

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Los juegos tradicionales en la actividad física

Trabajo académico presentado para optar el título Profesional de
Segunda Especialidad en Educación Física.

Autor:

Luis Mondragón Díaz

TUMBES – PERÚ

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Los juegos tradicionales en la actividad física

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

Luis Mondragón Diaz (Autor)

Segundo Alburqueque Silva (Asesor)

TUMBES – PERÚ

2019



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

En Tumbes, a los veintidós días del mes de febrero del dos mil diecinueve, se reunieron en un ambiente de la I.E. José Antonio Encinas, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la educación peruana, al Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Raúl Sunción Ynfante (Secretario) y Mg. Raúl Alfredo Sánchez Ancayima (Vocal), con el objeto de evaluar el trabajo académico denominado: "Los juegos tradicionales en la actividad física" optar el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física a la señora Luis Mondragón Díaz.

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

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

Por tanto, Esther Adriánzén Neira. Queda APTA, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física.

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


Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo
Presidente del Jurado


Dr. Raúl Sunción Ynfante
Secretario del Jurado


Mg. Raúl Alfredo Sánchez Ancayima
Vocal del Jurado

DEDICATORIA

A mis hijos y familia

Índice

RESUMEN.....	6
INTRODUCCIÓN	7
CAPITULO I:	8
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	8
1.1. Determinación del tema de investigación	8
1.2. Objetivos	8
1.2.1. Objetivo General.....	8
1.2.2. Objetivos Específicos	9
1.3. Justificación.....	9
CAPITULO II	11
BASES TEÓRICAS CIENTÍFICAS	11
2.1. Antecedentes	11
2.2. Marco Teórico.....	13
2.2.1. Actividad física	13
2.2.1.1. Aclaración terminológica.....	13
2.2.1.2. Funciones de la actividad física	14
2.2.1.3. Recomendaciones de actividades físicas.....	15
2.2.1.4. Beneficios de la actividad física.....	17
2.2.1.5. Riesgos ante la falta de actividad física	18
2.2.2. Los Juegos Tradicionales	18
2.2.2.1. Aclaración terminológica.....	18
2.2.2.2. Objetivos de los juegos tradicionales.....	19
2.2.2.3. Tipología de Juegos Tradicionales.....	20
2.2.2.4. Importancia de los Juegos Tradicionales	22
2.2.2.5. Juegos Tradicionales y Educación Física.....	23
2.2.2.6. Fichero de Juegos Tradicionales	25
2.2.3. Actividad Física y Juegos Tradicionales.....	29
CAPITULO III.....	31

ARGUMENTO PERSONAL	31
3.1. Argumento Personal.....	31
CAPITULO IV	
CONCLUSIONES	33
4.1. Conclusiones	33
REFERENCIAS CITADAS	35

RESUMEN

En este mundo lleno de video juegos, aplicaciones móviles y de internet pareciera lejano el día en que los niños se divertían sanamente jugando en las calles con jueguitos simples, para nuestros padres y abuelos resultaría muy extraño el ver a los niños en sus casas. 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 objeto de este estudio monográfico es revisar bibliografía pertinente que permita determinar la relación que existe entre la actividad física y los juegos tradicionales, en los adolescentes del nivel de educación secundaria y sus implicancias en la calidad de vida de los seres humanos.

Palabras clave: Juegos tradicionales, actividad física, educación física

INTRODUCCIÓN

“Este trabajo de indagación monográfica de carácter descriptivo, se ha establecido con el objeto de determinar la relación que existe entre la actividad física y los juegos tradicionales, en los adolescentes del nivel de educación secundaria sus características, aspectos y beneficios para ponerlas en práctica, toda vez que existe una concepción generalizada de la relación directa entre la práctica de la actividad física en el medio natural y los efectos beneficiosos que proporciona para la salud. Desde diversos sectores (Medicina, Educación Física, Fisioterapia, Psicología, etc.) se destaca el papel esencial que el correcto ejercicio físico posee desde el punto de vista preventivo en la mayoría de las alteraciones que se producen con frecuencia en la sociedad sedentaria y altamente mecanizada en la que vivimos.” (Vegustti y López, 2015)

En este sentido se propone esta investigación monográfica para sentar las bases teóricas que debemos considerar en la mejora del conocimiento sobre la relación entre la actividad física y los juegos tradicionales, sus potenciales beneficios en la salud de los seres humanos, para de esta manera establecer mecanismos de acción que ayuden a rescatar los juegos de antaño en nuestra practica pedagógica y por ende contribuir con propuestas de mejora para nuestra redes sociales de la cual formamos parte y tener la capacidad de interiorizarlo como hábito de vida saludable que debe formar parte primordial en las primeras etapas de nuestra vida, mantenerlo y hasta llegar al final de la vida entendiéndolo como un medio de inversión que proporciona mayor calidad de vida a nuestros estudiantes y a nosotros mismos.

CAPITULO I:

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Determinación del tema de investigación

El presente trabajo de investigación monográfico que busca conocer la relación entre los juegos tradicionales y la actividad física, es 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.

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo General

- Conocer la relación que existe entre los juegos tradicionales y la actividad física, en los adolescentes del nivel de educación secundaria.”

1.2.2. Objetivos Específicos

- Identificar los aspectos relevantes que implica los juegos tradicionales y la actividad física en los adolescentes del nivel de educación secundaria.

- Establecer la relación entre los juegos tradicionales y la actividad física en los adolescentes del nivel de educación secundaria.

- Delimitar algunas recomendaciones con respecto a la relación establecida entre los juegos tradicionales y la actividad física en los adolescentes del nivel de educación secundaria.

