

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



La actividad física en los juegos tradicionales

Trabajo Académico.

Para optar el Título de Segunda Especialidad profesional en Educación Física

Autor:

Luis Mondragón Diaz

Jaén - Perú

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



La actividad física en los juegos tradicionales

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:


Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (presidente)

.....

Dr. Andy kid Figueroa Cárdenas (miembro)

.....

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

.....

Jaén - Perú

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



La actividad física en los juegos tradicionales

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

Luis Mondragón Diaz (Autora)

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (Asesor)

Jaén - Perú

2019



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Jaén, a siete días del mes de agosto del año dos mil diecinueve, se reunieron en el colegio Bracamoros, 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. Oscar Calixto La Rosa Feijoo, coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: *“La actividad física en los juegos tradicionales”*, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física. (a) **MONDRAGON DIAZ, LUIS**

A las doce 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 15.

Por tanto, **MONDRAGON DIAZ, LUIS**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física.

Siendo las trece horas con treinta minutos 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. Oscar Calixto La Rosa Feijoo
Presidente del Jurado


Dr. Andy Kell Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado


Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

La actividad física en los juegos tradicionales

INFORME DE ORIGINALIDAD

13%

INDICE DE SIMILITUD

12%

FUENTES DE INTERNET

1%

PUBLICACIONES

2%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

repositorio.usanpedro.edu.pe

Fuente de Internet

4%

2

alicia.concytec.gob.pe

Fuente de Internet

1%

3

repositorio.usil.edu.pe

Fuente de Internet

1%

4

repositorio.untumbes.edu.pe:8080

Fuente de Internet

1%

5

www.coursehero.com

Fuente de Internet

1%

6

cybertesis.unmsm.edu.pe

Fuente de Internet

<1%

7

eprints.uanl.mx

Fuente de Internet

<1%

8

www.sup.org.uy

Fuente de Internet

<1%

9

repositorio.puce.edu.ec

Fuente de Internet

<1%

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva.
Asesor.

10	repositorio.pucesa.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
11	www.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
12	inba.info Fuente de Internet	<1 %
13	Submitted to Universidad de Valladolid Trabajo del estudiante	<1 %
14	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
15	uvadoc.uva.es Fuente de Internet	<1 %
16	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Trabajo del estudiante	<1 %
17	digitum.um.es Fuente de Internet	<1 %
18	dspace.unl.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
19	Submitted to Fundacion San Pablo Andaluca CEU Trabajo del estudiante	<1 %
20	documents.mx Fuente de Internet	<1 %



Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva.
Asesor.

21 portafit360.weebly.com <1 %
Fuente de Internet

22 repositorio.unprg.edu.pe <1 %
Fuente de Internet

Excluir citas Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía Activo



Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva.
Asesor.

DEDICATORIA

A mis hijos y familia

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	viii
ÍNDICE.....	ix
RESUMEN.....	x
ABSTRACT.....	xi
INTRODUCCIÓN.....	12
CAPÍTULO I.....	16
ANTECEDENTES DE ESTUDIOS.....	16
1.1. Antecedentes.....	16
MARCO TEÓRICO ACTIVIDAD FÍSICA.....	19
2.1. Aclaración terminológica.....	19
2.2. Funciones de la actividad física.....	19
2.3. Recomendaciones de actividades físicas.....	21
2.4. Ventaja de la actividad física.....	23
2.5. Riesgos ante la falta de actividad física.....	24
2.6. Los Juegos Tradicionales.....	24
Aclaración terminológica.....	24
Objetivos de los juegos tradicionales.....	25
Tipología de Juegos Tradicionales.....	26
Importancia de los Juegos Tradicionales.....	27
Juegos Tradicionales y Educación Física.....	28
Fichero de Juegos Tradicionales.....	29
Actividad Física y Juegos Tradicionales.....	33
CAPÍTULO III.....	34
ARGUMENTO PERSONAL.....	34
3.1. Argumento Personal.....	34
CONCLUSIONES.....	36
RECOMENDACIONES.....	37
REFERENCIAS CITADAS.....	38

RESUMEN

La sociedad actual está cargada de un conjunto de distractores como video juegos, aplicaciones inalámbricas y de internet ha quedado atrás el tiempo cuando los chicos se recreaban saludablemente retozando en las calles realizando juegos simples, para los padres y familiares del hogar resultaba tremendamente raro observar a los chiquillos en sus viviendas. En ese contexto el presente estudio pretende ser una fuente de consulta de cómo las actividades físicas desarrolladas en un entorno natural se relacionan directamente con los juegos tradicionales. El objetivo de este estudio monográfico se orienta a describir la actividad física que despliegan los adolescentes del nivel de educación secundaria al realizar juegos tradicionales.

Palabras clave: Juegos tradicionales, actividad física, educación física

ABSTRACT.

The present research work called “The use of ludic spaces to improve learning in children of the initial level” Which originates from the need to know a little more about the spaces that allows the relationship between teaching and learning, in this way it is intended make an analysis of the importance that this has in the development of the apprenticeships, for him if there is a systematic review of different sources of information that hablan on the planned theme, then review the information if there is a description according to it interpretation of the author, for him to consider the educational contribution that will serve the teachers in their work at the school. The method is descriptive and exploratory, and different materials have been used. The content of the work, is planned in chapters and at the end the concusiones and recommendations are written.

Keywords: Spaces, children, initial level

INTRODUCCIÓN

La monografía partió de la existencia de una problemática preocupante en la actividad formativa de los estudiantes ya que durante los últimos años estamos asistiendo a un ocaso de los juegos tradicionales, toda vez que muchos de ellos han quedado en el olvido producto de la alienación cultural en la que se ven sumergidas muchas de nuestras redes sociales, esto, porque actualmente en diversas familias ha disminuido la preocupación de que sus hijos efectúen otras acciones más que el estar pegado a un aparato electrónico, deambular por las calles sin un fin específico o prácticas que no corresponden a su edad o que estas sean significativas en su vida presente o futura. De otro lado, la cotidianidad en la vida que llevan generado por causas del modernismo, ha repercutido de forma concluyente para que se haya producido la exclusión o merma en la praxis de los juegos tradicionales.

En ese contexto, el trabajo de indagación monográfica de carácter descriptivo, se ha establecido a fin de describir la actividad física que realizan los estudiantes al ejecutar los juegos tradicionales, tema investigado en adolescentes del nivel de educación secundaria; de allí su importancia, ya que hace posible abordar el estado de la variable actividad física en la ejecución de los denominados juegos tradicionales que contribuyen a superar las debilidades que se presentan cuando se lleva una vida sedentaria y hondamente mecánica en la que han caído los niños y adolescentes.

