

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



**Diseño de actividades lúdicas para estimular la práctica deportiva de los
alumnos del segundo grado de secundaria**

Trabajo académico

Para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física

Autor.

Pedro Roger Enco Acosta

Piura – Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



**Diseño de actividades lúdicas para estimular la práctica deportiva de los
alumnos del segundo grado de secundaria**

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburqueque Silva (presidente)

.....


Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

.....


Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

.....


Piura – Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



**Diseño de actividades lúdicas para estimular la práctica deportiva de los
alumnos del segundo grado de secundaria**

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su
contenido y forma

Pedro Roger Enco Acosta (Autor)

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

Piura – Perú

2020



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Para, a quince días del mes de agosto del año dos mil diecinueve, se reunieron en el colegio Pontificio, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva, coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Aña (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: *“Diseño de actividades lúdicas para estimular la práctica deportiva de los alumnos del segundo grado de secundaria”*, para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física. (a) ENCO ACOSTA, PEDRO ROGER.

A las once horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de 16.

Por tanto, ENCO ACOSTA, PEDRO ROGER, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le espida el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física.

Siendo las doce horas el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Presidente del Jurado

Dr. Andy Xim Figueeroa Cárdena
Secretario del Jurado

Mg. Ana María Javier Aña
Vocal del Jurado

Diseño de actividades lúdicas para estimular la práctica deportiva de los alumnos del segundo grado de secundaria

INFORME DE ORIGINALIDAD

18%	18%	0%	8%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	docplayer.es Fuente de Internet	3%
2	www.monografias.com Fuente de Internet	3%
3	www.revistanuve.com Fuente de Internet	2%
4	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	2%
5	repositorio.umsa.bo Fuente de Internet	1%
6	dspace.unl.edu.ec Fuente de Internet	1%
7	1library.co Fuente de Internet	1%
8	Submitted to Universidad Técnica de Machala Trabajo del estudiante	1%
9	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	



		1 %
10	dspace.umh.es Fuente de Internet	<1 %
11	core.ac.uk Fuente de Internet	<1 %
12	fete.ugt.org Fuente de Internet	<1 %
13	Submitted to Universidad Alas Peruanas Trabajo del estudiante	<1 %
14	acikerisim.pau.edu.tr:8080 Fuente de Internet	<1 %
15	hdl.handle.net Fuente de Internet	<1 %
16	neurinsc.wordpress.com Fuente de Internet	<1 %
17	www.bnm.me.gov.ar Fuente de Internet	<1 %
18	repositorio.uptc.edu.co Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo



Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo

Asesor.

DEDICATORIA.

A mi familia por el apoyo incondicional que me brinda
día a día para el logro de mis objetivos.

ÍNDICE

DEDICATORIA.	7
ÍNDICE	8
RESUMEN	10
ABSTRAC	11
INTRODUCCIÓN	12
CAPÍTULO I: ACTIVIDADES LÚDICAS	14
1.1 Antecedentes históricos acerca de las actividades lúdicas	14
1.1.1 Definición de actividad lúdica	16
1.1.2 Importancia de la actividad lúdica	18
1.1.3 Características de la actividad lúdica	19
1.1.4 Funciones de las actividades lúdicas	19
1.2 El juego en la educación	20
1.2.1 Definición de juego	20
1.2.2 Características del juego	21
1.3 Aspectos que mejoran las actividades lúdicas	22
CAPÍTULO II: PRÁCTICAS DEPORTIVAS	23
2.1 El deporte	23
2.2 Práctica deportiva y educación física	24
2.3 Importancia de la práctica deportiva	26
2.4 Deporte y lúdica	27
2.5 El juego en adolescentes	29
2.6 Intervención del docente	29
2.7 Deporte y rendimiento	30
CAPÍTULO III: DISEÑO DE ACTIVIDADES LÚDICAS PARA EDUCACIÓN SECUNDARIA	32
3.1 Actividades para educación secundaria	32
3.2 Ventajas del aprendizaje basado en actividades lúdicas	36

CONCLUSIONES	39
RECOMENDACIONES.	40
REFERENCIAS CITADAS	41
ANEXOS	43

RESUMEN

En el actual sistema educativo la actividad física y el deporte están repercutiendo en bien del desarrollo integral de los educandos, por ello, que se enseña en las diferentes etapas, ya sea dentro o fuera del colegio. Es importante que la actividad lúdica se convierta en estrategia y objetivo para el proceso pedagógico, debe ser el sistema apto para la mejora de una enseñanza de calidad, en donde el juego sea un estilo de educación, es decir, se busca que el educando aprenda jugando, que el juego sirva de medio, un objetivo, una meta con valor educativo. El propósito del estudio es concientizar al docente de formación física diseñar actividades lúdicas e incrementar la participación de los educandos en el proceso de la práctica del deporte en educación secundaria y adquiera conocimientos que lo ayuden a su desarrollo integral.

Palabras claves: Actividades, lúdico, deporte.

ABSTRACT

In the current education system, physical activity and sport are impacting the integral development of students, therefore, which is taught in the different stages, either inside or outside the school. It is important that recreational activity becomes a strategy and objective for the pedagogical process, it must be the system suitable for the improvement of quality education, where the game is an education style, that is, it is sought that the student learn Playing, that the game serves as a medium, an objective, a goal with educational value. The purpose of the study is to raise awareness among physical training teacher designs recreational activities and increase the participation of students in the process of sports in secondary education and acquire knowledge that helps him to their integral development.

Keywords: activities, playful, sport.

INTRODUCCIÓN

En la presente investigación titulada “Diseño de actividades lúdicas para estimular la práctica deportiva de los alumnos del segundo grado de secundaria”. Por consiguiente se ha realizado la compilación de aportes teóricos de diferentes autores, que nos permita comprender lo importante que son las tareas lúdicas en la práctica deportiva.

Así mismo, dar a conocer que actualmente se observan altos índices de obesidad y sobrepeso desde muy temprana edad, lo cual es un problema que crece de forma alarmante, donde los malos hábitos de ocio adoptados por los jóvenes, están relacionados con los juegos de video y diversas prácticas sedentarias los cuales se están haciendo habituales. En el hogar como en el colegio no se le brinda la importancia necesaria a la práctica en el aspecto físico y deportivo, por ello, se hace necesario que el colegio mediante el currículo escolar mejore los programas del área de educación física, contribuyendo en el desarrollo íntegro de los educandos.

Por consiguiente, el adiestramiento físico y deportivo deben ser espacios académicos que ofrezca a los estudiantes elementos para una adecuada formación, mediante los cuales se puedan promover hábitos adecuados que ayuden a fortalecer el interés para lograr mejores estilos saludables y equilibrio psicosocial, con la intención de promover un bienestar adecuado al educando.

En el primer capítulo se aborda el tema de las Actividades lúdicas, antecedentes históricos acerca de las actividades lúdicas, el juego en la educación y aspectos que mejoran las actividades lúdicas, según bibliografía consultada.

En el segundo capítulo se da a conocer las Prácticas deportivas, el deporte, la práctica deportiva y educación física, importancia, deporte y lúdica, el juego en adolescentes e intervención del docente y deporte y rendimiento.

