

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**

Escuela profesional de Educación



**Los juegos tradicionales en el nivel primario.**

Trabajo Académico

Para optar el título de segunda especialidad profesional en Educación Física

Autora:

Arhanhel Ortiz Falcon

SULLANA, 2020

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

Escuela profesional de Educación



### Los juegos tradicionales en el nivel primario.

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoó (presidente)

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas (secretario)

Dra. Ana María Javier Alva (vocal)

SULLANA, 2020

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

Escuela profesional de Educación



Los juegos tradicionales en el nivel primario.

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

Arhanhel Ortiz Falcon (Autor)

Dr. Segundo Oswaldo Alburqueque Silva (Asesor)

SULLANA, 2020



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

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO**


Sullana, a los diecisiete días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el colegio Mayor PNP Roberto Morales Rojas, 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: representante de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Kid 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: *Los juegos tradicionales en el nivel primario*, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor(a) **ORTIZ FALCON ARHANHEL**

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 **18**

Por tanto, **ORTIZ FALCON ARHANHEL**, 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. Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo  
Presidente del Jurado  
DNI: 00230120

  
Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas  
Secretario del Jurado  
DNI: 43852105

  
Mg. Ana María Javier Alva  
Vocal del Jurado  
DNI: 07038746

## Los juegos tradicionales en el nivel primario


### INFORME DE ORIGINALIDAD



### FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Autónoma de Bucaramanga, UNAB	< 1 %
	Trabajo del estudiante	
2	currobecerra.blogspot.com	< 1 %
	Fuente de Internet	
3	josuevtohz.onesmablog.com	< 1 %
	Fuente de Internet	
4	creativecommons.org	< 1 %
	Fuente de Internet	
5	enciclopediapr.org	< 1 %
	Fuente de Internet	
6	www3.gobiernodecanarias.org	< 1 %
	Fuente de Internet	
7	habilidadesmotricesunab.blogspot.com	< 1 %
	Fuente de Internet	
8	en.calameo.com	< 1 %
	Fuente de Internet	
9	incluyendoperonolimitando.blogspot.com	< 1 %
	Fuente de Internet	
10	repository.udistrital.edu.co	< 1 %
	Fuente de Internet	
11	view.genial.ly	< 1 %
	Fuente de Internet	

  
Dr. Segundo Pineda Alburquerque Sáez  
(Asesor)  
<https://scii.org/0000-0002-9013-0308>

12	<a href="http://www.ensayostube.com">www.ensayostube.com</a> Fuente de Internet	< 1 %
13	<a href="http://eros-est.tumblr.com">eros-est.tumblr.com</a> Fuente de Internet	< 1 %
14	<a href="http://lahuelvacateta.wordpress.com">lahuelvacateta.wordpress.com</a> Fuente de Internet	< 1 %
15	<a href="http://www.monocular-music.de">www.monocular-music.de</a> Fuente de Internet	< 1 %
16	Submitted to Escuela de Educacion Superior Pedagogica Publica Chimbot Trabajo del estudiante	< 1 %
17	<a href="http://danabelenas.blogspot.com">danabelenas.blogspot.com</a> Fuente de Internet	< 1 %
18	<a href="http://integracionsocial.blogspot.com">integracionsocial.blogspot.com</a> Fuente de Internet	< 1 %
19	<a href="http://yasaengtkd.wixsite.com">yasaengtkd.wixsite.com</a> Fuente de Internet	< 1 %
20	<a href="http://transtrade-rk.com.ua">transtrade-rk.com.ua</a> Fuente de Internet	< 1 %
21	<a href="http://repositorio.uns.edu.pe">repositorio.uns.edu.pe</a> Fuente de Internet	< 1 %
22	<a href="http://es.wikibooks.org">es.wikibooks.org</a> Fuente de Internet	< 1 %
23	<a href="http://graceenelepaisdelasmaravillas.blogspot.com">graceenelepaisdelasmaravillas.blogspot.com</a> Fuente de Internet	< 1 %
24	<a href="http://www.eluniverso.com">www.eluniverso.com</a> Fuente de Internet	< 1 %
25	Martins, Carla Patrícia Pires. "A Importância do Jogo no Ensino: Aprendizagem,	< 1 %  Dr. Sérgio Geraldo Albuquerque Silva (Assoc) <a href="https://orcid.org/0000-0002-9019-0205">https://orcid.org/0000-0002-9019-0205</a>