En esa perspectiva el trabajo monográfico se orientó a estudiar la actividad física que se realiza en los juegos tradicionales, también a sus potenciales beneficios en la salud de los seres humanos, para de esta manera visualizar mecanismos de acción que ayuden a rescatar los juegos de antaño contribuyeron a gozar de una vida saludable primordialmente en las primeras etapas de nuestra vida, como componentes que contribuyen con una buena calidad de vida a los estudiantes y demás personas. Por tal razón, se empleó una metodología basada en la investigación bibliográfica para conocer desde los aportes teóricos todo lo relacionado a la actividad física en los juegos tradicionales.

El estudio monográfico parte de la necesidad de conocer sistemáticamente la naturaleza de la variable actividad física desplegada en la ejecución de juegos tradicionales, se requiere contar con información teórica válida y confiable que permita entender la temática en los adolescentes de educación secundaria

En esa dimensión, el presente trabajo de investigación monográfica busca conocer la actividad física que se realiza en los juegos tradicionales, resultando importante por los siguientes motivos:

Los docentes de educación física deben aprovechar las ventajas que ofrece el conocer la relación entre los juegos tradicionales y la educación, en este sentido este trabajo de investigación monográfica nos ayudará a una mejor comprensión del mismo.

Asimismo, porque al familiarizarnos con las implicancias que acarrea los juegos tradicionales en la actividad física, aspecto que permitirá establecer un campo de acción que logre reducir de enfermedades que aquejan a nuestra localidad, sentando un antecedente de consulta para otros trabajos de investigación.

El presente tema de investigación también es importante porque la falta de actividad física puede afectar gravemente a nuestra salud y en consecuencia el bienestar de la sociedad en la cual vivimos, en ese sentido, es sumamente valioso conocer medidas de prevención.

También, esta indagación servirá como medio de consulta para estudiantes de pedagogía, trabajadores de salud, docentes y otros interesados que quieran conocer y establecer la relación entre las variables antes mencionadas.

Objetivo General

Describir la actividad física que despliegan los adolescentes del nivel de educación secundaria al realizar juegos tradicionales.

Objetivos Específicos

- Reconocer si la actividad física en los juegos tradicionales, constituyen oportunidades para el aprendizaje de los adolescentes del nivel de educación secundaria
- Identificar los aspectos relevantes de la actividad física en la ejecución de los juegos tradicionales, en los adolescentes del nivel de educación secundaria.

El contenido de la monografía ha sido organizado en tres capítulos: En el Capítulo I: Se refiere al planteamiento del problema, donde se determina el tema de investigación, se incluye el objetivo general y los objetivos específicos, finalizando con la justificación. El Capítulo II: Contiene las bases teóricas científicas, que incluye los antecedentes y el desarrollo teórico de la actividad física en los juegos. En el Capítulo III: Se consigna el argumento personal y, finalmente se presentan las conclusiones del trabajo monográfico y las recomendaciones correspondientes.

El presente trabajo de investigación monográfica, tiene su génesis en la necesidad de conocer lo relacionado a la actividad física puesta de manifiesto en la ejecución de los juegos tradicionales, en los adolescentes del nivel de educación secundaria; la cual será un punto de apoyo para mejorar la práctica pedagógica de los docentes de la especialidad de educación física y por supuesto de cualquier persona interesada en mejorar su trabajo en el campo de la educación u optimizar su calidad de vida.

Asimismo, examinar las consecuencias del sedentarismo en que están sumidos muchos niños y adolescentes como consecuencia del desarrollo tecnológico, lo cual convierte a este documento en un aporte a la tarea de mejorar nuestro conocimiento sobre las ventajas de tener una vida articulada con actividad física que mejore nuestra salud.

Toda vez que, el desarrollo de indagaciones de este tipo permite a los maestros, estudiantes, población y comunidad en general el disponer de un conjunto de recursos que puedan implementar en su día a día, De allí su gran importancia toda vez que tenemos información valiosa que ayudara a más de uno a comprender la naturaleza de la actividad física en la ejecución de juegos tradicionales y sus efectos para la salud y el medio natural, en los adolescentes del nivel de educación secundaria, entre otros aspectos que fijan un

medio de consulta que posibiliten interactuar, entender, transformar el orbe que nos envuelve y adoptar un papel transformador de nuestro contexto.

En ese sentido, a partir del abordaje bibliográfico, el presente trabajo de investigación monográfico será una fuente de consulta para docentes, estudiantes, personal de salud, entre otros cuentan con una alternativa más, para la mejora de su conocimiento sobre las variables antes referidas.

CAPÍTULO I

ANTECEDENTES DE ESTUDIOS.

1.1. Antecedentes

Torres (2015), de la ciudad de Lima, Perú, quien desarrolló el trabajo monográfico denominado “Estrategia didáctica basada en juegos tradicionales para evitar el sedentarismo” concluyen que los juegos tradicionales, como estrategia didáctica para el docente, y como herramienta de vida para el estudiante da respuesta al problema del sedentarismo a través de la inserción de los juegos tradicionales como recurso didáctico incluidos en las sesiones de aprendizaje del área de Educación Física para favorecer el aprendizaje estudiantil.

Lo cual sintoniza con este trabajo de investigación en la medida que se busca establecer un marco teórico que nos permita tener claro la magnitud e implicancias que existe entre la actividad física y los juegos tradicionales.

Damián (2011) de la ciudad de Lima, Perú, quien realizó un trabajo de investigación relacionado con la utilización de los juegos tradicionales y sus efectos en el desempeño académico en un grupo de estudiantes del primer grado de educación secundaria, quien establece que, particularmente, el juego resulta fundamental para el desarrollo del ser en formación puesto que le confiere la delicia de realizar cosas, de conjeturarlas de diverso modo a como se nos presentan, de conseguir integrarlas en colaboración con otras personas del entorno, manifestando en la intervención el sustento propio de su dinamismo social. En suma, la ejecución de los juegos tradicionales, se corresponde de modo significativo en un 75.3% con el desempeño académico en los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la institución educativa de aplicación investigada.

En ese sentido, se puede observar que al fomentar los juegos tradicionales en los estudiantes del nivel de secundaria contribuye a mejorar el rendimiento académico, ante lo cual se puede considerar que este tipo de juegos es significativamente bueno trabajarlo en el área de Educación Física.

Figuroa (2013) de la ciudad de Santiago de Chile, quien realizó una investigación para optar su Licenciatura en Sociología referido a la actividad física asociada a la salud y a la calidad de vida; el autor, en sus conclusiones establece lineamiento de la relación existente entre las variables antes indicadas, señalando que están inmersas en una sucesión conectada, ya que cada término, iniciando por la actividad física, favorece efectivamente al sucesivo, por ende, los tres constituyen componentes de adelanto del ser humano. No obstante, se logran implantar por lo menos dos modalidades en los alegatos: la apreciación que destaca fundamentalmente el bienestar orgánico de las personas y que recalca el pensamiento de bienestar como sinónimo de inexistencia de padecimiento o disfunciones, y la evaluación que abarca esta correspondencia en un conocimiento holístico, vale decir, aquella que implica toda la complicada cadena de particularidades que componen la calidad de vida.