1.3. Justificación

El presente trabajo de investigación monográfica, tiene su génesis en la necesidad de conocer la relación que existe entre la actividad física, la salud y el medio natural, 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 o mejorar su calidad de vida.

Para sintonizar con la erradicación del sedentarismo que acarrear el desarrollo tecnológico en nuestras redes sociales actualmente, lo cual transforma a este documento es 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 nuestra red de 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 relación que existe entre la actividad física, la salud y el medio natural,“ en los adolescentes del nivel de educación secundaria, entre otros aspectos que fijan un medio

de consulta que nos permitan interactuar, comprender, modificar el mundo que nos rodea y asumir un rol transformador de nuestra realidad.” (Vegustti y López, 2015)

“En ese sentido, desde el punto de vista bibliográfico, el presente trabajo de investigación monográfico será una fuente de consulta para docentes, estudiantes, personal de salud, entre otros cuenten con una alternativa más, para la mejora de su conocimiento sobre las variables antes referidas.” (Vegustti y López, 2015)

CAPITULO II

BASES TEÓRICAS CIENTÍFICAS

2.1. Antecedentes

2.1.1. Torres (2015), de la ciudad de Lima, Perú, quienes desarrollaron un 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 estrategia de aprendizaje en el desarrollo de sesiones de aprendizaje del área de Educación Física.

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.

2.1.2. Damián (2011) de la ciudad de Lima, Perú, quien realizó un trabajo de investigación denominado “Aplicación de los juegos tradicionales y su relación con el rendimiento académico en los alumnos del 1er grado del nivel de secundaria”, quien establece que, en esencia, el juego es sustancial para el desarrollo del niño porque le cede el placer de hacer cosas, de suponer diversas a como se nos aparecen, de llegar a combinarlas en cooperación con los demás, revelando en la participación el soporte mismo de su actividad social. En suma la aplicación de los juegos tradicionales, se relaciona significativamente en un 75.3% sobre el Rendimiento académico en los alumnos del 1er grado del nivel secundario del colegio de aplicación de la UNMSM.

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.

2.1.3. Figueroa (2013) de la ciudad de Santiago de Chile, quien realizó una tesis para optar el grado de un trabajo académico de Licenciado en Sociología denominado Actividad física salud y calidad de vida , quien en sus conclusiones establece: “ respecto a relación entre actividad física, salud y calidad de vida que estos conceptos representan una cadena inseparable, pues cada concepto, partiendo por la actividad física, contribuye positivamente al siguiente por lo cual, los tres pasan a ser factores de superación del ser humano. Sin embargo, se pueden establecer al menos dos matices en los discursos: la valoración que resalta básicamente el bienestar biológico de las personas y que destaca la idea de bienestar como ausencia de enfermedad o disfunciones, y la valoración que comprende esta relación en un sentido holístico, es decir, aquella que considera toda la compleja gama de aspectos que constituyen la calidad de vida.” (Figueroa, 2013)

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.

2.1.4. Granada (2006), de la ciudad de Madrid, España, implementó el trabajo de investigación titulado Educación física y salud: “un análisis de sus relaciones y dimensión social , en el cual establece que la práctica de ejercicio físico tiene un papel muy relevante en la consecución de hábitos de vida saludable sobre la población en general y los jóvenes en particular, interviniendo en conductas beneficiosas que abarcan desde hábitos nutricionales hasta comportamientos sociales, por ello, es un inmejorable elemento de prevención e inversión en el sistema social. ”

Aspectos que dan cuenta que la actividad física en el medio natural 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.

2.1.5. Entsakua (2015), de la ciudad de Cuenca, Ecuador, implementó el trabajo de investigación titulado “Elaboración y Aplicación de Juegos Tradicionales en la

educación física para fortalecer el proceso de enseñanza y aprendizaje”, en el cual concluye que los estudiantes con la práctica de juegos tradicionales mejoran los aprendizajes y sus comportamientos en la sociedad y en la familia. Asimismo agrega que este tipo de juegos permiten desarrollar la socialización y la expresión oral, mímica, la motricidad fina, gruesa, el equilibrio corporal y mental entre otros. Finalmente asegura que con estos juegos se revaloriza los valores humanos desde la temprana edad, para que en lo futuro los nuevos talentos humanos puedan integrarse a la sociedad con gran capacidad 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.

2.2. Marco Teórico

2.2.1. Actividad física

2.2.1.1. Aclaración terminológica

La OMS (2016) define la actividad física “como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas”.

Devís citado por López-Miñarro (2011) definen actividad física como "cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea"

Como señala Sánchez Bañuelos (1996), “la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona”

El MINSA (2009), establece que: “la actividad física son los ejercicios físicos planificados para cada persona de forma progresiva, diario o inter diario para mantener la fortaleza de los músculos y los huesos.”

2.2.1.2. Funciones de la actividad física

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

“Función de conocimiento, toda vez que el movimiento constituye la principal arma cognitiva del individuo, tanto para llegar a un conocimiento de sí mismo como el de exploración del entorno en los que se encuentra. Por medio de la organización de las percepciones sensomotrices toma conciencia de su propio cuerpo y del mundo que le rodea. Respecto a la génesis histórica de esta función, podemos remontarnos a Rousseau” citado por Figueroa (2013) en el siglo XVIII, cuando en su obra maestra El Emílio, afirma que: “si desea cultivar la inteligencia de su alumno, cultive las fuerzas que deben regirla. Ejercite su cuerpo continuamente, hágalo fuerte y sano para que pueda hacerlo inteligente y razonable” (p. 28).