**Nomeadamente da Língua Inglesa no Primeiro Ciclo do Ensino Básico: Um Estudo de Caso Múltiplo", Universidade de Evora (Portugal), 2024**

Publicación

<b>26</b>	<a href="http://razonamiento-jaqueline.blogspot.com">razonamiento-jaqueline.blogspot.com</a>	< 1 %
	Fuente de Internet	
<b>27</b>	<a href="http://repositorio.cfe.edu.uy">repositorio.cfe.edu.uy</a>	< 1 %
	Fuente de Internet	
<b>28</b>	<a href="http://cibersociedad.rediris.es">cibersociedad.rediris.es</a>	< 1 %
	Fuente de Internet	
<b>29</b>	<a href="http://congresocol.gob.mx">congresocol.gob.mx</a>	< 1 %
	Fuente de Internet	
<b>30</b>	<a href="http://delgadofloresjonatandavid.blogspot.com">delgadofloresjonatandavid.blogspot.com</a>	< 1 %
	Fuente de Internet	
<b>31</b>	<a href="http://pptsearchengines.info">pptsearchengines.info</a>	< 1 %
	Fuente de Internet	
<b>32</b>	<a href="http://silviaarteslojavirtual.blogspot.com">silviaarteslojavirtual.blogspot.com</a>	< 1 %
	Fuente de Internet	
<b>33</b>	<a href="http://www.oalib.com">www.oalib.com</a>	< 1 %
	Fuente de Internet	
<b>34</b>	Submitted to Ilerna Online Blackboard	< 1 %
	Trabajo del estudiante	
<b>35</b>	<a href="http://aptavs.com">aptavs.com</a>	< 1 %
	Fuente de Internet	
<b>36</b>	<a href="http://mercruiserimpellerssaveyoumoney.blogspot.com">mercruiserimpellerssaveyoumoney.blogspot.com</a>	< 1 %
	Fuente de Internet	
<b>37</b>	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga	< 1 %
	Trabajo del estudiante	



Dr. Segundo Gabriel Alvarado Bazo  
(Axiad)  
<https://orcid.org/0000-0003-3619-0305>

38	<a href="http://dearsystems.blogspot.com">dearsystems.blogspot.com</a> Fuente de Internet	< 1 %
39	<a href="http://www.powtoon.com">www.powtoon.com</a> Fuente de Internet	< 1 %
40	Submitted to Colegio Champagnat Trabajo del estudiante	< 1 %
41	<a href="http://biblioteca.ucf.edu.cu">biblioteca.ucf.edu.cu</a> Fuente de Internet	< 1 %
42	<a href="http://tigrantikhonov.blogspot.com">tigrantikhonov.blogspot.com</a> Fuente de Internet	< 1 %
43	<a href="http://www.escuelacastillo.com">www.escuelacastillo.com</a> Fuente de Internet	< 1 %
44	Submitted to Universidad a Distancia de Madrid Trabajo del estudiante	< 1 %
45	<a href="http://blog.mediafem.com">blog.mediafem.com</a> Fuente de Internet	< 1 %
46	<a href="http://www.sportsalut.com.ar">www.sportsalut.com.ar</a> Fuente de Internet	< 1 %
47	Submitted to Universidad CESMAG Trabajo del estudiante	< 1 %
48	<a href="http://destination.euroclips.com">destination.euroclips.com</a> Fuente de Internet	< 1 %
49	<a href="http://mulpix.com">mulpix.com</a> Fuente de Internet	< 1 %
50	<a href="http://scholar.archive.org">scholar.archive.org</a> Fuente de Internet	< 1 %
51	<a href="http://repositorio.unae.edu.ec">repositorio.unae.edu.ec</a> Fuente de Internet	< 1 %

  
 Dr. Segundo Domingo Abreu Rojas Silva  
 (Honor)  
<https://orcid.org/0000-0002-3529-6255>

Excluir citas Activo  
Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words



Dr. Segundo Olivares Abarqueque Silva  
(Autor)

<https://orcid.org/0000-0002-3529-6255>

## DEDICATORIA

A mis padres, por su vehemencia e interés de cosechar frutos; es hora de alegrarse por logros propios.