Aspectos que de alguna manera delimitan la relación entre tres variables en el sentido de una interdependencia, lo cual sustenta el sentido de este trabajo monográfico.

Granada (2006), de la ciudad de Madrid, España, implementó el trabajo de investigación relacionado con la Educación física y su repercusión en la salud, haciendo un examen de sus conexiones y aspecto social, en el cual establece que la experiencia de realizar actividades físicas reviste un rol muy apreciable en la obtención de costumbres de vida saludable para la comunidad en general y, particularmente, para los jóvenes, influyendo en comportamientos provechosos que comprenden desde prácticas nutricionales hasta actuaciones sociales, por ende, resultan un insuperable mecanismo de precaución y alteración de la organización social.

Aspectos que dan cuenta que la actividad física en el contexto es una fuente de vida saludables, lo que nos brinda algunas luces sobre la relación entre las dos variables consideradas en el presente trabajo monográfico.

Entsakua (2015), de la ciudad de Cuenca, Ecuador, implementó el trabajo de investigación sobre el diseño y la ejecución de Juegos Tradicionales en el área de educación física a fin de fortificar el procedimiento de enseñar y aprender, en el cual concluye que los estudiantes con la experiencia de juegos tradicionales optimizan los aprendizajes y sus actuaciones a nivel de familia y sociedad. Asimismo, agrega que este tipo de juegos admiten ampliar el proceso de interacción y la comunicación verbal, gestual, la psicomotricidad fina, gruesa, la armonía cuerpo – mente, entre otros. Finalmente asegura que con tales juegos se estimula la práctica de valores morales desde las primeras etapas de la vida, a fin de que posteriormente con las distintas competencias humanas logren incorporarse a la sociedad con mayor aptitud y calidad humana.

Elementos que dan cuenta de los múltiples beneficios de los juegos tradicionales en la mejora de la formación integral de los estudiantes considerados en el presente trabajo monográfico.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO ACTIVIDAD FÍSICA

2.1. Aclaración terminológica

La actividad física es definida por la Organización Mundial de la Salud - OMS (2016) a manera de cualquier meneo corpóreo provocado por la musculatura esquelética, con el derivado empleo de energía. Ello engloba las acciones ejecutadas en el cumplimiento de una tarea, al jugar y marchar, durante las labores domésticas y las actividades divertidas.

Para Devís citado por Damián (2011) la actividad física constituye todo movimiento físico, ejecutado con los músculos adheridos al esqueleto humano, que es producto en un consumo de energía y en una práctica particular y nos posibilita relacionarnos con los demás y el contexto que nos envuelve.

Por su parte, según Sánchez (1996), por actividad física debe entenderse al movimiento del cuerpo de cualquier clase originado por la mengua muscular y que traslada a un acrecentamiento fundamental del consumo de energía de la persona.

Asimismo, el MINSA (2009), establece que la actividad física constituyen las prácticas físicas planeadas para cada sujeto de manera paulatina, que se realizan a diario o inter diario a fin de conservar la resistencia de la musculatura y los huesos.

2.2. Funciones de la actividad física

Según lo propuesto por Figueroa (2013) se puede poner a consideración que la actividad física cumple con las siguientes funciones:

Función de conocimiento, toda vez que el dinamismo resulta el primordial instrumento cognitivo de la persona, ya sea para alcanzar un discernimiento personal,

así como el de observación del medio al cual pertenece. A través de la disposición de las apreciaciones sensomotrices adquiere conocimiento de su propio organismo y del entorno que le rodea. En lo concerniente al fundamento histórico de dicha función, conseguimos retroceder hasta Rousseau, citado por Figueroa (2013), cuando en su obra magistral *El Emilio*, considera que cuando se desee ejercitar la inteligencia de un estudiante, es necesario cultivar las potencias que corresponden manejar. Prepare su cuerpo perennemente, conviértalo en fuerte y sano a fin de que consiga hacerlo profundo y equilibrado (p. 28).

Función anatómico-funcional, encaminada al progreso físico a nivel orgánico y funcional del organismo humano, el mismo que experimentará crecimiento y elevado en atributos y cuantía, inmerso en las probabilidades propias, mediante la ejecución de movimiento metódico y razonado. Tal situación se halla asociada usualmente al dinamismo físico en todo tiempo, ya que a partir de los tiempos pretéritos ha concurrido un interés por alistarse para actividades como la caza, la beligerancia o en base a los juegos competitivos, y por disponerse en las principales realidades anatómicas a fin de rivalizar. (Figueroa, 2013)

Función estética y expresiva, porque la actividad física es potencialmente beneficiosa para nuestro cuerpo, mejorando notablemente nuestro aspecto estético de tonicidad muscular, en el caso de los adolescentes potencia su crecimiento y desarrollo corporal. Para el caso de la función expresiva esta tiene la finalidad de expresar o participar sentimientos mediante el movimiento, que involucra este tipo de actividad y que muchos deportes como la gimnasia lo usan.

Función comunicativa y de relación, se fundamenta en el empleo de la acción corporal como recurso para socializarse con las personas de su entorno con una finalidad social. De manera general, la actividad física es un mecanismo de comunicación con las personas de su círculo social, no sólo utilizando el cuerpo sino también poniéndolo en movimiento al ejecutar un baile, una danza, una representación teatral, etc., además, en toda expresión de juego y experiencia deportiva. (Figueroa, 2013)

Función higiénica y de salud, se relaciona con el mantenimiento y progreso de la salud personal y la situación física a través de la ejecución de la actividad física y la adopción de portes y actitudes de censura a las prácticas nocivas para la salud. Asimismo, enfoca la concientización respecto a la exigencia de alcanzar hábitos o cuidados de su cuerpo a fin de conservar su salud o, en caso contrario, prevenir padecimientos y disfunciones, asegurar la fortaleza y la calidad de vida. (Figuroa, 2013)

Función agonística, entendida como la función en la que se evidencia la capacidad física, la habilidad motriz o la aspiración de contender con otras personas. Emerge en cualquiera de las expresiones concernientes con la pugna, por tanto, es viable confirmar que ha existido durante toda la trayectoria de la actividad física.