“Función anatómico-funcional, que está orientada al desarrollo corporal (anatómico y fisiológico) del individuo, el cual se verá acrecentado y aumentado en calidad y cantidad, dentro de las posibilidades individuales, a través de la práctica de movimiento sistemático y racional. Esta función ha estado vinculada prácticamente a la actividad física en todo momento, pues desde tiempos remotos ha existido un interés por prepararse para la caza, la guerra o a partir de los juegos deportivos, y por prepararse en las mejores condiciones corporales para competir.”(Ibíd. citado por 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 intención de expresar o comunicar sentimientos a través del movimiento, que involucra este tipo de actividad y que muchos deportes como la gimnasia lo usan.” (Figueroa, 2013)

“Función comunicativa y de relación, la cual consiste en la utilización de la actividad física como medio para relacionarse con los demás con una intencionalidad social. La actividad física en general constituye un elemento de comunicación con otras personas, no sólo en el uso del cuerpo y el movimiento como

el baile, la danza, el teatro, etc., sino también en cualquier manifestación de juego y práctica deportiva.” (Ibíd citado por Figueroa, 2013)

“**Función higiénica y de salud**, hace referencia a la conservación y mejora de la propia salud y el estado físico mediante la práctica de la actividad física y la asunción de posturas y actitudes críticas hacia hábitos nocivos para la salud. Además, considera la toma de conciencia de la necesidad de adquirir costumbres o cuidados corporales para mantener o, en su defecto, prevenir enfermedades y disfunciones, aumentar la salud y la calidad de vida.” (Ibíd. citado por Figueroa, 2013)

“**Función agonística**, concebida como aquella en la que se muestra la competencia física, la destreza motriz o el deseo de competir con los demás. Aparece en todas las manifestaciones relacionadas con la competición, por lo que es posible aseverar que ha estado presente en toda la historia de la actividad física.” (Figueroa, 2013)

“**Función catártica y hedonística**, entendidas como aquellas que entienden a la actividad física como una actividad lúdica y recreativa que permite una evasión de la realidad y permite la liberación de tensiones cotidianas. Así, la práctica de la actividad física debe propiciar el disfrute del propio movimiento y de su eficacia corporal.” (Ibíd. citado por Figueroa, 2013)

“**Función compensatoria**, está muy asociada a las anteriores, sobre todo cuando pretende que la actividad física sea el medio para combatir la vida sedentaria y los problemas que ello acarrea en los ciudadanos como consecuencia del incremento de las horas de inactividad y dedicación laboral con poco movimiento.” (Ibíd. citado por Figueroa, 2013)

“**Función moralizante**, consiste en la utilización de la actividad física como factor de influencia en el desarrollo de valores y actitudes. Esta función aparece en las escuelas inglesas como una estrategia complementaria en la educación escolar que buscaba instalar en los jóvenes comportamientos apegados a ciertas pautas éticas y morales.” (Ibíd. citado por Figueroa, 2013)

2.2.1.3. 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:

- Practicar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa.

- Duraciones superiores a los 60 minutos de actividad física procuran aún mayores beneficios para la salud.

- Ello debe incluir actividades que fortalezcan los músculos y huesos, por lo menos tres veces a la semana.

“Al referirnos a los adultos que oscilan entre el periodo de 18 a 64 años de edad se sugiere” (OMS, 23 de febrero de 2018):

- “Practicar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa, o una combinación equivalente entre actividad moderada e intensa.” (OMS, 23 de febrero de 2018)

- “Para obtener mayores beneficios para la salud los adultos deben llegar a 300 minutos semanales de actividad física moderada, o su equivalente.” (OMS, 23 de febrero de 2018)

- “Conviene realizar las actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana y de tal manera que se ejerciten grandes conjuntos musculares.” (OMS, 23 de febrero de 2018)

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

- “Practicar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa, o una combinación equivalente entre actividad moderada e intensa.” (OMS, 23 de febrero de 2018)

- “Para obtener mayores beneficios para la salud estas personas deben llegar a 300 minutos semanales de actividad física moderada, o su equivalente.” (OMS, 23 de febrero de 2018)

- “Las personas con problemas de movilidad deben practicar actividad física para mejorar su equilibrio y prevenir caídas por lo menos 3 días a la semana.” (OMS, 23 de febrero de 2018)

- “Conviene realizar las actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana y de tal manera que se ejerciten grandes conjuntos musculares.” (OMS, 23 de febrero de 2018)

En conclusión, podemos poner a consideración que la “intensidad con que se practican distintas formas de actividad física varía según las personas. Para que beneficie a la salud cardiorrespiratoria, toda actividad debe realizarse en periodos de al menos 10 minutos de duración” (OMS, Centro de Prensa de la OMS, 2016)

2.2.1.4. Beneficios de la actividad física

La actividad física regular de intensidad moderada como caminar, montar en bicicleta o hacer deporte, tiene considerables beneficios para la salud. En todas las edades, los beneficios de la actividad física contrarrestan los posibles daños provocados, por ejemplo, por accidentes. Realizar algún tipo de actividad física es mejor que no realizar ninguna. Volviéndonos más activos a lo largo del día de formas relativamente simples podemos alcanzar fácilmente los niveles recomendados de actividad física. (OMS, Centro de Prensa de la OMS, 2016)

La actividad física regular y en niveles adecuados mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio; mejora la salud ósea y funcional; reduce el riesgo de 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, Centro de Prensa de la OMS, 2016)

“La utilización de todos nuestros sentidos, experimentando emociones de una forma empírica estimulando nuestras conexiones nerviosas que mejoran nuestras capacidades de aprendizaje.” (Granada, 2006)

“El desarrollo de las destrezas sociales, utilizando el juego como una actividad física común a todas las culturas, realizando juegos libres y organizados trabajamos la habilidad de interactuar con los demás y con lo que nos rodea, integrándonos en un grupo en el que tenemos que seguir unas normas para coexistir de forma pacífica. Así, estableceremos buenas relaciones con los otros y nos adaptaremos mejor a los cambios sociales.” (Granada, 2006)