## ÍNDICE

<b>DEDICATORIA</b>	09
<b>RESUMEN</b>	11
<b>ABSTRACT</b>	12
<b>INTRODUCCION</b>	13
<b>CAPÍTULO I: ESTILOS DE APRENDIZAJE</b>	15
1.1 Teorías de los juegos tradicionales.....	15
1.2. Características del juego.....	15
1.2.1.- Desarrollo motriz.....	17
1.2.2.- Habilidades motrices globales.....	19
1.2.3.- Habilidades motrices finas.....	19
<b>CAPITULO II: JUEGOS TRADICIONALES</b>	22
2.1.- Juegos Tradicionales.....	22
2.2.- Cultura.....	24
2.3.- Aculturacion.....	25
2.4.- Fiestas Populares.....	25
2.5.- Tradiciones.....	25
2.6.-Costumbres.....	26
2.7.-Recreacion.....	26
2.8. La Recreación Infantil.....	27
2.9.- El juego.....	27
2.10.- Importancia de los Juegos Pre deportivos.....	28
2.11.- Objetivos de los Juegos Pre deportivos.....	29
2.12.- Cultura física.....	32
	33
	40
	41
	42

2.13.- El Deporte.....	
<b>CONCLUSIONES.....</b>	
RECOMENDACIONES.....	
<b>REFERENCIAS CITADAS.....</b>	<b>34</b>

## **RESUMEN**

Identificado el problema de la pérdida de la práctica de los juegos tradicionales en los estudiantes del nivel primario, que se considera el conjunto de valores, agilidad, destrezas, movimiento, fuerza y modos de comportamiento que funcionan como elemento importante en el desarrollo motriz. Los juegos tradicionales es una actividad lúdica muy creativa y de mucha destreza que deben ser socializados y difundidos a través de varios medios para llevar una vida llena de alegría de mucha trascendencia por las personas que los practican. Actualmente muchos estudiantes desde temprana edad han perdido la práctica de los juegos tradicionales porque se dedican a practicar otros juegos, especialmente con la influencia de otras culturas y la presencia del mal uso de la tecnología.

Palabras claves: Practica de valores, acción motriz, juegos tradicionales

## **ABSTRACT**

The problem of the decline in the practice of traditional games among primary school students has been identified. These games are considered to be a set of values, agility, skills, movement, strength, and behavioral patterns that function as an important element in motor development. Traditional games are a highly creative and skill-based form of play that should be socialized and disseminated through various means to lead a joyful and meaningful life for those who practice them. Currently, many students have lost the practice of traditional games from a young age because they dedicate themselves to playing other games, especially due to the influence of other cultures and the misuse of technology.

Keywords: Practice of values, motor skills, traditional games

## INTRODUCCIÓN

En el siguiente trabajo monográfico exponemos la importancia de los juegos tradicionales y populares en la etapa de Educación Primaria. Los juegos tradicionales se encuentran presentes en el entorno del niño, por lo que la escuela ejerce una labor fundamental a la hora de contribuir a la transmisión de de los mismos, que nos permiten comprender la cultura e historia de nuestra sociedad.

Los juegos tradicionales han existido siempre en todas las culturas y sociedades, por lo que éstos se han encontrado asociados con ciertos valores y costumbres que han permitido acercar a los niños y niñas al conocimiento de su entorno. Por otro lado, el juego se ha considerado como el medio a través del cual el niño desarrolla sus capacidades intelectuales, físicas y sociales, por lo que a través del mismo se ha contribuido de forma global al desarrollo de los niños y niñas.

El niño manifiesta sus emociones dando a conocer también sus emociones según (Medina, 1987, p. 4) ponen en observación sus características y dificultades, lo que permite al maestro un conocimiento más próximo de sus alumnos. La evolución experimentada por la sociedad y la aparición de las tecnologías de la información y la comunicación, las TIC, han dado lugar a que muchos juegos tradicionales y populares, poco a poco, hayan ido modificándose e incluso desapareciendo a lo largo de los años.

Para continuar la transmisión de estos juegos y fomentar su conservación y continuidad a lo largo del tiempo, es necesario llevar a cabo propuestas desde el ámbito educativo que involucren a toda la comunidad educativa en general, favoreciendo la participación de todos sus miembros en estos planteamientos.

Objetivo general:

Establecer como estrategia pedagógica los juegos tradicionales para fortalecer el esquema corporal en los niños del nivel primario.

Objetivos específicos:

Motivar a las docentes para que incluyan los juegos tradicionales en el aprendizaje en los niños del nivel primario.

Lograr el interés de los juegos tradicionales en los niños del nivel primario.