Función catártica y hedonística, concebidas como las funciones que determinan a la actividad física de manera semejante a una acción lúdica y entretenida que hace posible una escapatoria de la situación y consiente la cancelación de nerviosismos cotidianos. De esa forma, la ejecución de la actividad física ha de favorecer el regocijo del mismo movimiento y de su valor corporal. (Figuroa, 2013)

Función compensatoria, se halla estrechamente coligada a las funciones primeras, más aun, cuando procura hacer de la actividad física un medio que permite luchar contra el sedentarismo y los inconvenientes que esta situación origina en la población como resultado del aumento de los tiempos de inacción y entrega laboral con escaso movimiento. (Figuroa, 2013)

Función moralizante, está referida al empleo de la actividad física a manera de elemento de predominio en el perfeccionamiento de la práctica de valores y actitudes positivas. Tal función emerge en Inglaterra como un recurso didáctico estratégico complementario en la formación de los escolares, encaminada a promover en los jóvenes procederes adheridos a determinados patrones éticos y morales. (Figuroa, 2013)

2.3. Recomendaciones de actividades físicas

Considerando los aportes de la OMS (2016) y teniendo en cuenta el periodo de vida, se puede establecer las siguientes recomendaciones:

Para el caso de niños y adolescentes que tienen entre 5 a 17 años de edad, es importante considerar los siguientes aspectos:

- Realizar diariamente por lo menos 60 minutos de dinamismo físico de forma moderada o rápida.
- Considerar que actividad física por encima de los 60 minutos reportarán mayores provechos para el estado de salud, siendo más recomendable introducir actividades que fortifiquen la musculatura y huesos, cuando menos tres días por semana.

Al referirnos a los adultos que oscilan entre el periodo de 18 a 64 años de edad se sugiere:

- Ejecutar actividad física moderada mínimamente 150 minutos a la semana, en su defecto, mínimo 75 minutos semanales de ejercicios de actividad física aguda, o procurando combinar equitativamente la actividad moderada y aguda o intensa.
- Con el propósito de alcanzar beneficios óptimos para la salud, los adultos han de ejecutar actividad física moderada o su similar por lo menos 300 minutos a la semana.
- Es conveniente ejecutar actividades de robustecimiento de los músculos durante 2 o más días semanales a fin de que se entrenen muchos agregados musculares.

Finalmente, para el caso de los adultos que tienen de 65 o más años de edad, es importante:

- La práctica de por lo menos 150 minutos de actividad física moderada semanal o mínimamente 75 minutos semanales de actividad física intensa, además, podría ser una mezcla pareja de estos dos tipos de actividad física.
- A fin de conseguir beneficios mayores para la salud de este grupo etario es recomendable alcanzar en una semana los 300 minutos de actividad física moderada o su correspondiente.
- Particularmente, los sujetos con dificultades para la movilidad han de realizar actividad física por lo menos 3 días a la semana con miras a optimizar su equilibrio y prevenir desplomes.

- Con el propósito de fortalecer los músculos es recomendable efectuar las actividades físicas 2 o más días a la semana y para propiciar que se entrenen diversos agregados musculares.

En conclusión, podemos poner a consideración que según grado de energía al momento de practicar diferentes maneras de actividad física en función a las personas. A efectos de que se favorezca la salud cardiorrespiratoria, las actividades físicas deben efectuarse en momentos de por lo menos 10 minutos de duración (OMS, 2016)

2.4. Ventaja de la actividad física

Desarrollar actividades físicas de energía moderada al ejecutar caminata, manejar bicicleta o practicar un deporte, posee enormes favores para alcanzar buena salud. El beneficio es por igual en personas de todas las edades, neutralizan los potenciales perjuicios ocasionados por accidentes u otras circunstancias. Desarrollar cierto tipo de actividad física resulta provechoso antes que dejar de realizarla. Tornándonos más dinámicos durante una jornada diaria ejecutando formas comparativamente simples es posible conseguir con facilidad los niveles recomendados de actividad física. (OMS, 2016)

De otro lado, una actividad física de manera regular y en niveles recomendados optimiza el estado de los músculos y el sistema cardiorrespiratorio; también, mejora la salud de los huesos y todas las funciones del organismo; además, minimiza el peligro de adquirir enfermedades como: “hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y colon y depresión; reduce el riesgo de caídas y de fracturas vertebrales o de cadera; y es fundamental para el equilibrio energético y el control de peso” (OMS, 2016, p. 21)

De otro lado, en la actividad física, se utilizan todos los órganos de los sentidos, vivenciando sentimientos de manera práctica, de tal manera que se estimula las asociaciones nerviosas que optiman nuestra capacidad para el aprendizaje, de igual modo, se pueden llegar a controlar las emociones, es decir, contribuyendo con el desarrollo socio emocional. (Granada, 2006)

También se verá favorecido el desarrollo de las habilidades sociales, empleando el juego y la actividad física ya que será posible interactuar con los demás y el ambiente que nos rodea, incluyéndonos en un grupo social donde aprenderemos a respetar las normas establecidas para vivir armónica y pacíficamente. De esa manera, constituiremos relaciones llevaderas o adecuadas con los demás y nos adecuaremos con facilidad a los cambios sociales. (Granada, 2006)

2.5. Riesgos ante la falta de actividad física

Para la OMS (2016) no realizar una suficiente actividad física, constituye uno de los 10 elementos de suma importancia para la salud mundial y para evitar la mortalidad, situación que se ha incrementado en mayor número de países, la misma que empeora el cúmulo de males no transmisibles y aflige la situación total de salud de la comunidad mundial. Cuando los individuos no realizan bastante ejercicio físico son más vulnerables a la mortalidad que ha ido del 20% al 30% mayor al de aquellas que son lo adecuadamente activas.

2.6. Los Juegos Tradicionales

Aclaración terminológica

En este proceso de definir esta variable creo que es importante empezar a establecer la naturaleza de la misma, toda vez que deriva de la conjunción de dos palabras, juego y tradicional, en ese sentido, se pone a consideración los aportes relevantes de algunos autores.

Gualotuña citado por Entsakua (2015), menciona que el juego constituye una práctica de toda persona, es de carácter espontáneo, autónoma, desinhibida y grata durante la cual el individuo se muestra colmado y gustosamente tal como realmente es.

La misma Entsakua (2015) cita a García quien plantea que la actividad lúdica o juego resulta una actividad o tarea autónoma, que se despliega en base a ciertos términos transitorios y espaciales establecidos, de acuerdo a pautas definitivamente ineludibles, no obstante libremente consentidas.

Según Vygotsky citado por Lachis (2015), específicamente para el niño, el juego constituye el recurso más efectivo en la tarea de construir sus saberes, además,

el juego es el mecanismo para su desarrollo socioemocional, de allí que se le califica a manera de origen de su perfeccionamiento.

Entonces el juego es aquel proceso en el cual se ponen en evidencia diferentes competencias, capacidades y desempeños con ciertos parámetros que le permiten al estudiante desenvolverse libremente.