En el tercer capítulo se considera el Diseño de actividades lúdicas para educación secundaria, actividades para educación secundaria y ventajas del aprendizaje basado en actividades lúdicas.

Se presentan las conclusiones a las que se llegó en la presente investigación, así como proporcionar un material necesario para los docentes y comprender la importancia de la inclusión de actividades lúdicas en la práctica deportiva en el nivel secundario.

Finalmente, quiero expresar mi agradecimiento a la Universidad Nacional de Tumbes y su plana docente por las enseñanzas impartidas durante estos años de preparación.

Objetivo general

Describir la importancia del diseño de actividades lúdicas en la práctica deportiva en los planes educativos y formativos que ayude a instaurar en los educandos de educación secundaria estilos de vida sana.

Objetos específicos

- Señalar las características y funciones de las prácticas lúdicas para mejorar la educación integral del estudiante.
- Valorar la importancia de la práctica deportiva en el proceso de aprendizaje generando actitudes positivas y duraderas hacia la práctica físico-deportiva.
- Mencionar las diversas estrategias lúdicas que ayuden a optimizar la participación estudiantil en las prácticas deportivas de manera espontánea para beneficio de su desarrollo personal.

CAPÍTULO I

ACTIVIDADES LÚDICAS

1.1 Antecedentes históricos acerca de las actividades lúdicas.

En la época antigua se ha empleado la lúdica como método para la enseñanza, proporcionando a los educandos el desarrollo integral mediante la creación de diversos roles de acuerdo al entorno que lo rodeaba.

Con el avance de los años, el juego ha ido tomando mayor importancia, llegando a la actualidad a ser componente principal en el contexto académico. Han surgido diversos estudios, que dan inicio a los principios metodológicos, que han ayudado en el contexto académico, en especial en estudiantes desde muy pequeños, dando lugar a diversos estudios pedagógicos y psicológicos que sustenten la educación moderna.

Froebel, Claparede, Montessori y Decroly, son investigadores en el ámbito pedagógico, que han realizado estudios sobre el empleo de los juegos en el ámbito académico, no necesariamente por acercar la tarea al escenario educacional, sino por el enfoque que le ha dado una nueva concepción al juego. Y es que, anteriormente otros docentes, habían fijado una serie de precedentes empleando el juego para sus resultados: San Jerónimo empleaba letras de marfil o boj para que el niño(a) aprendiera a conocerlas, enseñando por medio del juego; Erasmo elaboraba letras de golosinas para que niños y niñas aprendieran el alfabeto; Rabelais hacía manipular a Gargantúa unos cartas para enseñar los números mediante la diversión y entretenimiento. Pero es necesario comprender que sus procesos no aportaron nada nuevo al ámbito pedagógico, ya que su objetivo es solo la enseñanza de conocimientos.

Es importante resaltar que los autores antes mencionados, no aportan nada nuevo mediante sus procedimientos pedagógicos, dado que su concepción solo se basa en que los conocimientos son el objetivo único de enseñanza.

Al pedir a una madre que impida a su hijo un tipo de enseñanza que lo canse, no se quiere defender la teoría de que la enseñanza siempre tiene que ser una ocupación divertida o incluso lúdica. Pestalozzi siempre ha sido partidario de esta última idea comprometida con las bases del aprendizaje, que para mejorar e incentivar el aprendizaje de los estudiantes, ya que, el resultado que se debe evitar solo ejercitar constantemente las capacidades mentales. (Pestalozzi, 2002, p. 145).

El autor expresa que desde temprana edad, el niño está en contacto con un adulto, y que estará siempre en un aprendizaje constante conforme los estímulos vengan de su entorno. Es así, como los sujetos que se desarrollan en el escenario donde está el menor, deben intentar estar dispuestos para ofrecer un espacio de tiempo en poder acompañar al menor con la finalidad de entretenerlo y ayudarlo a activar diferentes habilidades que pueda el niño pueda ir desarrollando de manera progresiva acorde a su edad y pensamiento.

De igual manera, Lanuza, Pérez y Ferrando (2009), establecen que: “El juego es muy antiguo y no lo emplean sólo los seres humanos sino también lo hacen los animales”. (p. 78) Por ejemplo muchos mamíferos de cachorros usan el juego para poder desarrollar diversas habilidades, las cuales les va a servir para sobrevivir. Es lo mismo con el ser humano, desde niño se emplea el juego para aprender cosas nuevas. Es importante aseverar que para los niños(as) todo lo que cogen es un juguete. En este tiempo jugar es primordial, ya que beneficia el perfeccionamiento de las etapas de socializarse. Mediante el juego en grupo, los educandos deberán aprender a respetar reglas las cuales son esenciales para la convivencia, a ayudar y recibir ayuda, a colaborar y comprender a los otros.

El juego despierta en los estudiantes, un sentir de responsabilidad y de vida social, desarrollando una nueva relación gracias al objeto que no se posee, sino que se

comparte; es decir, que el juego es considerado como un componente interno de la naturaleza del ser humano y es un potenciador del aprendizaje.

En consecuencia, la actividad lúdica está probado mediante la historia que ha favorecido el desarrollo y educación de la motricidad en las personas, asimismo, son pocas las actividades que logran trascender los niveles sociales, culturales, lingüísticos, entre otros.

1.1.1 Definición de actividad lúdica

El proceso deportivo en el espacio académico, se brinda en el horario de las clases de educación física, ciertamente, de manera educativa; tanto para ayudar en el progreso físico y cognitivo de los educandos, por medio de diversas actividades pre-deportivas, permitiendo dar los primeros fundamentos técnico-deportivos, guiados para lograr una vida saludable, activa y íntegra.

Sin embargo, durante la educación secundaria en este mismo espacio, el deporte ha ido adquiriendo una postura hegemónica, al ser considerada la educación física como una clase de deportes, desconociendo o disminuyendo el factor educativo, lúdico e integral que la enseñanza deportiva le contribuye al ser humano.

Jiménez (2002), señaló que: “Es un medio por el cual el ser humano se expresa, propicia el desarrollo psicosocial, la formación de la personalidad; a través de estas actividades aprende a exteriorizar conflictos, despierta la creatividad, propicia el desarrollo intelectual” (p. 42).

Según Posada (2014), afirmó que lo lúdico es:

Indispensable a la existencia humana en sus experiencias usuales y educativas, una manera de crear el mundo, de divertirse con él, de conocerlo, comprenderlo y transformarlo; se debe poner énfasis en la investigación, en la práctica, selección de la información significativa y su contextualización, en el aspecto cognitivo el cual conllevan al aprendizaje. (p.27)

Las actividades lúdicas se acondicionan a las solicitudes de los estudiantes de acuerdo a su desarrollo evolutivo. La atención a las diversas edades, argumenta una concepción flexible de dichas tareas en situación al desarrollo psíquico y grados de adaptación social de los estudiantes. Asimismo, debe comprenderse no sólo como un núcleo de aspectos o contenidos reales que deben aprender los estudiantes, sino sirve como estrategia metodológica que ayuda al mejor proceso de aprender de contenidos dándoles un adecuado procedimiento.

