero. En relación con este último tipo de juego se ha comprobado que aquellos niños que no tienen oportunidad de practicarlo presentan dificultades para interpretar ciertas señales gestuales de la comunicación no verbal y para emplear adecuadamente la fuerza en actividades lúdicas y físicas que conlleven contacto físico” (Campos, M., Chacc, I., & Gálvez, P, 2006)

2.6.3. **Importancia del juego.**

“El juego ha sido una forma de aprender a través de los tiempos, ha servido para fomentar el trabajo en equipo cooperativo y colaborativo, favorecer la sociabilidad según el contexto cultural y social, y desarrollar la capacidad creativa, crítica y comunicativa del sujeto. De los diversos significados que se le otorgan a la actividad del juego, se destaca su función en el aprendizaje y en la interacción social. Bajo esta perspectiva, resulta necesario que en la educación se integre el juego como una herramienta pedagógica, ya que a través de éste, el niño y la niña aprenden de manera placentera y divertida, se expresan y se comunican. Además, producen, exploran y comparan sus aprendizajes previos con la realidad exterior, lo que implica una participación activa del sujeto. De este modo va creciendo y desarrollándose íntegramente, preparándose para la vida adulta” (Campos, M., Chacc, I., & Gálvez, P, 2006).

“El juego se ajusta a los ritmos y necesidades de aprendizaje de los educandos, aumenta la motivación para el logro de los objetivos educativos, es una actividad que se puede realizar de manera individual y grupal, estimula la creatividad y espontaneidad de cada sujeto, favorece la socialización y el flujo de información por medio de la comunicación verbal y no verbal. Con todo, podemos decir que el juego es importante pues es una actividad que no sólo se limita a la niñez y adolescencia, sino que se mantiene a lo largo de toda la vida, favorece el desarrollo personal de forma integral y armoniosa, estimula la creatividad y la fantasía, la capacidad de imaginación y de representación, mediante la interacción y la comunicación entre el sujeto y su

entorno, logra insertar habilidades y valores sociales como el respeto y la cooperación por medio de sus reglas consensuadas y, finalmente, es un recurso eficaz para lograr aprendizajes” (Campos, M., Chacc, I., & Gálvez, P, 2006).

2.6.4. **Juego infantil y el aprendizaje.**

“Las características del juego hacen que éste sea un vehículo de aprendizaje y comunicación ideal para el desarrollo de la personalidad y de la inteligencia emocional del niño. Divertirse a la vez que aprender, sentir y gozar en el aprendizaje hace que el niño crezca, cambie y se convierta en lo más importante del proceso educativo. En este sentido, “la enseñanza debe caminar hacia una participación más activa por parte del niño en el proceso educativo. Se debe estimular las actividades lúdicas como medio pedagógico, que junto con otras actividades como las artísticas y las musicales ayudan a enriquecer la personalidad creadora, necesaria para afrontar los retos en la vida Al respecto, Lanuza, Pérez y Ferrando (1980), ajustándose a las definiciones más actuales sobre el juego y las teorías del desarrollo evolutivo y de la educación, han indicado, como aspectos pedagógicos del juego, la socialización, el desarrollo del lenguaje, la relación entre adultos y niños, la actuación al aire libre, la adecuación a la psicomotricidad. El lema de aprender jugando se ha convertido en un lugar común” (Campos, M., Chacc, I., & Gálvez, P, 2006).

“Lo anteriormente señalado, da cuenta que el juego tiene gran importancia en el desarrollo integral del niño y de la niña pues, a través de él, es posible desplegar aspectos motores, intelectuales, afectivos y sociales. Al respecto, Marín (1995) señala que el juego en la infancia tendrá un valor psicopedagógico evidente, permitiendo un armonioso crecimiento del cuerpo, la inteligencia, afectividad, creatividad y sociabilidad, siendo la fuente más importante de progreso y aprendizaje “(Campos, M., Chacc, I., & Gálvez, P, 2006).

“A lo anterior Molina (1990) agrega que el juego es fundamentalmente un medio de aprendizaje pues a partir del juego se pueden hacer llegar al niño aprendizajes que de otro modo no serían interesantes para él, ya que el juego es una actividad que le produce placer y, por tanto, estará dispuesto a aprender todo lo que sea necesario

para tener éxito en sus juegos. Ahora bien, si el niño y la niña disfrutan del juego sin manifestar cansancio en la actividad lúdica y ésta, además, se manifiesta como una fuerza motivadora natural, ¿por qué debemos pensar en el juego sólo como una actividad de placer con un fin en sí mismo, por qué no atrevernos y dar a esta actividad un potencial pedagógico y pensar en él como un medio que favorezca la construcción de aprendizajes? “(Campos, M., Chacc, I., & Gálvez, P, 2006)