Ahora a qué se refiere lo tradicional, pues a tradición, según el diccionario de la Real Academia, citado por Saco, Acedo y Vicente (2001), lo delimita a manera de comunicación o transferencia de datos, textos literarios, ceremonias, tradiciones, transmitidas de progenitores a descendencias, es decir, de generación en generación a través del tiempo.

Ahora un juego tradicional según Viedma y Castro citado por Castaño (2014) lo definen como aquellas expresiones educativas existentes en todos los colectivos sociales “arraigados en la cultura”, vale decir, juegos practicados comenzando en nuestros inicios antepasados y varios de ellos no han experimentado alteración alguna. (p. 5)

Pérez (2016) propone que se refieren a los juegos que vienen por transferencia verbal de generación a generación; de allí que, de un igual juego es posible hallar muchas versiones. Tales juegos poseen un elemento popular que hace posible interiorizar los elementos culturales propios, y, esencialmente, constituyen juegos de carácter social. Se saben utilizar para estimular el aprendizaje, de manera similar a los demás juegos.

En tal sentido, los llamados juegos tradicionales comprenden a los que se transfieren de una generación a otra mediante los a través del tiempo en una organización social, con determinada continuación en un tiempo y espacio explícito.

Objetivos de los juegos tradicionales

Los juegos tradicionales buscan mejorar las competencias, capacidades y desempeños en los estudiantes, toda vez que favorecen su desarrollo integral: físico, motriz, social, intelectual, moral y emocional; de modo que abandonen el estilo de vida sedentario, en ese sentido Echevarría (2011) propone que todo juego tradicional busca lograr los siguientes objetivos:

- Ofrecer al estudiante la ocasión para que logre examinar, manejar objetos existentes y símbolos, que se formule cuestiones e intente encontrar sus mismas respuestas.

- Propiciar la relación mutua estudiante - medio.
- Mejorar las habilidades para la comunicación y uso de la lengua en el estudiante, propiciando prácticas que posibiliten al alumno beneficiar su autoestima, su capacidad para manifestar sus emociones, adaptarse socialmente y optimizar sus relaciones interpersonales.
- Guiar la obtención de una óptima comprensión del organismo humano, conocimiento del contexto.
- Ayudar en el perfeccionamiento de la fuerza muscular, posición y armonía, tanto estacionado como en acción.
- Incentivar la motricidad fina y la coordinación mano - ojo.
- Ayudar a la coordinación motriz integral que alcance los desplazamientos ascendentes.
- Atender las exigencias de relación física, independencia, ayuda moral y manifestación de emociones y sentimientos.

Tipología de Juegos Tradicionales

Béart citado por Vegusti y López (2015), incorpora una tipificación de los juegos tradicionales, proponiendo la siguiente taxonomía:

- i. “Juegos de búsqueda”, es decir, los que ayudan a descubrir y reconocer algo.
- ii. “Juegos atléticos”, en los que se realizan hazañas, brincos y estabilidad física.
- iii. Juegos donde se produce disputas o luchas.
- iv. “Juegos de control de reflejos”.
- v. “Juegos al lado y dentro del agua”.
- vi. “Juegos de habilidad y destreza (tiro con arco, tabas, pelota)”.
- vii. “Juegos de azar”.

Autores como Iona y Opie citados por Vegusti y López (2015) brindan un inventario mayor a los 2500 juegos, basándose en averiguaciones sacadas de más de 10000 niños atendidos en entidades educativas inglesas y escocesas. La tipificación en la que difunden su amplio estudio considera principalmente a:

- i. Juegos para hacer seguimiento.
- ii. Juegos para apresar.
- iii. Juegos para la búsqueda.

- iv. Juegos para la persecución.
- v. Juegos para marchar.
- vi. Juegos para entablar duelos o retos.
- vii. Juegos para arriesgarse.
- viii. Juegos para decidirse.
- ix. Juegos para augurar.
- x. Juegos para representar roles.
- xi. Juegos para el simulacro.

Otro trabajo que se considera importante según Vegusti y López (2015) es el realizado por Cheska, quien de manera similar considera los mismos criterios utilizados por el investigador Béart, fundamentando su propuesta en siete condiciones, no obstante poseer repleta razón de que todo juego logra ser relacionado en más de una de ellas, el autor incluye los juegos siguientes: “habilidad y destreza física, estrategia, azar, memoria, ritmo, imitación, verbal (combinan memoria y estrategia)” (p. 12).

Importancia de los Juegos Tradicionales

Los juegos en general y los tradicionales en particular, reportan un vasto abanico de oportunidades a fin de que los docentes logren obtener utilidad pedagógica para beneficiar los aprendizajes estudiantiles, incorporándolos en las actividades físicas programadas en el área de Educación Física entre los cuales considerando lo propuesto por Pérez (2016) podemos citar: Promueven la interacción a nivel de los educandos, asimismo, la comunicación y socialización entre ellos. Su naturaleza motivadora favorece la cooperación de los estudiantes en las actividades físicas incorporadas en el área de Educación Física. Apoyan a elevar la autoestima. Incentivan el desarrollo de la fantasía. Valen a manera de recurso para consolidar la personalidad.

Asimismo, esta clase de juegos conservan vivos los elementos culturales propios, es transcendental que los chicos, desde las primeras etapas de la vida, se integren a esta clase de juegos y que se involucren en ellos de forma dinámica, ya que mediante los juegos tradicionales interactúan con seres u objetos, términos y protagonistas específicos de su cultura. (Lachi, 2015)

Resulta significativo para el desarrollo físico de la persona, debido a que las acciones de marchar, transitar, brincar, flexionarse y extender las extremidades superiores e inferiores favorecen el desarrollo corporal y, particularmente, intervienen directamente en la función cardiovascular y consiguientemente en la respiración utilizando la reunión de los mecanismos organizadores de uno y otro sistema. (Damián, 2011)

También, ayuda con el desarrollo mental porque cuando el estudiante juega desenvolverá sus dominios de examen, abstracción, síntesis y generalización. Cuando el niño resuelve diversas circunstancias que se muestran en el juego activa su inteligencia, determina sus dominios intelectuales con las prácticas habidas para solucionar más adelante diversos inconvenientes de la vida cotidiana. (Damián, 2011)

Por eso es importante, articularlos como recurso didáctico, actividad que implica desplegar en los alumnos, competencias, capacidades y prácticas que motivan sus ideas, sentimientos e impresiones toda vez que mediante el juego se forman simbolizando sus vivencias personales, es decir, propician la iniciación al discernimiento y florecimiento de su ideología y sus emociones. (Lachi, 2015)

Es innegable que los juegos tradicionales cumplen un papel transcendental en la existencia del niño, los nuevos paradigmas y enfoques educativos señalan que el juego constituye el recurso más efectivo para obtener aprendizajes significativos, pero están transitando por el camino del riesgo de borrarse porque falta de práctica. La labor educativa actual exige rescatar tales juegos a fin de emplearlos como estrategia didáctica para favorecer el desarrollo integral del estudiante.