Por lo que, la actividad lúdica es beneficioso durante la fases de la adolescencia dado que ayuda a mejorar la autonomía, la autoconfianza y formar su personalidad, mostrándose, de esta forma, como varias actividades tanto recreativas como principales. El juego es una dinámica que se emplea para divertirse y disfrutar libremente por los estudiantes, en algunos momentos inclusive lo emplean como instrumento educativo. Asimismo, permite el conocimiento de la realidad, ayudando al niño afirmarse, favorecer su proceso de socialización, cumple una función de integración y rehabilitación, presenta normas para jugar deberá aceptar y realizar en todo tipo de contexto.

Desde esta perspectiva Malajovich (2010), señala que: “El juego precisa de tres esenciales condiciones para que se pueda desarrollar: seguridad, satisfacción y libertad. Seguridad afectiva, satisface las carencias vitales necesarias, y libertad” (p.71).

Sólo gozando de esta situación doble de protección y libertad, conservando este equilibrio entre la aventura y la seguridad, arriesgando hasta los límites entre lo abierto y lo cerrado, se cancela el mundo único acosado por las necesidades vitales, y se hace posible la tarea lúdica, que el hombre constituye la conducta que lo acompaña por siempre hasta morir, como lo más genuinamente humano.

Consecuentemente, es esencial entender todos los aspectos psicológico, social y biológico, que vive un niño desde su concepción para poder desarrollar estrategias didácticas y lúdicas adecuadas, que permitan su desarrollo de manera íntegra; en el ámbito pedagógico el docente debe reflexionar y tomar conciencia que todo lo que atañe al estudiante desde su concepción, ambiente familiar, social y cultural lo hace único y singular, que cada estudiante es un solo mundo el cual requiere de estrategias, metodologías, modelos diversos para asimilar de forma atractiva su aprendizaje.

En síntesis, jugar es una tarea considerada como actividad divertida, es decir; como herramienta pedagógica que sirven para motivar y desarrollar en los estudiantes la práctica social por práctica física.

1.1.2 Importancia de la actividad lúdica

La actividad de ocio se convertirá en un procedimiento educativo, una estrategia, un objetivo o una meta, al revalorizar su esencia y considerarlo como el sistema más calificado para desarrollar una educación buena.

Cabe señalar, que servirá de apoyo y contribuirá a una nueva acción educativa, que el juego debe ser jugado. Para García (2012), la actividad de ocio debe entenderse de la siguiente manera: "Un estilo de educación no consiste en aprender mientras se juega, que el juego es un medio, sino que es el juego en sí mismo con un meta, una meta con valor educativo para sí misma "(p.85).

El juego ayuda al humano a interactuar con diferentes espacios de la vida diaria donde tiene lugar el placer, seguido de la relajación que las actividades simbólicas e imaginarias conllevan con una actividad divertida.

1.1.3 Características de la actividad lúdica

Gorris (2008) señala que las actividades de ocio se caracterizan por:

- a) Suscitan interés en los campos de estudio.
 - b) Anime a los alumnos a tomar decisiones.
 - c) Crea una variedad de habilidades profesionales que ayudan a establecer un vínculo entre la colaboración mutua y la actividad conjunta entre los estudiantes.
 - d) Esto requiere aplicar conocimientos que se adquieren en asignaturas en relación a la actividad de ocio.
 - e) Se utiliza para reforzar y demostrar que el conocimiento adquirido en clase también refuerza el desarrollo de destrezas.
 - f) Incluye diversas actividades dinámicas desde el contexto pedagógico, con limitaciones en la combinación de variantes y tiempo.
 - g) Permite a los educandos adaptarse al progreso social de la vida.
 - h) Cancelar diagramas de clase estructurados, el papel de la autoridad y solo el informante del maestro, cuando se libera el potencial creativo de los estudiantes.
- (p. 31)

1.1.4 Funciones de las actividades lúdicas

Las actividades lúdicas son consideradas instrumentos pedagógicos que se emplean para introducir, motivar y mejorar para desarrollar las prácticas deportivas.

Schiller (1957), indicó que: “El juego es algo natural en el hombre, todas los individuos vienen capacitados para jugar como parte de una sucesión de crecimiento y evolución” (p. 34).

Echeverri y Gómez (2009), manifestaron que las actividades lúdicas tienen funciones como:

- Parte de la herramienta que sirve para la enseñanza.
- Ayuda a que el niño se exprese culturalmente.
- Juego o herramienta.

- Carácter frente a la vida o dimensión del hombre (p. 56).

1.2 El juego en la educación

1.2.1 Definición de juego

El vocablo juego procede de la terminología latina *iocus*, que significa picardía, regocijo, diversión o esparcimiento para los romanos.

Piaget, en el juego, examina la expresión y el estado del proceso del niño. Esta es una manifestación natural del espíritu juguetón; En el juego, esta tarea permite a los estudiantes mejorar los desarrollos importantes, porque es desde el juego donde aprenden y reafirman las reglas, las normativas y los conceptos que pueden ocurrir individualmente o en grupos. Por lo que, es prescindible aplicar estrategias lúdicas para desarrollar la creatividad en la resolución de problemáticas cotidianas.

En el uso de los juegos existen dos aspectos cruciales que permita un aprendizaje significativo. El primero es el juego ocasional, alejado de una cuidadosa y planificada programación, que es tan improductivo como un momento de ejercicio aeróbico para quién pretende lograr una mayor movilidad física, el segundo es la diversidad de juegos, reunidos en un manual, solo tiene validez efectiva cuando están rigurosamente seleccionados y subordinados al aprendizaje que se tiene como fin (Antúnez, 2006, p.78).

Asimismo, se puede referir que una actividad lúdica que tiene una finalidad en sí misma, con la independencia de que en situaciones se ejecute con un valor accidental. Diversos representantes y autores de diferentes disciplinas, han pretendido precisar el juego, encontrándose con las consecuentes limitaciones al intentar encerrar en pocas palabras un espacio que no abarca del hombre. Así se puede hallar actitudes académicas, psicológicas, biológicas, filosóficas, históricas, etc.

Según Blanco (2012), sostuvo que: “Todos los docentes modernos acuerdan en considerar el juego como un medio indispensable para la educación del cuerpo y del alma; y por qué la actividad lúdica es medio general de educación” (p.89)

En síntesis, el juego es una actividad intrínsecamente motivadora y, por consiguiente, facilita la aproximación natural y práctica regulada del ejercicio físico. Es necesario valorar la participación personal y en grupo, la práctica del juego en sí y no en situación del fracaso o éxito y eliminar las agresivas situaciones, falta de aprecio al otro y violencia. Asimismo, la aceptación de las restricciones propias y ajenas, la unión en el documento que le corresponde y respetar las reglas establecidas y normas

1.2.2 Características del juego

Con la finalidad de progresar el estudio del juego se presentan las características más significativas:

- Placentero: las actividades lúdicas deben de provocar placer a quienes lo practican y no suponer ningún tipo de frustración.
- Natural y motivador: Jugar es una dinámica que motiva y por lo cual el estudiante la práctica de manera natural.
- Voluntario: Es importante comprender que jugar es una tarea libre y no debe ser obligada.
- Mundo aparte: La práctica del juego evita de la realidad, se sale del marco de lo cotidiano, se introduce al niño o adulto en un mundo paralelo y de ficción, para lograr la satisfacción, la cual no se alcanzan en la vida real.
- Creador: La destreza de la actividad permitirá desarrollar la creatividad y espontaneidad, contribuyendo a mejorar el proceso de forma más objetiva.
- Expresivo: Es un componente que ayuda al educando a manifestar sus emociones y conductas que en entornos normales mantiene aplacadas.
- Socializador: Posiblemente son cualidades principales, especialmente durante las primeras edades escolares. Su habilidad ayudará a desarrollar conductas de colaboración, trabajo grupal y amistad.