“El control de las emociones, a través de la toma de conciencia del propio cuerpo en relación con la tensión, la relajación y la respiración nos hacen más capaces de combatir el estrés, siendo flexibles y comprometiéndonos en la resolución de

conflictos que nos ayudan a encontrar esa salud emocional contrarrestando la agresividad del mundo actual.” (Granada, 2006)

2.2.1.5. Riesgos ante la falta de actividad física

“La insuficiente actividad física, que es uno de los 10 factores de riesgo de mortalidad más importantes a escala mundial, va en aumento en muchos países, cosa que agrava la carga de enfermedades no transmisibles y afecta al estado general de salud de la población en todo el planeta. Las personas que no hacen suficiente ejercicio físico presentan un riesgo de mortalidad entre un 20% y un 30% superior al de aquellas que son lo suficientemente activas.” (OMS, 23 de febrero de 2018)

2.2.2. Los Juegos Tradicionales

2.2.2.1. 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 es una actividad del ser humano, espontánea, libre, desinhibida y gratuita en la cual el niño se manifiesta plena y placenteramente tal como es” (p. 7)

La misma Entsakua (2015) cita a García quien propone que: “el juego es una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas.”

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 define como comunicación o transmisión de noticias, composiciones literarias, ritos, costumbres, hechas de padres a hijos al correr de los tiempos y sucederse de las generaciones. (p. 23)

Ahora un juego tradicional según Viedma y Castro citado por Castaño (2014) lo define: “como aquellas manifestaciones culturales presentes en todos los

grupos sociales arraigados en la cultura (juegos que se han practicado desde nuestros primeros antepasados y muchos de ellos no han sufrido modificación)”

Pérez (2016) propone que:“ se tratan de los juegos que llegan por transmisión oral de unas generaciones a otras; por eso, de un mismo juego cabe encontrar más de una versión. Estos juegos tienen un componente popular que permite interiorizar el medio cultural, y, fundamentalmente, son juegos sociales. Se pueden emplear en el aprendizaje como el resto de juegos.”

Los juegos tradicionales son aquellos que se transmiten de generación en generación a través de los años en una red social, con cierta continuidad en un espacio de tiempo determinado.

2.2.2.2. 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:

- Brindar al estudiante la oportunidad de experimentar, manipular objetos reales y símbolos, que se plantee interrogantes y trate de buscar sus propias respuestas.

- Favorecer la interacción del estudiante con su medio.

- Desarrollar las competencias comunicativas y lingüísticas del niño. Propiciar experiencias que permitan al niño favorecer su autoestima, expresar sus sentimientos, integrarse socialmente y facilitar sus relaciones interpersonales.

- Orientar la consecución de un mejor conocimiento del cuerpo humano, percepción del espacio y sus relaciones con el tiempo y el progreso de las aptitudes coordinativas.

- Favorecer el desarrollo del tono muscular, postura y equilibrio, tanto estático como dinámico.

- Estimular la coordinación motora fina y la coordinación óculo-manual.

- Favorecer la coordinación motora global que comprenda los desplazamientos mayores.

-Satisfacer necesidades de contacto físico, autonomía, apoyo moral y expresión de sentimientos.

2.2.2.3. Tipología de Juegos Tradicionales

Béart citado por Vegusti y López (2015),“ presenta una clasificación en la que se pueden observar severas deficiencias porque, por un lado, tolera distribuir los juegos en más de una categoría, y por el otro, porque las categorías escogidas no son homogéneas. La taxonomía propuesta es la siguiente”:

- a) “Juegos de búsqueda (descubrimiento y reconocimiento). ” (Vegusti y López, 2015)
- b) “Juegos atléticos (proezas, saltos, equilibrios, persecuciones).” (Vegusti y López, 2015)
- c) “Juegos de lucha. ” (Vegusti y López, 2015)
- d)“ Juegos de control de reflejos. ” (Vegusti y López, 2015)
- e)“ Juegos al lado y dentro del agua. ” (Vegusti y López, 2015)
- f) “Juegos de habilidad y destreza (tiro con arco, tabas, pelota). ” (Vegusti y López, 2015)
- g) “Juegos de azar” (Vegusti y López, 2015).

Iona y Peter Opie también citado por Vegusti y López (2015) ofrecen :“un catálogo de más de 2500 juegos, fundamentándose en informaciones extraídas de más de 10000 niños pertenecientes a escuelas de Inglaterra, Escocia y Gales. La clasificación con la cual dan a conocer su vasto estudio es la siguiente:”

- a) “Juegos de persecución. ” (Vegusti y López, 2015)
- b) “Juegos de atrapar. ” (Vegusti y López, 2015)
- c) “Juegos de buscar. ” (Vegusti y López, 2015)
- d)“ Juegos de cacería. ”(Vegusti y López, 2015)
- e)“ Juegos de correr.” (Vegusti y López, 2015)
- f) “Juegos de desafío. ” (Vegusti y López, 2015)
- g)“ Juegos de esforzarse. ” (Vegusti y López, 2015)
- h)“ Juegos de atreverse. ” (Vegusti y López, 2015)
- i)“ Juegos de adivinar. ” (Vegusti y López, 2015)

j) “Juegos de representación. ” (Vegustti y López, 2015)

k) “Juegos de simular. ” (Vegustti y López, 2015)