Juegos Tradicionales y Educación Física

Cuando los estudiantes o niños juegan se apartan de una vida alienada. El juego no constituye algo tóxico para la sociedad más bien se ha convertido en el escenario de la vivencia más real de la existencia. Se establece a decir la subsistencia en acción, es empuje, ímpetu y vigor. Al realizar algún juego, el campo de recreación se transforma en el positivo escenario de la independencia. Asimismo, el juego exige la escucha del jugador y le estimula a jugar colocando de ese modo en trance su predisposición conservacionista. Esto, porque toda innovación, es decir, toda actividad humana cambiante constituye una actividad que implica peligro y aventura. (Vegusti & López, 2015)

Para Lavega (2000) una de las primordiales potencialidades que posee el juego tradicional está referida a la gran diversidad de circunstancias motoras que brinda con un gran abanico de maneras diferentes de jugar, con normas únicas y organizaciones lúdicas muy diferentes (Lavega, 2000)

Navarro citado por Valero y Gómez (2008) postula que los denominados juegos tradicionales comprueban su evidencia en la planificación curricular del área de Educación Física debido a las razones primordiales:

- Los juegos tradicionales forman parte de la cultura propia y, por lo tanto, es un mecanismo de transmisión cultural y de aseveración de la idiosincrasia.
- Como recurso didáctico incluyen mecanismos suficientes y efectivos para favorecer la motricidad y alcanzar los objetivos educacionales previstos para la formación integral.

En el marco del área de Educación Física, se pretende rescatar y obviar el abandono y la pérdida de estos juegos tradicionales y particulares empleándolos a manera de instrumentos que transporten al perfeccionamiento de la motricidad, de los aspectos cognoscitivo, afectivo y social. (Valero & Gómez, 2008)

En resumen, el espacio áulico, permite trabajar la reorientación de la ideología sobre lo sexual en la ejecución de los juegos y ocuparse de la coeducación procurando que los estudiantes reconozcan simultáneamente los juegos socialmente adecuados a su sexo, de igual modo, los del sexo opuesto, de tal modo que puedan reconocer las posibilidades lúdicas de sus pares. (Ortí, 2003)

Fichero de Juegos Tradicionales

a) La sogá

Material	Espacio	Organización	Desarrollo
Una sogá bastante larga y en centro de ella una indicación o un objeto anudado.	Espacio bien amplio (Campo, playa, etc.).	Se forman dos grupos con igual número de estudiantes.	Todos los integrantes de ambos grupos se cogerán potentemente a una de las mitades de la sogá. Dada la orden ambos grupos intentarán desalojar al grupo opuesto, evadiendo franquear una raya trazada en el suelo.

b) La pega

Material	Espacio	Organización	Desarrollo
Ninguno	Amplio	Grupo y uno se la queda.	El participante que se la toque habrá de atrapar a uno de los otros compañeros/as, en tanto que los otros procurarán no ser atrapados.

c) Carrera de sacos

Material	Espacio	Organización	Desarrollo
Sacos para cada uno de los jugadores.	Patio, calle, parque o plaza	Individual.	Consiste en que los participantes habrán de trasladarse saltando con los dos pies metidos en un saco que llevarán sujetado con las dos manos, a la medida de la cintura. Vencerá quien llegue primero a la meta.

d) El pie cojo

Material	Espacio	Organización	Desarrollo
Ninguno	Patio, calle, parque o plaza	Individual.	Los estudiantes que participen en el juego han de encoger una pierna y con la otra deberán dar saltos hasta llegar a una zona determinada. Resultará vencedor quien consiga llegar en primer lugar; y resultará inhabilitado quien afirme el pie en el suelo.

e) El túnel

Material	Espacio	Organización	Desarrollo
Ninguno	Puede utilizarse el patio,	Dos equipos de 5 a 10 estudiantes.	Se forman dos equipos con igual número de integrantes y se sitúan en hilera con las piernas abiertas. A la

una loza deportiva, etc.)	orden de salida, el último de cada hilera transita por debajo de las piernas de sus camaradas hasta deslizarse por debajo de todos y se pone de pie y abre las piernas para que logre filtrarse otro compañero. El juego culmina cuando todos los partícipes han pasado por debajo de sus pares.
---------------------------	--

f) El trompo

Material	Espacio	Organización	Desarrollo
Una cuerda y el trompo de madera.	Pequeño	Individual	Cada participante hará moverse a su trompo libremente, amparándose en un hilo que envolverá en torno a de éste. Gana el juego quien logra hacer girar el mayor tiempo permisible, lanzándolo de diferentes maneras, puede realizar ejercicios con ellos, etc.

g) Rodar el Aro

Material	Espacio	Organización	Desarrollo
Un aro o algo parecido	Extenso como una calle, el patio, etc.	Individual	El participante debe ir girando el aro apoyándose en una tabla pequeña, la que valdrá de trayectoria para hacer modificar la dirección al aro o para detenerlo.

h) Salta sogas

Material	Espacio	Organización	Desarrollo
Una soga más o menos larga.	Amplio.	Varios estudiantes y	Cada participante saltará de manera alternativa guardando el orden de

dos dándole a la soga. manera que el primero en fracasar en el salto se permuta por uno de los que da a la soga.

i) Rayuelo

Material	Espacio	Organización	Desarrollo
Piedra, tiza	Más o menos amplio, y que sobre él se logre colorear.	Se juega de manera alternada conservando un orden.	Se inicia lanzando una piedra al encasillado conveniente evitando que éste toque la línea. Luego de saltar casillero por casillero con el pie al pie cojo, no se debe pisar las líneas y menos el casillero donde esté alojado el teje.

j) Bolitas

Material	Espacio	Organización	Desarrollo
Bolitas o bolas pequeñas de cristal.	Que posibilite formar un hoyo en el mismo.	Individual o por pares.	Primeramente, se efectúan unos lanzamientos a una raya trazada en el suelo o al hoyo, respetando el turno. Los participantes alternan su intervención y realizan diversas jugadas con las bolitas. Gana quien ejecute mayor número de acciones y elimine a sus competidores.

k) La Gallinita Ciega

Material	Espacio	Organización	Desarrollo
Solamente un pañuelo o trapo	Un espacio más o menos amplio y vacío.	Un equipo más o menos extenso.	Los jugadores forman un círculo, uno de ellos se ubica en la parte central con los ojos vendados. Al jugador que cumple el rol de la gallina se le da vueltas y los demás corren a su alrededor. Cuando atrapa

a uno, palpándolo tiene que reconocerlo, en caso de no adivinar vuelve a serlo. Si lo adivina se colocará el compañero/a desenmascarado.