1.3 Aspectos que mejoran las actividades lúdicas

El juego, que conserva las características lúdicas que lo definen, implica una alegría y un placer inherentes, que se han utilizado históricamente en la educación como una herramienta motivadora para aprender y el desarrollo integral descritos anteriormente

El juego es una fuente de expansión, alegría y felicidad a la que se refiere y que varios maestros han desarrollado en el procedimiento de la humanidad, que luego discutiremos, deteniéndonos en ciertas expresiones educativas hechas a este respecto:

- En el desarrollo psicomotriz: equilibrio, coordinación motora, manipulación de objetos, fuerza, dominio de los sentidos, discriminación de sensaciones, coordinación motora visual y capacidad imitativa.
- En el desarrollo cognoscitivo: motiva la atención, la memoria, la discriminación de fantasía, la imaginación, la realidad, la creatividad, el pensamiento científico y matemáticas, desarrollando el fortalecimiento y la comunicación, el lenguaje, el pensamiento abstracto.
- En el desarrollo social:

Juegos simbólicos: Son procesos para comunicar y de cooperación con los otros, conocimiento del mundo del adulto, preparación para la vida laboral y motivación del desarrollo moral.

Juegos cooperativos: Favorece la unión, la comunicación y la autoconfianza, potenciando el desarrollo de los comportamientos prosociales, reduce el comportamiento agresivo y pasivo lo cual facilita la aceptación interracial.

- Proceso afectivo: Comporta el equilibrio del educando, produciendo agrado perceptivo, controlando la angustia, actos de agresión, facilitando la solución a las problemáticas que se presentan y facilitando patrones de identidad sexual.

CAPÍTULO II

PRÁCTICA DEPORTIVA

2.1 El deporte

Consiste en un juego, técnico y reglamentario, sólo que más complejo; su práctica común tiende a la competencia pero en la escuela debe ser empleado como medio de educación, aprovechando su potencialidad motivadora y la contextos en la relación social que implica. El objetivo de practicar deporte en el colegio no es formar jugadores sino que los alumnos incrementen sus conocimientos y practiquen de una actividad que les puede generar importantes cambios en su imagen corporal y en su posibilidad de vinculación con los demás.

El estudiante practica a priorizar:

- El sentido de pertenencia.
- El fortalecimiento de la autoestima.
- El respeto por la norma externa la que acuerda el grupo.
- El incremento de cualidades sobre la responsabilidad le permite al niño mejora en todos los aspectos de su vida.
- El compromiso integral, la alegría de cooperar con los resultados que son el fruto de una unión de voluntades.

El deporte es una actividad física que contribuye en la obtención por parte de los educandos de habilidades físicas y sociales, cuentan con reglamentos y normas bien definidas. Estas actividades y su componente lúdico se convierten en una excelente estrategia para que los jóvenes desarrollen su capacidad de movimiento, el trabajo en equipo, aprobación de las normas, optimicen relaciones sociales y estimule el progreso personal.

Según Le Boulch (1991), un deporte es formativo cuando: “Permite el desarrollo de sus capacidades motoras y psicomotoras, en correlación con los actitudes afectivas, cognitivas y sociales de su personalidad” (p. 20).

El deporte es considerado como una herramienta muy efectiva en la educación, ya que transmite valores y fortalece las cualidades de forma sana y divertida, según la psicóloga De Acevedo (2015), el deporte: “Activa todas las funciones del cerebro que son necesarios para el buen desarrollo cognoscitivo general del estudiante, así como les enseña una serie de destrezas y conocimientos que les serán de gran ayuda durante toda su vida” (p. 1).

2.2 Práctica deportiva y educación física

El deporte posee varias dimensiones, la lúdica, de salud integral (física, mental y emocional) y la socioeducativa. El complemento de los formatos compone bienestar en la persona. El practicar deporte es una herramienta educativa que los docentes deben de emplear en la cimentación de los procesos estudiante socioeducativo y que va lejos de la competitividad y los resultados deportivos. Es decir, es una tribuna de reflexión desde donde también se puede transmitir valores y contribuir en la educación integral de los educandos.

Las aportaciones surgidas a la enseñanza se han caracterizado especialmente a los juegos deportivos, tratando de evitar la orientación mecánica y práctica absoluta en la representación del dinamismo deportivo. Por consiguiente, Moura, De Sales y Oliveira (2010), manifiestan que: “La educación física de hoy en día es diferente de la que se impartía años atrás. Los avances en el entorno de la salud, de la ciencia, de la psicología en general han producido cambios drásticos en la parte educativa” (p. 89).

El desarrollo deportivo en el contexto académico, se da dentro del horario de educación física, ciertamente, de manera educativa; tanto para ayudar en el progreso

físico y mental de los estudiantes, por medio de las actividades pre-deportivas, como para dar los primeros elementos técnico-deportivos, regidos hacia la consecución de una vida integral, activa y sana.

Por ello, los docentes en educación secundaria deben adquirir una actitud positiva para la enseñanza del deporte, considerando que este tipo de actividades físicas aportarán aspectos lúdicos e integrales en el desarrollo académico y físico del estudiante.

Jaramillo, Portela y Murcia (2005), expresaron que en investigaciones realizadas por el Grupo de Motricidad Humana y Mundos Simbólicos, queda en evidencia: “El reduccionismo de la clase de Educación Física a una clase de Deporte, añadiendo a ello, que no es encaminado de manera conveniente el deporte que allí se realiza” (p. 78):

En educación física los docentes sitúan como temas únicos el deporte de manera libre, es decir, deja a los estudiantes evadiendo cualquier tipo de responsabilidad, y no los orienta pedagógicamente, y pocas veces toca los fundamentos técnicos de aquellos que practican más deporte, en una clase que no está orientada no existe comprensión, no hay juicio, no hay preguntas, no hay motivación intelectual.

En este mismo sentido, es develado por Murcia, Portela y Orrego (2005), quienes sostuvieron que no solo es el profesor quien le da la connotación deportivista a la clase de actividad física, cuando dicen que:

El deporte se impone a todos los representantes que tienen una correlación con las clases de actividades físicas. Maestros en clases orientadas al deporte, instituciones que promueven y cooperan principalmente este tipo de práctica,

familias que no tienen un concepto diferente de educación física que el deporte y que están en contacto cercano con los conceptos. Para estos agentes de la sociedad, los educandos jóvenes la parte deportiva no solo como un reflejo de la clase de actividades físicas, sino también los aspectos de anhelos y sueños (p.82)

Por tanto, el aula debe enriquecerse con espacios en los que se incluyan elementos educativos, recreativos, saludables, recreativos y de otro tipo. El deporte permite diversas expresiones, sin restricción de los deportes tradicionales (fútbol, baloncesto y voleibol), pero también propone varias opciones deportivas diarias, siempre considerando los requisitos de seguridad necesarios y el factor educativo de aquellos.