Con respecto a la estructura del trabajo, se exponen en primer lugar una serie de objetivos que se pretenden conseguir en relación con los juegos tradicionales en el nivel primario, justificando a continuación la elección del tema elegido, en relación con su necesidad y las competencias docentes de educación inicial que se señalan en la guía. Posteriormente, consideramos necesario señalar una fundamentación teórica que nos permita conocer más en profundidad la literatura específica relacionada con nuestro objeto de estudio: los juegos tradicionales en la educación inicial.

A raíz de este marco teórico, se desarrolla una propuesta de intervención educativa relacionada con los juegos populares tradicionales, para facilitar el acercamiento de los mismos a los estudiantes del nivel inicial. A través de la puesta en práctica de esta propuesta de intervención educativa, se obtendrán unos resultados que aparecerán plasmados en el presente trabajo, así como se analizará la consecución de los objetivos planteados inicialmente. Finalmente se redactarán las conclusiones de este trabajo, incluyendo la reflexión personal acerca del tema investigado.

# CAPÍTULO I

## ESTILOS DE APRENDIZAJE

### 1.1.-Teorías de los juegos tradicionales

De acuerdo a Pérez: Un programa es un documento técnico en que se deja constancia tanto de sus objetivos cuanto de las actuaciones puestas a sus servicio. Un programa educativo es un documento en el que se integran objetivos educativos a lograr a través de determinados contenidos (2006, pág. 180). Por su parte, el juego viene a ser la actividad más importante en el desarrollo del niño puesto que es a través de su ejercicio que el niño aprende acerca de su entorno, tanto físico a través de su actividad exploratoria temprana, como social a través del juego de roles primero y juego reglado luego. En ese sentido el juego representa para el infante la posibilidad de explorar la realidad circundante que en ese momento lo desborda y que no alcanza a comprender. Holz citado por Hahn (1988, pág. 42) señala que: El juego del niño constituye pues una compensación para la discrepancia entre la consciencia del desamparo propio y las pocas destrezas, por un lado, y por otro la necesidad de dominar el entorno.

### 1.2.- Características del juego

Podemos mencionar: El juego es autotélico, vale decir posee una finalidad intrínseca. El juego es hedonista, causa placer el practicarle. El juego es axiológicamente neutro, ya que no es portador de valores en particular sino que es siempre adaptado a la realidad en la que se desenvuelve, y responde a ese contexto, siendo vehículo portador del valor en boga. El juego es espontáneo: De obligar a alguien a jugar ya no sería juego pues desnaturalizaría su propósito. El juego por otra parte implica un estado de inmadurez prolongado según el grado de evolución de la especie que se trate, de manera que mientras que los insectos no juegan, son los mamíferos superiores los que más tiempo le dedican y de entre ellos el hombre la especie que más dedica tiempo a esta actividad, ya que inclusive es capaz de jugar siendo adulto, situación que solo se ha observado en los primates en el caso de las madres que juega con sus crías.

Piaget clasifica a los juegos de acuerdo a su orden de aparición (Delval, 1994):

Juegos de ejercicio, que consiste en acciones repetidas de tipo motor que de un fin inicialmente adaptativo, pasan a realizarse por el puro placer del ejercicio funcional y le sirve para consolidar lo adquirido. Es un juego de carácter predominantemente individual. Se practica en el periodo sensoriomotor, vale decir, hasta los 2 años.

Juegos simbólicos, en estos se utiliza mucho simbolismo producto de la imitación al reproducir el niño, escenas de la vida cotidiana. Los juguetes transformados en utensilios de la vida adulta gracias a su imaginación cobran gran protagonismo. El ejercicio de roles sociales es frecuente. Este juego es dominante hasta los 6 -7 años.

Juegos de reglas, poseen un carácter social y se ciñen a reglas que todos los participantes obedecen, se hace presente por tanto la cooperación, así como la competencia pues por lo general existe un ganador de modo que hay que procurar de anticipar las acciones del rival para que no pueda ganar. Esta práctica es muy importante para superar el egocentrismo previo. Este juego se practica desde la etapa escolar hasta la adolescencia.

De acuerdo a Ofelé (1999) los juegos tradicionales son aquellos que perduran por mucho tiempo y en diversos lugares y que son transmitidos por tradición oral, generación a generación, con ciertas adaptaciones propias de los tiempos y de las regiones. Están permanentemente en transformación incorporando siempre creaciones anónimas. Estos juegos dan cuenta de una serie de aspectos histórico – socio- culturales de los pueblos e investigarlos puede dar luz sobre la cultura y costumbre de tiempos pasados y regiones lejanas.