Actividad Física y Juegos Tradicionales

Paredes citado por Marzo (2013) establece que la actividad física se encuentra siempre asociada a la cultura popular, a su historia, y a diversas manifestaciones culturales. Ha ayudado a estrechar el vínculo y lazos de hermandad entre comunidades y ha facilitado la comunicación entre las personas. Permite que los estudiantes piensen, así como adultos y ancianos de forma rápida, sin ningún otro lazo de comunicación, ya que surge de la calidad humana.

Según Cordente (2006) la actividad física es una necesidad natural del cuerpo en un entorno saludable, que hace posible beneficiar la prosperidad y la complacencia individual de los estudiantes, viabilizando la constitución de una autopercepción positiva. Favorece la prevención directa e indirectamente una superior cantidad de enfermedades, tanto de índole fisiológico como psicológico, resultando un terminante para la fortaleza del organismo y de su capacidad práctica. De otro lado, una forma de vida sedentaria es causante de una elevada cantidad de enfermedades.

Muchos de los maestros y maestras, aprecian el juego tradicional a manera de una buena estrategia didáctica que favorece el proceso de enseñanza-aprendizaje, esencialmente orientada a la promoción de prácticas y habilidades gestionando una Educación Física entretenida, sin discutir, en la generalidad de asuntos, que el estudiantado logra también formarse y adoptar contenidos conceptuales y actitudinales asociados con los juegos tradicionales. (Bores, 2014)

En resumen, en circunstancias que el estudiante apuesta por la realización de un juego tradicional, vale decir, retoza, a la par ejecuta actividad física, continúa activo. Todo el período crea nuevas reflexiones, interroga y manifiesta, forja deliberaciones y desarrolla su fantasía y su creatividad. El juego facilita al estudiante la motivación y la actividad física que su cerebro requiere a fin de desplegarse y lograr formarse en y para su vida.

Por todas estas razones, el juego tradicional resulta válidos para demostrar la necesidad de acrecentar la realización de dichas actividades, estimulando que consigan desarrollarse mediante la disposición del tiempo libre o del aprendizaje y desarrollo de actividades con carácter educativo.

CAPÍTULO III

ARGUMENTO PERSONAL

3.1. Argumento Personal

Como se puede establecer de los acápites precedentes, la actividad física producto de los juegos tradicionales nos provee el entorno no creado por el ser humano merece toda nuestra atención, por los múltiples beneficios que puede brindar a nuestros estudiantes víctimas del desarrollo tecnológico y sus consecuencias en su ámbito personal, familiar como social, que de alguna manera nos ayudan a mejorar nuestras perspectivas de vida sana y positiva.

Considero que todo maestro y especialmente los docentes de educación física deben trascender su práctica pedagógica más allá de las aulas, aprovechando las potencialidades de los juegos tradicionales que con actividades de carácter físico ofrecen muchos beneficios a nivel motor, mental, social, afectivo y emocional; en nuestros estudiantes y lo mejor de todo son una herramienta que logra neutralizar las consecuencias negativas de la sociedad moderna actual, tales como la gordura, el abatimiento, la falta de creatividad, el sedentarismo, etc.

La gran mayoría de estas investigaciones han encontrado que realizar actividad física a través de juegos tradicionales en contacto con el medio natural acarrea incalculables beneficios intelectuales, como una mayor sensación de vitalidad y de energía, considerable responsabilidad con el dinamismo y grados mínimos de nerviosismo, desconcierto y depresión. (Depledge, 2011)

Asimismo, considero que es sumamente importante que como docentes sumamos apoyo a la posible asociación entre la actividad física y los juegos tradicionales, toda vez que, ambas variables están interrelacionadas una con la otra, puesto que la actividad física que genera este tipo de juegos va redundar en nuestra salud porque va a mostrar mejoras sustanciales que a la larga aportan a nuestro beneficio personal, familiar y social, en este sentido nuestros estudiantes deben ser nuestros primeros objetivos con respecto a los cambios que necesite nuestra práctica pedagógica del día a día.

Finalmente considero importante poner a consideración que, atendiendo a una reciente investigación, realizada por estudiosos del Reino Unido - Universidad de Essex, verificaron que, en el lapso de los cinco minutos iniciales de actividades al aire libre, al margen de la naturaleza de la actividad ejecutada, es el espacio de tiempo en que se produce un mejor nivel de autoestima y buen estado del ánimo, esto, porque a las evidentes ventajas de educar el cuerpo se le agrega el efecto efectivo de perseverar en áreas verdes, envuelto en el medio natural y ventilación limpia, regocijarse con los rayos solares y, en conclusión, de la emoción de independencia que no se percibe al interior de un gimnasio. (Durán & García-Nieto, 2015)

CONCLUSIONES

Luego de haber culminado con el presente trabajo de investigación monográfica se ponen a consideración las siguientes conclusiones:

- Primero. La actividad física y los juegos tradicionales son oportunidades para el aprendizaje y suponen una forma distinta de mejora sustancial a nuestra salud y por supuesto calidad de existencia, que encierran una comprensión del medio natural no solo como un mero receptáculo físico sino como una fuente importante de vida saludable.

- Segundo. La actividad física realizada en base a juegos tradicionales ayuda notablemente a mejorar la salud física y mental de los adolescentes, transformando el modo de vivencia sedentario, siendo el estímulo de prácticas saludables, y, por ende, de optimización de su calidad de vida.

RECOMENDACIONES

Finalmente, se recomienda:

- A todos los docentes del área de Educación Física, incluir dentro de su práctica pedagógica los juegos tradicionales como fuente de aprendizaje toda vez que la actividad física influye notablemente en la mejora de la autoestima a través de mecanismos como la práctica de comportamientos saludables, habilidades sociales interesantes y enriquecedoras, soporte rápido de personas importantes, impresiones de tranquilidad corporal, etc.
- Al personal directivo y docente, promover la práctica de juegos tradicionales para mantener vivos los elementos culturales, lograr que los estudiantes se incluyan e intervengan en esta clase de juegos de forma dinámica, entendiendo que gracias a los juegos tradicionales se ponen en contacto con diversos seres, constituyéndose en protagonistas de su cultura propia.
- A futuros investigadores, continuar estudiando sobre el tema a nivel pre experimental o experimental para contar con nueva información sobre cómo mejorar la actividad física mediante los juegos tradicionales.