Otro estudio que se considera importante según Vegusti y López (2015) :“es el realizado por Cheska, quien se circunscribe casi al mismo territorio que el rastreado por Béart, fundamentando su propuesta en siete categorías, a pesar de tener plena conciencia de que cualquier juego puede ser catalogado en más de una de ellas, catalogando los siguientes tipos de juegos”:

a)“ Habilidad y destreza física. ” (Vegustti y López, 2015)

b) “Estrategia. ” (Vegustti y López, 2015)

c) “Azar. ” (Vegustti y López, 2015)

d) “Memoria.” (Vegustti y López, 2015)

e) “Ritmo. ” (Vegustti y López, 2015)

f) “Imitación. ” (Vegustti y López, 2015)

g) “Verbal (combinan memoria y estrategia).” (Vegustti y López, 2015)

“Otro grupo importante de autores recurre también a clasificar los juegos según la tipología de materiales u objetos que emplean los protagonistas en sus manifestaciones lúdicas, ya sea el propio cuerpo, las manos, los dedos, o sobre todo, un abanico bastante amplio de utensilios o juguetes que se convierten en un recurso esencial para la puesta en escena de la práctica lúdica. Herrero citado por Vegusti y López (2015) clasifica su repertorio de juegos en categorías que muestran un criterio morfológico discutible, pero que a su vez evidencian la riqueza de la tradición lúdica” (Vegustti y López, 2015):

a) “Juegos de cartas con baraja española. ” (Vegustti y López, 2015)

b) “Juegos con monedas. ” (Vegustti y López, 2015)

c) “Juegos con cromos. ” (Vegustti y López, 2015)

d) “Juegos con bolas o chapas. ” (Vegustti y López, 2015)

e) “Juegos de taba. ” (Vegustti y López, 2015)

f) “Juegos con agujas. ” (Vegustti y López, 2015)

g) “Juegos con hinue. ” (Vegustti y López, 2015)

h) “Juegos de bote” (Vegustti y López, 2015).

- i) “Juegos con peón. ” (Vegustti y López, 2015)
- j) “Juegos con carreras.” (Vegustti y López, 2015)
- k) “Juegos con pelotas. ” (Vegustti y López, 2015)
- l) “Juegos de escondite. ” (Vegustti y López, 2015)
- m) “Juegos con saltos. ” (Vegustti y López, 2015)
- n) “Juegos con dibujo. ” (Vegustti y López, 2015)
- o) “Juegos de tracción.” (Vegustti y López, 2015)
- p) “Juegos de dar y esquivar. ” (Vegustti y López, 2015)
- q) “Juegos con aparatos.” (Vegustti y López, 2015)
- r) “Juegos con ruleta o patijuelo. ” (Vegustti y López, 2015)
- s) “Juegos de saltar a la cuerda. ” (Vegustti y López, 2015)
- t) “Juegos de corro. ” (Vegustti y López, 2015)
- u) “Juegos de broma o de burla. ” (Vegustti y López, 2015)

“Finalmente se pone a consideración la propuesta de Iona y Peter Opie en una publicación en la que recogen los materiales que forman parte de las investigaciones que ambos folkloristas llevaron a cabo” (Vegustti y López, 2015):

- a) “Balas. ”(Vegustti y López, 2015)
- b) “Tabas.” (Vegustti y López, 2015)
- c) “Juegos con lanzamientos y recepciones de pelota. ” (Vegustti y López, 2015)
- d) “Juegos de apuesta. ” (Vegustti y López, 2015)
- e) “Rayuela. ” (Vegustti y López, 2015)
- f) “Juegos de tirar y golpear canicas, botones, frutos secos, etc. ” (Vegustti y López, 2015)
- g) “Juegos de botar la pelota. ” (Vegustti y López, 2015)
- h) “Juegos de saltar cuerda. ” (Vegustti y López, 2015)
- i) “Juegos con peonzas.” (Vegustti y López, 2015)

2.2.2.4. Importancia de los Juegos Tradicionales

Los juegos tradicionales aportan un amplio abanico de posibilidades para que los docentes podamos sacar provecho en beneficio de nuestros estudiantes con su

utilización dentro de las actividades físicas programadas en el área de Educación Física entre los cuales considerando lo propuesto por Pérez (2016) podemos citar: Fomentan la relación entre los estudiantes, comunicación y socialización dentro del grupo. Su carácter motivador favorece la participación de los estudiantes en las actividades físicas del área de Educación Física. Ayudan a fomentar la autoestima. Desarrollan la imaginación. Sirven como medio para afianzar la personalidad

“Asimismo, los juegos tradicionales mantienen viva nuestra cultura, es importante que los niños, desde temprana edad, se incorporen a estos tipos de juegos y que participen de ellos de manera activa, a través de los juegos tradicionales se relacionan con objetos, vocablos y personajes propios de su cultura.” (Lachi, 2015)

“Es importante para el desarrollo físico del individuo, porque las actividades de caminar, correr, saltar, flexionar y extender los brazos y piernas contribuyen el desarrollo del cuerpo y en particular influyen sobre la función cardiovascular y consecuentemente para la respiración por la conexión de los centros reguladores de ambos sistemas.” (Damián, 2011)

“También, ayuda con el desarrollo mental porque durante el juego el estudiante desarrollará sus poderes de análisis, concentración, síntesis, abstracción y generalización. El niño al resolver variadas situaciones que se presentan en el juego aviva su inteligencia, condiciona sus poderes mentales con las experiencias vividas para resolver más tarde muchos problemas de la vida ordinaria.” (Damián, 2011)

“Por eso es importante, articularlos como estrategia didáctica, lo cual implica desarrollar en los estudiantes, competencias, capacidades y desempeños que estimulan su pensamiento, sentimientos y emociones ya que a través del juego modelan representando sus propias vivencias, es decir, promueven la apertura al conocimiento y enriquecimiento del pensamiento y las emociones.” (Lachi, 2015)

Hoy en día los juegos tradicionales ocupan un rol importante en la vida del niño, los nuevos enfoques de la educación plantean que el juego es el medio más eficaz para lograr aprendizajes de calidad, pero están corriendo el riesgo de desaparecer porque ya no se los practican. La tarea educativa de hoy es rescatar estos juegos para utilizarlos como estrategia del desarrollo de la competencia de números y operaciones.