Son por lo general sencillos de implementar puesto que no requieren mucho material ni son costosos, son simples y practicables en casi cualquier momento o lugar. Además no suelen durar mucho por lo que por este y los anteriores motivos, son propicios de implementar en las escuelas. Se ha escogido los juegos de Mundo o Rayuela, juego predominantemente motor donde predomina el estímulo para la coordinación estática dado que se ha de mantener el equilibrio en un pie constantemente seguido de la coordinación dinámica general por la exigencia del salto.

### **1.2.1. Desarrollo motriz**

De un modo general de acuerdo a Alemany & Granda (2002) se entiende por desarrollo a la serie de cambios que se producen a lo largo de la vida de los individuos, sean estos internos o externos. Cuando se trata de manifestaciones externas corresponden más al fenómeno del crecimiento y si se trata de cambios internos corresponden al fenómeno de la maduración.

Más específicamente, el desarrollo consiste en un proceso complejo de cambios, continuos y progresivos que se da principalmente desde que nacemos hasta la juventud y que puede durar aproximadamente hasta los 30 años. Luego viene el proceso más estable de la madurez, que abarca hasta los 50-60 años y finalmente se encuentra el proceso de Involución que se da a partir de ahí hasta la muerte (Alemany & Granda, 2002, pág. 127). Estos cambios se dan tanto en el aspecto cognitivo, como el afectivo y el motriz.

Piaget sostenía que sostuvo que el pensamiento en un principio procede de las acciones, el pensamiento, para Piaget, es acción sobre los objetos (2001, pág. 172) y todos los mecanismos cognoscitivos reposan en la motricidad (2001, pág. 172) quedando entonces en evidencia la importancia que tiene la dimensión motora para el niño en su desarrollo. Sardo (2015) define el desarrollo motor como: Proceso secuencial y continuo relacionado con el proceso por el cual, los seres humanos adquieren una enorme cantidad de habilidades motoras. Este proceso se lleva a cabo mediante el progreso de los movimientos simples y desorganizados para alcanzar las habilidades motoras organizadas y complejas en base a la experiencia y el aprendizaje fundamentalmente.

El desarrollo en general y el motor en particular, viene a ser por tanto, una resultante producto de la combinación de diversos fenómenos tales como el crecimiento, la maduración y el factor medio ambiente a través del aprendizaje fundamentalmente.

De acuerdo a Alemany & Granda (2002) el desarrollo motor se da en el niño del siguiente modo: El desarrollo motor en la etapa neonatal Se puede dividir la motricidad en dos bloques: La motricidad refleja y la no refleja. Las primeras habilidades motrices del niño son los reflejos, que son respuestas involuntarias a estímulos concretos. El recién nacido

tiene muchos reflejos, algunos desaparecerán en tanto otros son esenciales para mantener la vida como el reflejo de la marcha, base de la motricidad en el futuro. Existen 3 conjuntos de reflejos esenciales para la supervivencia. Uno vinculado a la respiración, el hipo, el estornudo y escupir. Otros importantes para mantener la temperatura: llora, tiritar y encogerse. Otros relacionados a la búsqueda: el giro de cabeza en busca del pezón, la deglución y el llanto cuando el estómago está vacío.

En cuanto a la motricidad no refleja esta implica movimientos del tipo del pataleo, agitación de brazos, levantar la cabeza que le permite al bebe ejercitar sus músculos para cuando pueda desplazarse. De este modo el niño se enrumba al perfeccionamiento y control de sus más grandes logros motrices como son la marcha y la manipulación de objetos. En cuanto a las habilidades motrices globales: Hacia los 2 meses de vida comienzan los primeros intentos para mantenerse erguido para ver o que ocurre a su alrededor. A los 4 meses hará los primeros intentos para desplazarse utilizando la fuerza de sus piernas, aunque sin éxito. A los 6 meses ya tiene cierto éxito.

Hacia los 8 meses aparece el gateo, y se abre un mundo de nuevas posibilidades y de exploración. A los 10 meses el niño puede andar con la ayuda de un adulto.