2.3 Importancia de la práctica deportiva

En el modelo de actividad física desarrollado por Sonstroem (1978), manifiesta que: “La práctica de actividad deportiva favorece al refuerzo de la autoestima, ya que existe un aumento del aspecto físico y destrezas percibidas” (p. 99). Es decir, que hacer del deporte un hábito mejorará el bienestar psicológico del estudiante.

Los individuos que practican actividades físicas permanentemente son considerados más seguros emocional y físicamente. Los educandos que realizan deportes fuera de las horas de clase expresan un pensamiento positivo sobre la educación física, manifestando mayor agrado y le brindan mayor importancia y tiempo a su práctica, ya que se concientizan que es bueno para su desarrollo integral.

La motivación por practicar deporte comprende un componente de vital importancia en el procedimiento de enseñanza/aprendizaje. El estudiante motivado se

manifestará en el grupo de clase con diversos comportamientos: es activo, se agota, comprende las explicaciones, las cuestiona, adelanta a su turno, ayuda a los compañeros, se siente feliz, toma interés por su desempeño, se interesa por hacer más, repite sus ejercicios y se entrena después de clases.

2.4 Deporte y lúdica

El deporte en el ámbito académico debe ser de agrado de los educandos, donde la iniciativa, imaginación, creatividad y reflexión beneficien la apropiación del conocimiento, favoreciendo en el desarrollo de su comprensión del aspecto motor y haciéndolos conocedores de una competencia óptima en el entorno de su propia práctica. (Véase anexo 1)

Según Bonilla (1998), sostiene que: "La lúdica se refiere a la necesidad del ser humano, de apreciar, decir, informar y producir afectos fundamentales (alegría, tristeza, gozo) emociones encauzadas al entretenimiento, recreación y pasatiempo" (p.135).

En consideración, mediante la práctica del deporte los individuos adquieren buenos hábitos, tanto en el ambiente profesional como educativo y social. Practicar deporte no necesita de tiempo ni espacio determinado, ni reglas estrictas que establezcan la posibilidad de compartir momentos agradables con los amigos del barrio o los compañeros de colegio o trabajo.

Actualmente, no existen lugares en donde las personas puedan practicar deporte libremente, ya que los parque recreativos que para niños mayores de 10 años, ya que todos estos espacios que deberían ser de uso público, hoy en día necesitan de un pago, y muchas veces ello hace que los niños, adolescentes y jóvenes no se motiven por practicar actividades físicas; del mismo modo, en algunas instituciones educativas no existe una infraestructura o material adecuado para la práctica del deporte, desmotivando a los educandos a su quehacer.

Estos espacios, deben crearse para incentivar en los niños, adolescentes y jóvenes salir de la rutina diaria, para mantener una vida activa, saludable; ya que la práctica deportiva los ayudará a vivir emociones agradables; y aunque no necesariamente es importante una infraestructura adecuada, es necesaria. Muchos deportistas hoy en día, aunque no han tenido los elementos necesarios para practicar deporte, han tenido la vitalidad, deseos y energía suficiente para realizar el deporte que más les apasiona, solo es fuerza de voluntad.

La actividad física es un deporte tan importante para el desarrollo integral del ser humano, en el aspecto emocional, físico y social; y es por ello, que se debe tomar en cuenta las posibilidades de brindar mayor importancia en las instituciones educativas a su práctica desde el campo pedagógico, lo cual ayudará a comprender la interacción hombre-deporte en los contextos de la vida.

Cabe destacar, que la lúdica y el deporte aportan conocimientos, así como producen satisfacción en los educandos y docentes, estimulando la adquisición de conductas como el compromiso, honestidad, concentración, obediencia, creatividad, investigación, seguridad, liderazgo, solidaridad, dominio de sí mismos y trabajo en grupo. Las actividades lúdico-deportivas aplicada en el colegio como medio de aprendizaje brindan resultados satisfactorios, siempre y cuando sean aplicados de forma adecuada, implantando normas y reglas, para la formación de valores en los educandos, tomando en consideración sus sugerencias e ideas en relación a las actividades que se pueden efectuar y asegurar el interés, atención e intervención de todos.

2.5 El juego en adolescentes

El juego es un medio eficaz para que los adolescentes se puedan comunicar, ya que por medio de este medio van expresando sus emociones, sentimientos, miedos, etc. y como adultos, es necesario tener la capacidad de interpretar lo que tratan de dar a conocer, por ello, el juego debe ser promovida como una actividad pedagógica principal en el currículo de los colegios.

En muchas oportunidades se escucha a los padres de familia decir que “el juego es una pérdida de tiempo y que deben dedicarse solo a adquirir conocimientos”. Este gran mito. ¡Los adolescentes no pierden el tiempo cuando juegan!, cohibe a que los adolescentes adquieran interés por el juego, se corta momentos trascendentes en su crecimiento, y madurez psicosocial, reduciendo la posibilidad de cumplir etapas necesarias en su desarrollo evolutivo lo cual afectará su pensamiento creativo, ya que por medio el juego no solo se divierte, sino que aprenden a cómo socializar con otros, a respetar normas de convivencia, reglas de conducta, y por lo tanto desarrollar su imaginación y creatividad. El jugar cumple un rol importante en la mente de los niños, adolescentes y jóvenes. (Véase anexo 2)

La educación física estimula los componentes motores, cognitivos y psicosociales, contribuyendo al desarrollo íntegro de los adolescentes, lo cual ayuda a favorecer la naturaleza de su propio yo. Asimismo, accede a un conocimiento necesario para la toma de conciencia con respecto a su salud y mejora su estilo de vida sano.

2.6. Intervención del docente

La intervención que se debe ejecutar por medio de actividades del juego para los distintos ámbitos como mejoramiento socioemocional, con la finalidad de tranquilizar las tensiones introducidas por sucesos que amenacen la seguridad e integridad de las niñas, niños y adolescentes.

No obstante, en la actualidad la intervención didáctica del docente del deporte escolar, se sigue desarrollando un modelo de enseñanza tradicional, de tal forma que para Blázquez (2008):

Se recompensa la indagación de los resultados sobre la participación, las metodologías de enseñanza directivas sobre las de innovación, así como la enseñanza para mejorar diversas técnicas de forma descontextualizada sobre la enseñanza de situaciones reales de juego, en donde los alumnos comprendan, piensen y reflexionen para buscar nuevos contextos motores (p. 65).

Lo antes mencionado, se debe a que no existe una preparación y formación adecuada por parte de los docentes, siendo los encargados de enseñar a los educandos actividades físicas durante la etapa escolar, no obstante, los docentes deben de brindar una adecuada intervención didáctica, ya que de ello depende una apropiada cualificación de los profesionales que imparten esta área.