“Asimismo, la escuela, como instancia de socialización, favorece la realización de juegos sociales y en este sentido, al entender el juego como medio educativo a través del cual pueden llevarse a cabo los objetivos pretendidos, debe favorecer los juegos de tipo cooperativo que reporten aprendizajes sociales a los educandos. Al respecto, Gallardo y Toro agregan que aquellos niños que no practican juegos cooperativos tienen una menor autoestima, una infravaloración de su destreza deportiva y percepciones más negativas de sus cuerpos. Pero no sólo los juegos cooperativos y creativos serán favorables, pues, contrariamente a lo que piensa, un juego competitivo orientado pedagógicamente puede tener resultados positivos. Al respecto Knapp (1981) señala: las situaciones competitivas aumentan la motivación de los participantes, por lo que, si son tratadas de forma educativa, resultarán muy adecuadas. De este modo los juegos van a favorecer la creatividad, la identidad personal, la cooperación, la homogeneidad de los equipos, la participación del profesor, el uso de material creativo y se ha de evitar mediante su uso la eliminación, la monotonía, la discriminación sexual, la dirección autoritaria y la diferenciación por edad” (Campos, M., Chacc, I., & Gálvez, P, 2006).

“De lo anterior podemos afirmar que el juego no sólo es un medio de diversión y gratificación para el educando sino que también es un medio de conocimiento de sí y del mundo que le rodea. Ahora bien, como educadoras y educadores, es necesario considerar, al momento de planificar nuestras actividades educativas y organizar nuestros recursos, esta tendencia natural del niño y la niña y potenciarla al máximo en pro de los objetivos educativos pues, toda práctica didáctica que intente centrarse en el niño, que contemple los intereses de los alumnos, que quiera ser activa y

participativa, creativa y gozosa, tendrá que considerar el juego como elemento pedagógico de primordial importancia” (Campos, M., Chacc, I., & Gálvez, P, 2006).

2.6.5. **Desarrollo infantil y juego.**

“Basándonos en lo que hemos mencionado a través de los temas que dan origen a la presente tesis, es posible señalar que uno de los contextos naturales de mayor estimulación y desarrollo de potencialidades en los niños y niñas es el juego. A medida que el niño crece, su organismo responde de distintas formas y utiliza distintas actividades lúdicas, es decir, el juego evoluciona con el desarrollo integral, intelectual, emocional, afectivo y físico del niño y se adecua a los períodos críticos de su desarrollo (a sus conflictos personales y del entorno)” (Campos, M., Chacc, I., & Gálvez, P, 2006).

“Los diferentes juegos infantiles nos señalan el modo en cómo los infantes actúan, comprenden y se relacionan con el entorno que les rodea. Además, a través de los juegos, los educandos conforman las estructuras de su personalidad y refuerzan los aspectos motor, intelectual, creativo, emocional, social y cultural de su desarrollo. Mediante el juego, el niño aprende unas pautas de comportamiento para crecer y aprender a vivir en la sociedad de una manera integral “(Campos, M., Chacc, I., & Gálvez, P, 2006).

“El juego fomenta la capacidad para la elaboración de normas desde la niñez hasta el estado adulto. El niño crece aprendiendo hábitos de convivencia necesarios para vivir en sociedad. El juego proporciona al ser humano un interés por el conocimiento, actitud activa, positiva y crítica, que le permite integrarse de manera gradual en la familia, en la escuela y en la Con todo, tal como lo afirman González, Álvarez (1993), el juego es fundamental en el desarrollo y crecimiento del individuo y su falta repercutirá negativamente en su adaptación y socialización a la vida real, pues es mediante las distintas clases de juego como el niño aprende. De este modo, el juego se convierte en una prueba de su personalidad y contribuye a la conquista progresiva de su inteligencia, e intenta convertir al niño en un ser creativo dotado de autonomía, imaginación y fantasía” (Campos, M., Chacc, I., & Gálvez, P, 2006)

CONCLUSIONES

Primero. Los docentes deben eleaborar las actividades físicas basadas en las necesidades de los niño

Segundo. Los padres deben motivar a los niños a realizar actividades, ya que interactúan la mayor parte del tiempo con los niños, son los guías y responsables de su desarrollo y son las personas que más aman a los niños.

REFERENCIAS CITADA.

Acero, Fernández, A. Y Zapata, G. Una aproximación crítica al juego como estrategia para el desarrollo infantil integral en el grado obligatorio. Bogotá, 1996.

Aristóteles, La Constitución de los Atenienses, Editorial Gredos, Madrid, 1998.

Ausubel, David P. El desarrollo infantil. Aspectos lingüísticos, cognitivos, físicos: Editorial Paidós. Buenos Aires, 1975.