A los 12 meses comienza a andar solo pero con grandes oscilaciones. En cuanto a las habilidades motrices finas, A los 2 meses mira fijamente el objeto y agita los brazos cuando este se mueve ante sus ojos. A los 3 meses consigue tocarlo, mas no agarrarlo.

A los 4 meses, sujetan el objeto un periodo corto de tiempo. A los 6 meses ya pueden coger un objeto de tamaño adecuado. Al poder ya manipular objetos y aprender sobre ellos y así se abre ante el niño un mundo de posibilidades.

De los 4 a 8 meses ya pueden pasar un objeto de una mano a otra. A los 9 meses pueden coger con mayor precisión y atrapar objetos que se les lanza. En relación a la habilidad de agarre y manipulación, Al principio utilizan la palma y los dedos anular y meñique. Más adelante el dedo medio y la palma o el índice y el lateral de la palma. Finalmente el pulgar y el índice forman la pinza la cual domina entre los 9 y 14 meses y que es fundamental para el uso de herramientas. El desarrollo motor en la etapa infantil. Etapa que va desde los 2 a los 6 años, donde las actividades lúdicas cobran vital importancia y cuando se juega casi todo el tiempo. En esta etapa el cuerpo se estiliza, se hace menos pesado

en la cabeza y el niño demuestra un mayor control y coordinación en las extremidades. Se mueve con más gracia y velocidad. Se da una mejoría radical en sus habilidades motrices, aunque el control motor aún está muy globalizado lo que genera paratonias y sincinecias.

### **1.2.2.-Habilidades motrices globales**

Estos implican grandes movimientos del cuerpo, tales como las referidas al desplazamiento del cuerpo como la marcha, la carrera y el salto. También aquellas que referidas a la manipulación de objetos como la recepción, lanzamiento y golpeo de objetos

Los niños aprenden por ensayo- error, imitación de modelos o explicación de adultos. Este periodo es clave para la adquisición de habilidades complejas en el futuro.

### **1.2.3.-Habilidades motrices finas**

Implica pequeños movimientos a nivel de manos y dedos. Estos movimientos son más difíciles para los niños debido a su poco control motor y poca paciencia además de la forma de los dedos cortos y gruesos. Con la insistencia estas habilidades mejoran. En general en esta etapa el niño puede realizar cualquier actividad motriz siempre que no impliquen mucha fuerza ni cálculo de velocidad y distancia. Aparece la motricidad analítica que consiste en separar el gesto en sus partes constituyentes.

Factores que influyen en el desarrollo motriz.

El crecimiento

El crecimiento es aquel fenómeno más ligado a factores de herencia y que está más relacionado a la noción de cantidad. El crecimiento responde a ciertas leyes:

Ley de la progresión y del amortiguamiento: significa que el crecimiento es mayor cuando más joven es el organismo y que este se amortigua con los años □ Ley de la disociación: Nos dice que todas las partes del organismo no aumentan en conjunto ni en las mismas proporciones.

Ley de la alternancia: Consiste en que periodos de crecimiento más lento se alternan con periodos de crecimiento más rápido.

La maduración

En cuanto a la maduración, este fenómeno posibilita a la función de los órganos del cuerpo alcanzar su máxima eficacia. Vale decir, la maduración consiste en tornar funcionales a todas aquellas estructuras que sólo existían a nivel potencial. Consiste por tanto en un asunto más de tipo cualitativo que cuantitativo que no es constatable visualmente. Finalmente se puede añadir que se trata de un proceso que depende más de la genética y no del aprendizaje.

Está regido por las siguientes leyes:

Ley céfalo-caudal: Que indica que la maduración empieza en la cabeza y prosigue en sentido descendente hasta los pies.

Ley próximo – distal: Esta ley indica que la maduración se da en orden evolucionando desde el interior hacia el exterior, vale decir, por ejemplo, primero se manifiesta en los hombros, a continuación en los brazos y finalmente las manos y dedos.

El medio ambiente y el aprendizaje

De acuerdo a Hahn: La coordinación es función conjunta entre el sistema nervioso central y el aparato locomotor dentro de un movimiento (1988 y se manifiesta progresivamente con la edad un mayor coordinación dinámica general que alcanza al principio su máximo en la edad escolar (pág. 22). Este proceso se da del siguiente modo:

Con el nacimiento, el sistema nervioso y la musculatura esquelética aún no tienen relación funcional, en el momento de reaccionar frente a estímulos y luego superando tareas dadas intrínseca o extrínsecamente, se organizan progresivamente las inervaciones estimuladas y los movimientos a conseguir. a través de una multitud de pasos evolutivos, primero con el aprendizaje de ensayo - error, luego mediante la imaginación y la valoración.