2.7. Deporte y rendimiento

El deporte profesional o deporte de alto rendimiento, el cual es desarrollado en su máxima expresión por todo el mundo; es este tipo de nivel deportivo el cual han logrado unir gran número de espectadores por medio de la práctica, es un espacio lleno de emociones, sentimientos, alegrías y tristezas, no sólo de los deportistas, sino también de los fans que se congregan a apoyar a sus equipos o deportistas preferidos.

El nivel deportivo muestra los alcances negativos y positivos que adquiere la competencia. Positivos en cuanto a que cada día se hallan un número grande de expertos en diversas áreas quienes se encargan de mejorar y analizar las técnicas deportivas, así como desarrollar técnicas y estrategias para el entrenamiento, preparación física y psíquica de los deportistas.

El proceso para el entrenamiento de un deporte, por su carácter global, requiere de una buena preparación, no es solo tener preparación física, sino también tiene que ir a la par con el desarrollo y preparación técnica, táctica, psicológica, biológica y teórica. Por ello, para lograr la perfección, se necesita una buena preparación y buscar romper los records y superar límites ya sean ex

CAPÍTULO III

DISEÑO DE ACTIVIDADES LÚDICAS PARA EDUCACIÓN SECUNDARIA

3.1 Actividades para educación secundaria

Son aquellas en donde interviene todos los fragmentos corporales en una sola vez. Estas actividades pueden ejecutarse como juego personal o en equipo, las cuales también contribuyen a la termorregulación del cuerpo de los alumnos.

Por lo expuesto, las actividades del mismo permiten contrarrestar la caída del estado anímico (pesimismo) y restablecer en lo permitido el equilibrio emocional ayudándolos a fortalecer su resiliencia.

Actividad 1. Juego del congelado

Objetivo: Estimulación de la colaboración y la destreza física.

Materiales: Silbato

Organización: Se indica a los alumnos formar equipos mixtos cada uno de ambos sexos (cantidades iguales), dos equipos son perseguidos y dos perseguidores, que a la orden del docente deben salir corriendo y evitando que los perseguidores toquen a los perseguidos y los conviertan en estatuas congeladas.

Desarrollo: Todos comienzan a correr a partir del sonido del silbato, cada equipo sale corriendo, los perseguidos se cuidarán de no ser tocados, los que persiguen tomarán decisiones importantes para acorralar a los otros y tocarlos y poder dejarlos congelados, así sucesivamente hasta lograr un número mayor de congelados y finaliza cuando más de la mitad se encuentre congelado.

Reglas: No se puede empujar, el que empuje sale del juego, solo se puede tocar ligeramente al compañero.

Actividad 2. "Saltar la cuerda"

Objetivo: Compañerismo, participación y responsabilidad

Materiales: La cuerda

Organización: Se juega por equipos de 5 adolescentes, dos sujetan la cuerda, la mueven constantemente y tres saltan la misma a la orden del promotor que da la salida a viva voz.

Desarrollo: Se inicia el juego con una cuerda, la cual está sujeta por dos adolescentes de ambos sexos por cada equipo, los demás jugadores saltan de manera conjunta y a la vez a la orden de docente, de no equivocarse y poder lograrlo se cambian los que sujetan por saltadores. Los equipos que no logren saltar todos sus miembros pierden y salen del juego.

Reglas: La soga debe estar en movimiento y no llegar a la altura de la rodilla.

Actividad 3. Carrera de sacos

Objetivo: Estimular la cooperación y la integración entre los adolescentes.

Materiales: Sacos de tela

Organización: Se desarrolla por grupos de dos estudiantes por cada saco y se organizan en dos equipos, que se ubican en líneas unas al lado de la otra, con una salida y meta.

Desarrollo: Para el desarrollo de la carrera los estudiantes se introducen dentro de los sacos y se atan al pecho o lo agarran con las manos, deben trasladarse saltando sin salirse de los sacos ni caerse.

Reglas: Los participantes deberán conservar ambas piernas dentro del saco en todo instante cuando se desplacen hacia la meta. Asimismo deberán tener por lo menos una mano en la bolsa, esta se mantendrá alrededor de la cintura o más alto: no debe caer por debajo de las rodillas.

Actividad 4. Ejercitar todos los segmentos del cuerpo

Objetivo: Para conservar el cuerpo termorregulado y mejorar la resiliencia de los alumnos.

Materiales

- Dos equipos: Cada equipo se ubica un integrante tras de otro. (6 a 8 por cada equipo).
- Los primeros integrantes de cada grupo tendrán un balón en las manos.
- A la señal del profesor, se entregará el balón al compañero que estarán detrás pero por debajo de las piernas.
- El segundo lo recibe y entrega del mismo modo al siguiente y así consecutivamente.
- Cuando el balón llega al último compañero, éste lo devuelve al que se encuentra delante de él, sobre la cabeza y así repetidamente hasta llegar al primero de la fila.

Desarrollo:

- Se puede realizar en lugares cerrados.
- No más de 15 minutos
- 02 pelotas de vóley o fútbol.
- Puede crear otras variedades de pasar la pelota.

Actividad 5. Resistencia aeróbica

Objetivo: Optimizar la actividad con varios juegos de habilidades motoras.

Desarrollo:

Los jugadores se dividen en dos grupos de números diferentes. Uno de los 5 o 6 miembros que lo conservan y siguen al resto. Estamos hallando un espacio para colocar a los prisioneros (meta, árbol, pared). Cuando uno de los que lo custodia toca a uno de los perseguidos, lo lleva al lugar donde están los prisioneros. El primero en alcanzarlos debe tocar el lugar indicado con una mano y, con la otra mano, tomar la mano de otro compañero atrapado; y así enseguida. Los prisioneros se salvan cuando uno de los educandos no capturados toca la cadena formada por los prisioneros. se termina de jugar cuando todos los estudiantes son capturados.

Reglas: No escapes de la cadena sin ser tocado por un compañero.

Actividad 6. El tigre

Objetivo: Tener la capacidad de resistir un esfuerzo al retrasar las consecuencias de la fatiga.

Desarrollo:

El tigre está a un costado de la pista. Al extremo, sus víctimas. A la señal, el tigre y sus víctimas deben cambiar su posición, este es el momento en que el tigre cazará para obtener la mayor cantidad de presas. Cuando las víctimas son atrapadas, se convierten en cazadores de tigres.

Reglas: Los tigres solo pueden cazar cuando cruzan con las víctimas.

Actividad 7. Armas fuertes

Objetivo: Los estudiantes deben relajar sus tensiones, luego mediante la relajación muscular.

Desarrollo:

Un espacio de recreo o en la escuela está decidido a desarrollar este juego de emociones.

- Los estudiantes se dividen en pares (si alguien no tenía pareja, pregúnteles si querían ser asistentes para esta dinámica).
- Cada pareja se sienta en el piso mirándose de frente, con las piernas extendidas, golpeando las plantas de los pies. Luego sostienen firmemente las muñecas.
- Cuando se emite la señal de "Brazos fuertes", ambos compañeros comienzan a disparar tirando hacia ellos. La pareja debe realizar esta acción durante dos minutos.
- Al finalizar este momento, deben cambiar parejas y volver a hacer la acción con al menos tres parejas diferentes (si alguien queda fuera, pueden rotar).
- Luego, cada estudiante está acostado mirando arriba con cerrando los ojos y brazos extendidos, y permanecerán así durante unos minutos para permitir que el cuerpo se relaje completamente.