REFERENCIAS CITADAS

- Aritz, U. A. (15 de Julio de 2012). *Motivaciones y beneficios psicofísicos de la actividad física en el medio natural*. Recuperado el 17 de Diciembre de 2016, de Sitio web de EFDeportes.com, Revista Digital: <http://www.efdeportes.com/efd170/actividad-fisica-en-el-medio-natural.htm>
- Arribas, H. (2008). *El pensamiento y la biografía del profesorado de Actividades Físicas en el medio natural*. Valladolid: Tesis para optar el grado de Doctor de la Universidad de Valladolid.
- Bores, C. N. (2014). *El juego tradicional en la educación física*. Valladolid, España: Trabajo de investigación de la Universidad de Valladolid.
- Cabrera, P. Z. (23 de Noviembre de 2014). *Repositorio Institucional de la Universidad Veracruzana*. Recuperado el 24 de Junio de 2016, de Sitio web de la Universidad Veracruzana: <http://cdigital.uv.mx/bitstream/123456789/39714/1/cabreraperez.pdf>
- Castaño, S. M. (2014). *El valor del Juego Tradicional*. Granada, España: Informe de Tesis.
- Cordente, M. C. (2006). *Estudio epidemiológico del nivel de actividad física y de otros parámetros de interés relacionados con la salud bio-psico-social de los alumnos de E.S.O. del municipio de Madrid*. Madrid: informe de tesis para optar el grado de doctor.
- Damián, N. E. (12 de Marzo de 2011). *Aplicación de los juegos tradicionales y su relación con el rendimiento académico en los alumnos del 1er grado del nivel de secundaria*. Lima: Informe de tesis para optar el Grado Académico de Magíster en Educación. Recuperado el 11 de Noviembre de 2016, de Sitio web de la Universidad de Murcia: <https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/5151/1/Actividad%20f%C3%ADsica%20y%20salud.pdf>
- Del Hoyo, S. M. (2014). *Actividades físicas en el medio natural*. Valladolid: Informe de tesis de grado en Educación Primaria.
- Depledge, M. (10 de Marzo de 2011). *La actividad física al aire libre brinda mejores beneficios para la salud*. Recuperado el 17 de Diciembre de 2016, de Sitio web de

- informe21.com: <https://informe21.com/aire-libre/actividad-fisica-al-aire-libre-brinda-mejores-beneficios-salud>
- Durán, I., & García-Nieto, J. (26 de Octubre de 2015). *EFE:Salud*. Recuperado el 19 de Diciembre de 2016, de Sitio web de Agencia EFE ©:
<http://www.efesalud.com/blog-salud-prevencion/los-beneficios-de-hacer-deporte-al-aire-libre/>
- Echevarría, G. J. (07 de junio de 2011). *Juegos tradicionales*. Recuperado el 12 de noviembre de 2018, de Sitio web de Monografias.com.
- Educativa, P. E. (25 de Octubre de 2016). *El concepto de medio natural*. Recuperado el 12 de Diciembre de 2016, de Sitio web de educa aragón: http://educativa.catedu.es/44700165/aula/archivos/repositorio//3500/3669/html/1_el_concepto_de_medio_natural.html
- Entsakua, C. (2015). *Elaboración y aplicación de juegos tradicionales en la educación infantil para fortalecer el proceso de enseñanza y aprendizaje*. Cuenca, Ecuador: Informe de tesis de la Universidad Politécnica Salesiana de Cuenca, Ecuador.
- Figuroa, D. L. (2013). *Actividad física salud y calidad de vida*. Santiago de Chile: Tesis para optar al grado académico de Licenciado en Sociología de la Universidad Academia del Humanismo Cristiano.
- Gálvez, C. A. (2004). *Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia*. Murcia: Informe de tesis de doctorado de la Facultad de Educación. Universidad de Murcia .
- Granada, F. I. (2006). *Educación física y salud: un análisis de sus relaciones y dimension social* . Madrid: Monografía de la Universidad Autónoma de Madrid.
- Lachi, J. R. (2015). *Juegos tradicionales como estrategia didáctica para desarrollar la competencia de número y operaciones*. Lima, Perú: Informe de Tesis para optar el grado académico de Maestro en Educación de la USIL.
- Lavega, J. (2000). *Juegos y deportes populares tradicionales*. Barcelona: Paidotribo.
- Marzo, R. I. (2013). *El juego tradicional como contenido y como herramienta didáctica* . La Rioja, España: publicaciones.unirioja.es.
- MINSA, M. d. (11 de Marzo de 2009). *Cuidado y Autocuidado de la Salud*. Lima: Talleres Gráficos JDE & Service. Recuperado el 26 de Junio de 2016, de Sitio web de Viguera Editores: <http://www.neurologia.com/pdf/Web/6207/bp070317.pdf>

- Mora, J. T., & Saéz, P. J. (2009). *Posibilidades educativas de las actividades físicas en el medio natural*. Huelva, España: Wanceulen editorial deportiva.
- Muñoz, C. A. (2014). *Actividades Físicas en el medio natural*. Valladolid, España: Informe de tesis para obtener el grado de Educación primaria con mención en Educación Física.
- OMS, O. M. (12 de Enero de 2010). *OMS, Preguntas frecuentes*. Recuperado el 13 de Noviembre de 2016, de Sitio web de la OMS:
<http://www.who.int/suggestions/faq/es/>
- OMS, O. M. (11 de Junio de 2016). *Centro de Presa de la OMS*. Recuperado el 25 de Noviembre de 2016, de Sitio web de la OMS:
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>
- Ortí, J. (2003). Los juegos tradicionales. *Tandem*, 31-40.
- Pérez, B. M. (2016). *El juego tradicional*. Almería, España: Informe de tesis para obtener el grado de Maestro en Educación Infantil de la Universidad de Almería.
- Ramón, C. J. (11 de Marzo de 2009). *Sapere aude- Blog de Filosofía gestionado por Pochi*. Recuperado el 1 de Diciembre de 2016, de Blog de Filosofía gestionado por Pochi: <https://pochicasta.files.wordpress.com/2009/03/concepto-de-salud.pdf>
- Saco, P. M., Acedo, G. E., & Vicente, F. C. (2001). *Los Juegos Populares y Tradicionales*. Mérida, España: Javier Felipe S.L.
- Saéz, L. B., Díaz, T. P., & Saéz, P. J. (2016). *Actividades en el medio natural*. Huelva, España: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Huelva.
- Sanchez, B. F. (1996). *La actividad física orientada a la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Torres, L. J. (21 de Febrero de 2015). *Estrategia didáctica basada en juegos tradicionales para evitar el sedentarismo de la USIL*. Lima: Informe de Tesis para optar el grado académico de Maestro en Educación. Recuperado el 24 de Junio de 2016, de Sitio web de Issuu: https://issuu.com/fabizambranop/docs/metodologia_zika
- Valero, V. A., & Gómez, L. M. (2008). La importancia de los juegos y deportes tradicionales. *Investigación Educativa*, 131 - 141 .
- Vegustti, C. J., & López, R. M. (2015). *Influencia sociocultural de los juegos tradicionales en los niños y niñas* . Arequipa: Informe de tesis de grado.