Calvin Ralph W, Zafiro Esther. Educación Preescolar – Manual para la preparación de educadores de niños en edad preescolar. Editorial: Diana México. 3° edición. 1999.

Campos, M., Chacc, I., & Gálvez, P, (2006)EL JUEGO COMO ESTRATEGIA PEDAGÓGICA: UNA SITUACIÓN DE INTERACCIÓN EDUCATIVA Seminario de pregrado, UNIVERSIDAD DE CHILE, Santiago, Chile, recuperado de:http://www.tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2006/campos_m/sources/TESIS_FINAL_LISTA_Y_EMPASTADA.doc

Castro Villarraga, Jorge O. y otros. Maestro. Condición social y profesión docente en Colombia. Bogotá, 2007.

Davini M. Camilloni A. Barco S., Souto M. Corrientes Didácticas Contemporáneas. Buenos Aires. Editorial Paidós, 2004.

De Borja I. Solé. El juego como elemento de renovación pedagógica. Universidad de Barcelona. Editorial Lúdica, 2007.

De Borja, Solé M. El juego infantil organización de las ludotecas. Barcelona. Editorial Oikos- Tau, 1990.

De Subiría, J. Los modelos pedagógicos: Hacia una Pedagogía Dialogante 2ª Ed. Bogotá. Cooperativa Editorial Magisterio, 20006.

Díaz Barriga, F. Y Hernández Rojas, G. Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. México. Editorial McGraw, 2002.

Gómez R. La enseñanza de la educación física en el nivel inicial: una didáctica de la disponibilidad corporal. Buenos Aires: Editorial Stadium, 2002.

González Rodríguez, Carolina. Educación física en preescolar. INDE publicaciones. España, 2001.

Jiménez Carlos Alberto. Cerebro Creativo y lúdico. Hacia la construcción de una nueva didáctica en el siglo XXI. Cooperativa Editorial Magisterio, 2000.

Jiménez Carlos Alberto. Pedagogía de la Creatividad y de la Lúdica. Cooperativa Editorial Magisterio, 2005.

JIMÉNEZ Carlos Alberto. Ludo terapias: Terapias alternativas desde la Neuropedagogía y la lúdica para trastornos del comportamiento, del desarrollo y del aprendizaje. Cooperativa Editorial Magisterio, 2007.

Ministerio de educación. Diseño Curricular Nacional, Lima: Editorial Abedul, 2016.

Núñez de Almeida. Educación Lúdica. Editorial San Pablo, 1996

Piaget, J. El juicio moral en el niño. Barcelona, 1978

Piaget, J. La formación del símbolo en el niño. México, 1977

Serra, J.R. Prescripción de Ejercicio Físico para la Salud. Barcelona: Editorial Paidotribo, 1986.

Vygotsky, L. S. El juego y su función en el desarrollo psíquico del niño. Cuadernos de pedagogía. Barcelona, 1982.

Vygotsky, L. S. El desarrollo de los procesos psicológicos superiores. San Pablo, 1972.

Vygotsky, L. S. La formación social de la mente: psicología y Pedagogía. Barcelona. Grijalbo, 1988.

Roncancio, C., & Sichacá, E, (2009) La Actividad Física Como Juego en la Educación Inicial de los Niños Preescolares Tesis de pregrado, Universidad de Antioquia, Antioquia, Colombia, recuperado de:<http://tesis.udea.edu.co/bitstream/10495/429/1/ActividadFisicaComoJuego.pdf>

LAS ACTIVIDADES FISICAS COMO ESTRATÉGIAS LÚDICAS EN LOS NIÑOS PREESCOLARES

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	tesis.udea.edu.co Fuente de Internet	5%
2	www.webscolar.com Fuente de Internet	4%
3	www.tesis.uchile.cl Fuente de Internet	3%
4	eresmama.com Fuente de Internet	2%
5	informtiangel.blogspot.com Fuente de Internet	2%
6	Submitted to Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez Trabajo del estudiante	2%
7	www.gerardochernizky.com.ar Fuente de Internet	1%
8	www.dspace.uce.edu.ec Fuente de Internet	1%

9	repositorio.unan.edu.ni Fuente de Internet	1 %
10	repositorio.upao.edu.pe Fuente de Internet	1 %
11	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1 %
12	legislaturaqueretaro.gob.mx Fuente de Internet	<1 %
13	Submitted to Universidad Alas Peruanas Trabajo del estudiante	<1 %
14	tesis.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
15	Submitted to Universidad Ricardo Palma Trabajo del estudiante	<1 %

Excluir citas Activo Excluir coincidencias < 15 words
Excluir bibliografía Activo