2.2.2.5. Juegos Tradicionales y Educación Física

“Jugar no es vivir una vida alienada. El juego no es el opio del pueblo sino el escenario de la experiencia más real de la vida. Es la vida en actividad, es energía, pasión y fuerza. Al jugar, el campo de juego se transfigura en el verdadero escenario de la libertad. ” (Vegustti y López, 2015)

“El juego llama la atención del jugador y le invita a jugar poniendo así en riesgo su tendencia conservacionista. Pues toda transformación, toda acción humana transformadora es una actividad que supone riesgo y aventura.” (Vegustti & López, 2015)

“Una de las principales potencialidades que tiene el juego tradicional es la gran variedad de situaciones motrices que ofrece con un gran abanico de formas distintas de jugar, con reglas originales y estructuras lúdicas muy variadas” (Lavega, 2000)

“Navarro postula que los juegos tradicionales justifican su presencia en los programas de Educación Física por tres motivos principales” (Valero y Gómez, 2008):

-“Por ser parte de la propia cultura y, por lo tanto, ser un mecanismo de la transmisión cultural y de la afirmación de la idiosincrasia. ” (Valero y Gómez, 2008)

-“Por contener componentes motores más que suficientes para tenerse en cuenta en nuestros objetivos. ” (Valero y Gómez, 2008)

-“Por contribuir a completar, debido a su naturaleza de juego, los objetivos afectivos y sociales. ” (Valero y Gómez, 2008)

“Desde el área de la educación física, podemos intentar recuperar y evitar la pérdida y la desaparición de estos juegos propios y característicos utilizándolos como herramientas que conduzcan al desarrollo de aspectos motrices, cognitivos, afectivos y sociales”. (Valero y Gómez, 2008)

“Los juegos tradicionales, debido al componente cultural que poseen, en muchas ocasiones tienen un marcado carácter de diferenciación sexual. Así encontramos unos juegos de chicas: por ejemplo, saltar a la comba o la rayuela, y otros de chicos, en los cuales se acentúa más el carácter físico: por ejemplo, los juegos de echar un pulso o de levantamiento de piedras. Por tanto, dentro del aula para intentar reorientar la concepción sexual de los juegos y trabajar la coeducación debemos intentar que los alumnos experimenten tanto los juegos correspondientes socialmente a su sexo como los del sexo contrario, para que así vean las posibilidades lúdicas de éstos” (Ortí, 2003 citado por Valero y Gómez, 2008)

2.2.2.6. Fichero de Juegos Tradicionales

a) La sogá

Material	Espacio	Organización	Desarrollo
Una cuerda bien larga y en la parte media una señal o un pañuelo anudado.	Espacio bien amplio (Campo, playa, etc.).	“Dos grupos de personas de igual número.” (Junta de Andalucía, s.f)	“Cada uno de los dos grupos de participantes se agarrará fuertemente a una de las mitades de la cuerda. A la señal ambos equipos tratarán de desplazar (Traccionando de la cuerda) al equipo contrario, evitando pasar de una línea que está dibujada en el suelo Cuando los desplazados sean ellos.” (Junta de Andalucía, s.f)

b) La pega

Material	Espacio	Organización	Desarrollo
Ninguno	Amplio	“Grupo y uno se la queda.” (Junta de Andalucía, s.f)	“El jugador/ra que se la queda deberá pillar a uno de los demás compañeros/as, mientras los demás tratarán de no ser pillados.” (Junta de Andalucía, s.f)

c) Carrera de sacos

Material	Espacio	Organización	Desarrollo
Sacos para cada uno de los jugadores.	Patio, calle, parque o plaza	“Individual.” (Junta de Andalucía, s.f)	“Se trata de carrera donde los participantes deberán desplazarse dando saltos a dos pies dentro de un saco que llevarán sujeto con ambas manos, a la altura de la cintura.

Ganará el primero en llegar a la meta.” (**Junta de Andalucía, s.f**)

d) La pata coja

Material	Espacio	Organización	Desarrollo
Ninguno	Patio, calle, parque o plaza	“Individual.” (Junta de Andalucía, s.f)	“Los participantes en el juego deben encoger una pierna y sobre la otra deberán ir dando saltos hasta llegar a un lugar determinado. Ganará el juego el que consiga llegar en primer lugar; y será descalificado el que apoye el pie en el suelo.” (Junta de Andalucía, s.f)

e) El túnel

Material	Espacio	Organización	Desarrollo
Ninguno	Cualquier espacio exterior (patio, playa, parque, etc)	“Dos grupos de entre 5 y 10 personas.” (Junta de Andalucía, s.f)	“Se hacen dos grupos con el mismo número de participantes y se colocan en fila con las piernas abiertas. Cuando se da la salida, el último de cada fila pasa por debajo de las piernas de sus compañeros hasta pasar por debajo de todos y ponerse de pie y abrirse de piernas para que pueda pasar otro compañero. El juego finaliza cuando todos y cada uno de los participantes han pasado por debajo de los demás.” (Junta de Andalucía, s.f)

f) El trompo

Material	Espacio	Organización	Desarrollo
Un trompo de madera y su cuerda.	Reducido	“Individual” (Junta de Andalucía, s.f)	“Cada jugador deberá lanzar su trompo de forma libre, ayudándose de una cuerda que enrollará alrededor de éste. Intentar que el trompo esté girando el máximo tiempo posible, lanzarlo de las formas más diversas, hacer acrobacias con ellos, etc” (Junta de Andalucía, s.f)