Hacia el final de la dinámica, les preguntamos:

- ¿Qué sintieron al realizar la dinámica?
- ¿Hay alguna diferencia entre cómo se sintieron antes y cómo se sienten ahora?
- ¿Qué sensaciones produjo esta dinámica en tu cuerpo?
- ¿Qué otras formas de relajación conoces? ¿Utilizan métodos de respiración?

- ¿Cómo se sintieron cuando dispararon o fueron retirados?
- ¿Cuál fue la diferencia cuando dejaron de disparar?
- ¿Cuál fue la diferencia entre un esfuerzo físico y cuándo se inició?
- ¿Por qué es necesario conocer la fuerza y controlar para que a los demás no maltrate?

Haga hincapié en que todo ser humano necesita relajación y, a veces, no lo tenemos en cuenta. es prescindible encontrar un buen momento y la mejor manera de hacerlo.

Debemos saber cuándo estamos relajados y cuándo estamos tensos. Debemos concientizarnos de lo que nos está sucediendo, nos ayuda a conocernos mejor y tomar precauciones contra nuestras acciones.

Recomendaciones:

Pueda que alguien tenga problemas para realizar la actividad, acostado en el piso de antemano. Es importante ayudarlo a hacer el ejercicio, incluso por menos tiempo.

Considere si un estudiante ha sufrido recientemente lesiones corporales o está discapacitado. Si este es el caso, no se le debe obligar que haga este esfuerzo físico. Se debe advertir al grupo que si se disparan demasiado fuerte, corren el riesgo de golpearse la cabeza o abusar de un músculo, por lo que deben prestar especial atención.

3.2. Ventajas del aprendizaje basado en actividades lúdicas

El empleo de estrategias de aula es un método que utiliza el funcionamiento y los mecanismos de juego en un contexto educativo, aprovechando sus beneficios como un componente social, interactivo y motivador.

El maestro debe considerar los beneficios de los juegos en el aprendizaje, que son diversos: la motivación del estudiante, el razonamiento y la autonomía, permite el aprendizaje activo, le da al estudiante el control sobre su aprendizaje, brindándole información trascendente Para el profesor, estimula la creatividad e imaginación, promueve las habilidades sociales y contribuye a la alfabetización digital.

Establecer metas claras. Para que el empleo de la dinámica de juego sea exitoso, es necesario establecer el conocimiento o las actitudes que los estudiantes quieren aprender o practicar mediante del juego. Puede mejorar varios comportamientos, desarrollar ciertas habilidades o destrezas deportivas. es necesario definir el final antes del inicio del diseño del juego.

Transforma las habilidades de aprender y conocer el juego. El último paso para usar la dinámica del juego es la capacidad de capturar el proceso de aprendizajes tradicionales en una proposición divertida y lúdica. Puede comenzar con una opción simple (en muchos casos, la más efectiva y motivadora) y, por ejemplo, inspirarse en un juego tradicional ya conocido para que la prueba inicial sea más fácil, tanto para profesor y para estudiantes. El trivial, el ganso o cualquier conjunto de preguntas y respuestas o conceptos correspondientes pueden ser una elección perfecta para comenzar.

Proponer un desafío específico. Las preguntas importantes cuando se usa un juego por primera vez incluyen: "¿Qué debemos lograr?" Así como el educador debe tener claramente el propósito pedagógico del juego, los alumnos deben ser conscientes del propósito lúdico del juego y lo que deben hacer para lograrlo. A veces, los juegos pueden ser confusos hasta e diluir su destino final. Es importante centrarse en un desafío específico y motivador, explicar a los estudiantes y estar siempre presente antes, durante y después del proceso del juego, reconocer la experiencia, descubrir éxitos y errores y aprender para la próxima sesión.

Defina las reglas para jugar. Las reglas sirven para reforzar el propósito del juego, pero también para evitar que el caos domine su desarrollo, para especificar comportamientos, para crear una competencia franca o para facilitar ciertos eventos o encrucijadas que puedan interesarle. Es necesario crear reglas precisas y concisas, revisarlas una por una con los estudiantes para que sean claras y respeten el respeto de todos los integrantes del juego.

Crea un sistema de recompensas. La recompensa es una parte esencial del juego. De hecho, existen métodos de gamificación basados únicamente en el método de calificaciones o recompensas utilizadas en el proceso tradicional del curso y utilizadas para estimar la adquisición de contenido, pero también los comportamientos, La capacidad de trabajar en grupo, colaboración. En la sala de estar, trabajo extra.

Proponer un concurso motivador. La gamificación debe ser social e incluir una competitividad saludable como parte necesaria del juego. El desafío directo e individual no es necesario, puede optar por juegos cooperativos en los que los participantes colaborarán y contribuirán de diferentes maneras para la obtención la recompensa final. Pero incluso entonces, habrá cierta competencia para participar, ayudarse mutuamente, resolver la siguiente etapa, lograr el éxito antes que los demás colaboradores o mejorar sus propias calificaciones.

Establecer niveles de dificultad creciente. La función de un juego se basa en equilibrar el problema de un desafío con el bienestar logrado al superarlo. Como resultado, a medida que los estudiantes avanzan y practican, el grado de conflicto debe aumentar para adaptarse al campo que están desarrollando actualmente. Del mismo modo, se preservará el desafío de superar la tensión y, por lo tanto, la motivación del estudiante para continuar jugando y superarla. Es decir, la experiencia de los alumnos ayudará al profesor a delinear mejor los niveles, teniendo del juego y los resultados obtenidos.

CONCLUSIONES

PRIMERA: Los docentes mediante el diseño de actividades lúdicas propician en sus clases situaciones y momentos que facilitan el desarrollo íntegro del alumno (físico, psíquico y social).

SEGUNDA.- Los juegos y tareas de adiestramiento corporal en educación secundaria ejercen un rol primordial en la mejora y en establecer la relación que existe entre cuerpo-mente-emoción de los adolescentes.

TERCERA.- El juego presenta diversos beneficios para los educandos, condición que deben tomar en consideración los educadores en la preparación tanto de sus programas didácticos como en el aula, ya que los beneficios del juego demuestran que tiene una incidencia positiva en la formación de los educandos en edades críticas.

CUARTA.- La eficiente preparación de los futuros profesores que impartan educación física, constituirán factores positivos para el proceso de actitudes, habilidades y conocimientos entre los estudiantes incidiendo en las pautas de tareas físicas y competitivas y en adoptar formas de vida sanas.

RECOMENDACIONES

Se recomienda lo siguiente:

- A las autoridades educativas, brindar capacitaciones a docentes sobre la importancia que tiene el desarrollo de las actividades lúdicas en la práctica deportiva.
- A los docentes, desarrollara en sus sesiones de aprendizaje, actividades lúdicas en las que se permita la mejora de la práctica de los deportes.
- A los padres de familia, brindar apoyo en el desarrollo y aprendizaje de actividades lúdicas encaminadas al deporte.