g) Rodar el Aro

Material	Espacio	Organización	Desarrollo
Un aro o similar	Amplio (Calle, patio, etc.).	“Individual” (Junta de Andalucía, s.f)	“Consiste en ir rodando el aro con la ayuda de un palo corto, el cual nos servirá de guía para hacer cambiar de dirección al aro o para frenarlo.” (Junta de Andalucía, s.f)

h) Salta sogas

Material	Espacio	Organización	Desarrollo
Una cuerda más o menos larga.	Calle, patio, cualquier sitio.	“Varias personas y dos dándole a la cuerda.” (Junta de Andalucía, s.f)	“Cada jugador/a irá saltando alternativamente y en su orden de forma que el primero en fallar en el salto se cambia por uno de los que da a la cuerda.” (Junta de Andalucía, s.f)

i) Rayuelo

Material	Espacio	Organización	Desarrollo
-----------------	----------------	---------------------	-------------------

Piedra, tiza	“No muy amplio, solo que el suelo sea adecuado para que se pueda pintar en él y que el teje deslice adecuadamente.” (Junta de Andalucía, s.f)	“Se juega de forma alternativa manteniendo un orden.” (Junta de Andalucía, s.f)	“Consiste en lanzar una piedra a la casilla correspondiente sin que éste se quede tocando ninguna línea. Una vez lanzado el teje se debe ir saltando casilla por casilla a la pata coja, sin pisar en ningún momento las líneas y menos la casilla donde esté alojado el teje.” (Junta de Andalucía, s.f)
--------------	---	---	--

j) Bolitas

Material	Espacio	Organización	Desarrollo
Canicas o pequeñas bolas de cristal.	Cualquiera que permita hacer un agujero en el mismo.	“Mínimo por parejas (individual).” (Junta de Andalucía, s.f)	“En un principio se realizan unos lanzamientos previos a una línea dibujada en el suelo o al agujero, ordenándose los turnos en función de los aciertos al agujero o la proximidad a la línea dibujada. Consiste en encadenar las siguientes acciones con la bola de un jugador contrario: Primeras bolas, segundas (pie cabe) y tute. Una vez realizado esta secuencia se tiene que acertar en el agujero y uno sigue jugando. Si uno falla en el transcurso de los lanzamientos se pasa el turno al siguiente jugador.” (Junta de Andalucía, s.f)

k) La Gallinita Ciega

Material	Espacio	Organización	Desarrollo
Solamente un pañuelo o trapo	Cualquier tipo de espacio vacío (Calle, patio, sala amplia, etc).	“Un grupo más o menos numeroso y uno se la queda.” (Junta de Andalucía, s.f)	“Se colocan los jugadores formando un círculo, uno de ellos se coloca en el centro con los ojos vendados. A éste se le hace dar vueltas y lo demás corre en círculo alrededor de él. Cuando pilla a uno, tocándolo tiene que saber quién es. Si el que hace de gallinita ciega no adivina a quien ha tocado vuelve a serlo. Si lo adivina se pondrá el compañero/a descubierto.” (Junta de Andalucía, s.f)

2.2.3. Actividad Física y Juegos Tradicionales

Paredes citado por Marzo (2013) establece que la actividad física ha estado siempre unida a la cultura de los pueblos, a su historia, a lo mágico, a lo sagrado, al amor, al arte, a la lengua, a la literatura, a las costumbres, a las tradiciones, a la guerra. Ha servido de vínculo entre pueblos y ha facilitado la comunicación entre los seres humanos. Es un símbolo de humanidad sin prejuicios, bandera de paz y lazo de unión entre diferentes personas. Hace que se entiendan niños, adolescentes, adultos y viejos de manera inmediata sin ningún otro lazo de comunicación, porque brota de la bondad humana.

Muchos de los maestros y maestras, perciben el juego tradicional como un buen recurso metodológico que facilita el aprendizaje, fundamentalmente encaminado al desarrollo de habilidades y destrezas procurando una Educación Física divertida, sin cuestionarse, en la mayoría de los casos, que alumnado puede además aprender y asumir aspectos conceptuales y actitudinales relacionados con los juegos tradicionales. (Bores, 2014)

García citado por Bores (2014), también agrega que los estudiantes a través de los juegos tradicionales puede desarrollar aspectos como conocer y usar las normas, rituales, nomenclatura, materiales, canciones, etc. de juegos tradicionales; comprender

parte de otros contextos u otras culturas; dialogar y compartir actividades con personas de otras generaciones; dialogar y compartir actividades con personas de otro género; obtener recursos para ocupar los tiempos de ocio y vivir las situaciones y tipos de relaciones, movilizar las emociones y sentir las moralejas y símbolos que vivieron, movilaron y sintieron niños y niñas de otras épocas

En suma cuando el estudiante pone en práctica un juego tradicional, es decir, juega, entonces realiza actividad física, permanece activo. Todo el tiempo hace nuevas observaciones, pregunta y responde, hace elecciones y amplía su imaginación y su creatividad. El juego proporciona al pequeño la estimulación y la actividad física que su cerebro necesita para desarrollarse y poder aprender en el futuro

Todos estos motivos, son lo suficientemente válidos como para justificar la creciente proliferación de dichas actividades, provocando que puedan desarrollarse a través de la ocupación del tiempo libre o del aprendizaje y realización de actividades en relación con la educación.

CAPITULO 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 puede contrarrestar los efectos negativos de la vida moderna, como la obesidad, la depresión, 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 trae innumerables beneficios mentales, como una mayor sensación de revitalización y de energía, mayor compromiso con la actividad y niveles menores de tensión, confusión y depresión. A su vez, los voluntarios con este buen hábito dijeron que sentían mayor satisfacción y diversión y que, por lo tanto, era mucho más probable que mantuvieran la costumbre con el correr del tiempo. (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 practica pedagógica del día a día.

Finalmente considero importante poner a consideración que, según un estudio reciente, elaborado por investigadores de la Universidad de Essex (Reino Unido), durante los primeros cinco minutos de ejercicio al aire libre, sea cual sea la actividad realizada, es cuando se produce el mayor aumento de autoestima y mejora del ánimo. Porque a los reconocidos beneficios de ejercitar el cuerpo se le añade el impacto positivo de permanecer en espacios verdes, rodeado de naturaleza y aire limpio, disfrutar de los rayos de sol y, en definitiva, de la sensación de libertad que no se tiene dentro de un gimnasio. (Durán & García-Nieto, 2015)

CONCLUSIONES

Primero: La actividad física y los juegos tradicionales son dos variables que suponen una forma distinta de mejora sustancial a nuestra salud y por supuesto calidad de vida, que incluyen un conocimiento 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 ayudan notablemente a mejorar nuestra salud física y mental, lo cual delimita la relación entre estas dos variables que convergen en una sólida alternativa en la modificación de los estilos de vida sedentarios, el fomento de comportamientos saludables, y, por tanto, de mejora de la calidad de vida de nuestros estudiantes.

Tercero: Asimismo, personalmente recomendaría que nuestra practica pedagógica docente trascienda las aulas, para todas las áreas, usando juegos tradicionales como fuente de aprendizaje toda vez que la actividad física parece influir en la autoestima mediante agentes como la adopción de conductas saludables, experiencias sociales atractivas y enriquecedoras, refuerzo inmediato de personas significativas, sensaciones de bienestar somático, etc., provocando un aumento de la estabilidad emocional, de la imagen corporal positiva, del autocontrol, del bienestar, del rendimiento académico, de la creatividad y de la confianza. Además, en el polo opuesto, los beneficios se traducen en una disminución de la ansiedad, la depresión, la tensión en el abuso de sustancias nocivas y en la hostilidad.

Cuarto: Los juegos tradicionales mantienen viva nuestra cultura, es importante que los estudiantes, desde temprana edad, se incorporen a estos tipos de juegos y que participen de ellos de manera activa, a través de los juegos tradicionales se relacionan con objetos, vocablos y personajes propios de su cultura.

Quinto: Finalmente recomendamos a los docentes ampliar los estudios sobre el tema a nivel pre experimental o experimental que permita facilitarnos

datos más cuantitativos sobre la relación entre las variables consideradas en el presente trabajo monográfico.

REFERENCIAS

- 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%20f%20C3%A4sica%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, J. (2013). *Actividad Física, Salud Y Calidad De Vida El Discurso De Las Personas Con Hábitos Sedentarios (Tesis)*. Universidad Academia de Humanismo Cristiano. Santiago. Chile.
- 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.
- Junta de Andalucía. (s.f). *Fichero de juegos propulares y tradicionales aportados por nuestros alumnos y alumnas*. Recuperado de: <https://www.slideshare.net/SaraOrtizPetit/juegos-tradicionalesypopulares>

- 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 Prensa de la OMS*. Recuperado el 25 de Noviembre de 2016, de Sitio web de la OMS: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>
- OMS. (23 de febrero de 2018). *Actividad física*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- 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 Univeridad 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, A., y Gómez, M. (2008). La importancia de los juegos y deportes tradicionales. Investigación Educativa. N° 21. Recuperado de: http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/publicaciones/inv_educativa/2008_n21/a10v12n21.pdf
- Vegustti, J., y López, M. (2015). Influencia Socio-cultural De Los Juegos Tradiconales En Los Niños De 9 A 12 Años En Los Colegios Del Distrito De Chiguata, Provincia De Arequipa En El Año 2013 (Tesis). Universidad Nacional De San Agustin. Arequipa. Perú.

LOS JUEGOS TRADICIONALES EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	docplayer.es Fuente de Internet	3%
2	www.scribd.com Fuente de Internet	2%
3	www.monografias.com Fuente de Internet	2%
4	expresasalud.com Fuente de Internet	1%
5	documents.mx Fuente de Internet	1%
6	Submitted to Universidad de Caldas Trabajo del estudiante	1%
7	www.slideshare.net Fuente de Internet	1%
8	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	1%
9	grupoinvestiga.wordpress.com Fuente de Internet	1%

10	es.scribd.com Fuente de Internet	1%
11	www.who.int Fuente de Internet	1%
12	actividadfisicaents.blogspot.com Fuente de Internet	1%
13	Submitted to Pontificia Universidad Catolica del Peru Trabajo del estudiante	1%
14	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Trabajo del estudiante	1%
15	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
16	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	1%
17	Submitted to Universidad Pedagógica Nacional Mariscal Sucre Trabajo del estudiante	1%
18	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
19	portal.inder.cu Fuente de Internet	1%
20	repositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	<1%

21	wiltoto.blogspot.com Fuente de Internet	<1%
22	Submitted to Unidad Educativa Pacifico Cembranos Trabajo del estudiante	<1%
23	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1%
24	Submitted to Universidad Alas Peruanas Trabajo del estudiante	<1%
25	dspace.ups.edu.ec Fuente de Internet	<1%
26	bibliotecadigital.academia.cl Fuente de Internet	<1%
27	repositorio.ucsp.edu.pe Fuente de Internet	<1%
28	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	<1%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

< 15 words

Excluir bibliografía

Activo