REFERENCIAS CITADAS

- Antúnez, C. (2006). *Juegos para estimular las inteligencia múltiples*. (2° Ed.). Madrid: Narcea S.A.
- Blanco, R. (2012). *Teoría de la Educación*. Madrid: Sucesores de Hernando.
- Blázquez, D. (2008). *Evaluar en educación física*. (9ª Ed.). Barcelona: INDE Publicaciones.
- Bonilla, C. (1998). Aproximación a los conceptos de lúdica y ludopatía. En memorias del V Congreso Nacional de Recreación. 3 al 8 de noviembre de 1998. *Coldeportes Caldas*. Manizales: Universidad de Caldas.
- De Acevedo, A. y Sandoval, R. (2015). La importancia de incluir el deporte en la educación. *El Tiempo*. Recuperado de <http://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS15601949>
- Echeverri, J. y Gómez, J. (2009). *Lo lúdico como componente de lo pedagógico, la cultura, el juego y la dimensión humana*. Bogotá: Magisterio.
- García, P. (2012). *Teoría y práctica de la educación y la enseñanza: curso enciclopédico de pedagogía, expuesto conforme a un método rigurosamente didáctico*. Madrid: Mc Graw Hill.
- Gorris, J. (2008). *El juego y el juguete: un paseo pedagógico por el mundo de los juegos a través del tiempo*. Madrid: ANUIS.
- Jaramillo, L., Portela, H. y Murcia, N. (2005). *La educación física: ¿un problema de preparación o seducción? un estudio comprensivo en el departamento de Caldas*. Grupo Motricidad humana y mundos simbólicos. Bogotá: Kinesis.
- Jiménez, C. (2002). La lúdica como estrategia pedagógica en la educación. *Efdeportes*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd131/laactividad-ludica-en-educacion-inicial.htm>

- Lanuza, E., Pérez, C. y Ferrando, V. (2009). *El juego popular aplicado a la educación*. Madrid: Cincel.
- Le Boulch, J. (1991). *El deporte educativo. Psicocinética y aprendizaje motor*. Barcelona: Paidós.
- López, A., Camerino, O. y Castañer, M. (2015). Evaluar la motivación en la educación física, una aplicación con AMPET. *Tándem: Didáctica de la educación física*. (47), 55–64.
- Malajovich, A. (2000). *Recorridos didácticos en la educación inicial*. Buenos Aires: Editorial Paidós
- Moura, M., De Sales, A. y Oliveira, M. (2010). Validación de juego educativo para la enseñanza de la valoración cardiovascular. *The Free Library*. Recuperado de <https://www.thefreelibrary.com/Validacion+de+juego+educativo+para+la+ensenanza+de+la+valoracion...-a0227653873>
- Murcia, N., Portela, H. y Orrego, J. (2005). *La clase de educación física Reclaman Reconocimiento Social. Un imaginario que emerge en los jóvenes manizalitas*. Grupo Motricidad Humana y Mundos simbólicos. Bogotá: Kinesis.
- Pestalozzi, J. (1982). *Cartas sobre educación infantil, Introducción y traducción de José María Quintana*. Barcelona: Humanitas.
- Posada, R. (2014). *La Lúdica como estrategia didáctica*. (Proyecto de grado). Universidad Nacional de Colombia, Bogotá.
- Schiller, F. (1957). *Juego y Estética*. Reino Unido: Mont blanc.
- Sonstroem, R. (1978). Physical estimation and attraction scales: *Rationale and research*. *Medicine and Science in Sport*, 10, 97-102.

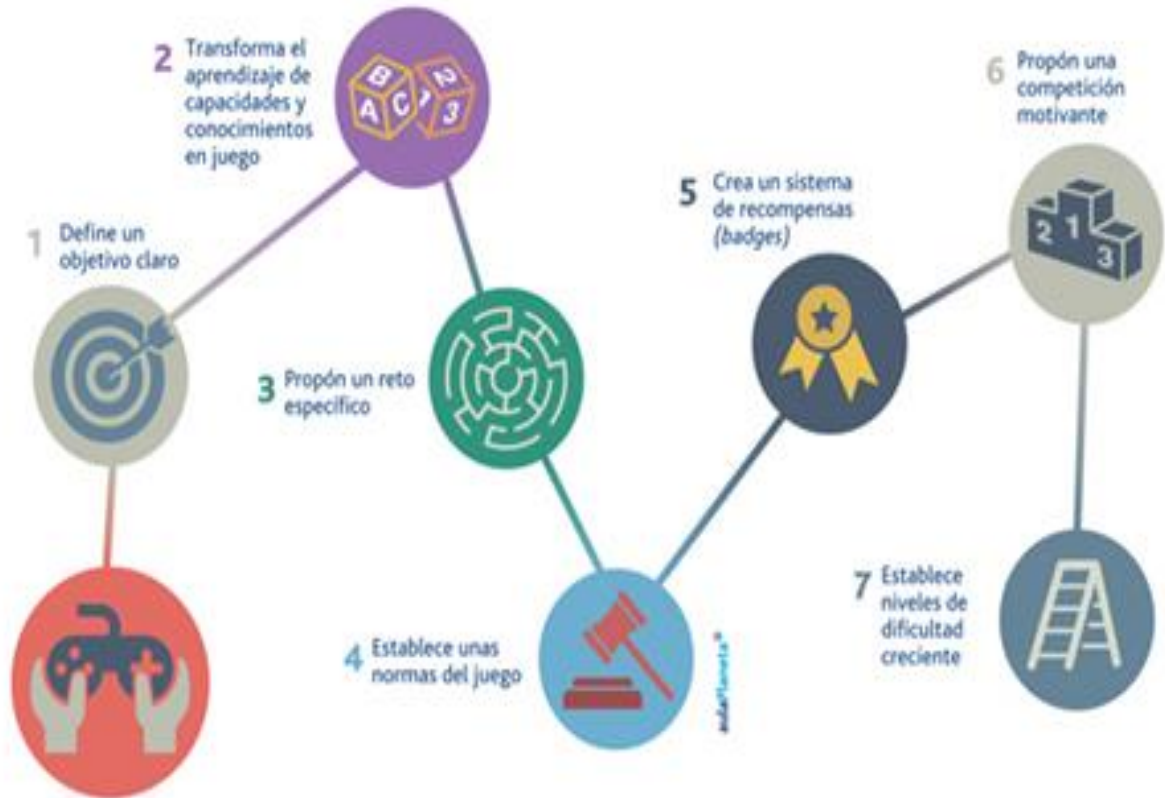
ANEXOS

ANEXO 1
PRÁCTICA DEPORTIVA



Fuente: Tomado de <https://sites.google.com/site/4006educacionfisica/deporte>

ANEXO 2
CONSEJOS PARA GAMIFICAR UN CLASE.



Fuente: Tomado de <http://www.americalearningmedia.com/edicion-042/470-analisis/6842-7-consejos-para-aplicar-en-el-aula-el-aprendizaje-basado-en-juegos>