Además, Los patrones motores simples se combinan entre sí creando cadenas motrices complejas, las cuales...servir [servirán] como base para formas motrices especializadas. Lo que equivale a decir que la coordinación es pre-requisito de cualquier aprendizaje motor. Una clasificación de la coordinación se da de acuerdo a Conde, Martin & Viciano (2004).

Coordinación estática: Referida a la coordinación de numerosos grupos musculares mientras permanece el cuerpo estático en equilibración. Como tal también se entiende al control postural basado en el tono muscular. Cabe señalar que el equilibrio en general se manifiesta en forma estática pero también dinámica.

Coordinación dinámica de las manos: Esta referida a la coordinación segmentaria la cual establece la coordinación de los segmentos corporales con la visión, por lo que también se le conoce como coordinación viso-motora. En esta acepción más amplia abarcaría no solo la coordinación óculo – manual sino también la óculo- podal.

Coordinación dinámica general: Se refiere a la coordinación de muchos grupos musculares interviniendo conjuntamente. Este tipo de coordinación se da en los movimientos de gran amplitud. Se le conoce también como coordinación motora gruesa.<sup>83</sup> "Se da en los movimientos de gran amplitud.

## CAPITULO II

### JUEGOS TRADICIONALES

#### **2.1.- Juegos Tradicionales.**

Según Morera María, (2008, pág. 2 ), Los juegos tradicionales forman parte inseparable de la vida de la persona y sobre todo, no es posible explicar la condición social del ser humano sin los juegos, ya que estos son una expresión social y cultural de la adaptación que ha protagonizado el ser humano en relación con su entorno. Son juegos más solemnes que también han sido transmitidos de generación en generación, siendo transmitidos de abuelos a padres y de padres a hijos y así sucesivamente, sufriendo quizás algunos cambios, pero manteniendo su esencia pero su origen se remonta a tiempos muy lejanos. No solamente han pasado de padres a hijos, sino que en su conservación y divulgación han tenido que ver mucho las instituciones y entidades que se han preocupado de que no se perdieran con el tiempo. Están muy ligados a la historia, cultura y tradiciones de un país, un territorio o una nación.

Sus reglamentos son iguales, independientemente de donde se desarrollen son juegos que no están escritos en ningún libro especial ni se pueden comprar en ninguna juguetería. El material de los juegos es específico de los mismos, y está muy ligado a la zona, a las costumbres e incluso a las clases de trabajo que se desarrollaban en el lugar. Los juegos tradicionales se pueden encontrar en todas partes del mundo. Si bien habrá algunas diferencias en la forma del juego, en el diseño, en la utilización o en algún otro aspecto, la esencia del mismo permanece. Rescate de los juegos tradicionales en actividades físicas recreativas

Los juegos tradicionales parecieran correr el riesgo de desaparecer especialmente en las grandes ciudades y en zonas más industrializadas. Podemos ver por otro lado, que hay algunos resurgimientos de estos juegos, que se imponen ya sea por una determinada época del año o como por una moda que aparece y desaparece luego de un tiempo. Dentro de los juegos tradicionales encontramos una amplia gama de modalidades lúdicas: juegos de niños y juegos de niñas, canciones de cuna, juegos de adivinación, cuentos de nunca acabar, rimas, juegos de sorteo, juguetes, etc.

Se trata de actividades espontáneas, creativas y muy motivadoras. Su reglamento es muy variable, y puede cambiar de una zona geográfica a otra con facilidad; incluso pueden ser conocidos con nombres diferentes según donde se practique”

### **Juegos con objetos.**

Algunos implican un alto grado de actividad física y psicomotricidad:

- Las escondidas
- Juego de la salta soga
- Carrera de sacos o de encostados
- Juego del pañuelo

### **Juegos de habilidad manual:**

- Trompo (peón o peonza)
- Las canicas
- Cometa (juego)
- Yoyó
- Perinola
- Papiroflexia
- Las cinco piedrecitas
- Figuras de cuerda (trazar figuras con cuerdas o gomas elásticas utilizando los dedos de ambas manos, o entre los de varios jugadores)

### **Juegos con partes del cuerpo**

Algunos son un tipo de competición lógica:

- Piedra, papel o tijera
- Pares o nones
- Morra

Otros tienen un alto grado de actividad física o incluso pueden llegar a ser violentos:

- Churro, media manga, mangotero
- Echar pulsos

**Por último, los hay que se basan en la expresión corporal:**

Juego de las películas (adivinar el título de una película, o de cualquier otra cosa, a base de pistas "mudas", únicamente a través de expresiones corporales)

### **Juegos de persecución**

- Escondite
- Tutti frutti (juego)
- Gato y ratón
- Policía y ladrón
- Encantados (juego) Juegos verbales
- Adivina, adivinanza (adivinanza)
- Veo veo
- Telegrama (juego)
- El Pirulero

La cultura es el conjunto de todas las formas, los modelos o los patrones, explícitos o implícitos, a través de los cuales una sociedad regula el comportamiento de las personas que la conforman. Como tal incluye costumbres, prácticas, códigos, normas y reglas de la manera de ser, vestimenta, religión, rituales, normas de comportamiento y sistemas de creencias. Desde otro punto de vista se puede decir que la cultura es toda la información y habilidades que posee el ser humano. El concepto de cultura es fundamental para las disciplinas que se encargan del estudio de la sociedad, en especial para la antropología y la sociología.

### **2.2.- Cultura**

Según Corona María (2007, pág. 32) Cultura conjunto de rasgos distintivos, espirituales y materiales; intelectuales y afectivos que caracterizan a una sociedad o grupo social en un período determinado. La palabra Cultura reviste tres sentidos:

- Literal.- Viene a ser cultivo del latín: Cultura Física, Agricultura.
- Corriente.- Idea de cúmulo de conocimientos, sapiencia, libros leídos, se dice sujeto culto a uno que demuestra erudición, densidad intelectual, valor literario.
- Científico.- Es la suma de todas las creaciones humanas, Kroeber dijo: todo lo que el hombre crea, es cultural (Es lo que le interesa al folklore).

### **2.3.- Aculturación**

Se refiere al resultado de un proceso en el cual una persona o un grupo de ellas adquieren una nueva cultura (o aspectos de la misma), generalmente a expensas de la cultura propia y de forma involuntaria. Una de las causas externas tradicionales ha sido la colonización. En la aculturación intervienen diferentes niveles de destrucción, supervivencia, dominación, resistencia, soporte, modificación y adaptación de las culturas nativas tras el contacto intercultural. En tiempos más recientes, el término también se ha aplicado a la adquisición de la cultura nativa por parte de los niños desde la infancia en la propia casa. La definición tradicional diferencia a veces entre aculturación por un individuo (transculturación) y por un grupo, generalmente grande.

### **2.4.- Fiestas Populares**

Según Carrión Damarys (2012, pág. 35) “El Ecuador es parte del área cultural andina, uno de los focos de más alto desarrollo civilizatorio en el planeta. Por esta razón existen muchísimas fiestas tradicionales que tienen remotos orígenes prehispánicos, a la vez que han sido capaces de enriquecerse con diversos elementos de las tradiciones mediterráneas que trajeron los colonizadores españoles. Las fiestas populares, pueden dividirse en ancestrales o indígenas, tradicionales mestizas y cívicas. Entre las primeras destacan las fiestas de los equinoccios y solsticios, que en la época colonial fueron calzadas en el calendario católico”

### **2.5.- Tradiciones**

Tradición proviene del latín traditio, y éste a su vez de tradere, "entregar". Es tradición todo aquello que una generación hereda de las anteriores y, por estimarlo valioso, lega a las siguientes. Se considera tradicionales a los valores, creencias, costumbres y formas de expresión artística característicos de una comunidad, en especial a aquéllos que se transmiten por vía oral. Lo tradicional coincide así, en gran medida, con la cultura y el folclore o "sabiduría popular".

## **2.6.- Costumbres**

Es la repetición de una determinada conducta, realizada por la generalidad de los miembros de un grupo social, de manera constante y uniforme y con la convicción de cumplir un imperativo jurídico. Son los hábitos o el comportamiento de una sociedad, establecidos durante mucho tiempo. Es una práctica social arraigada. Generalmente se distingue entre buenas costumbres que son las que cuentan con aprobación social, y las malas costumbres, que son relativamente comunes, pero no cuentan con aprobación social, y a veces leyes han sido promulgadas para tratar de modificar la conducta”

## **2.7.- Recreación**

La recreación se entiende si pensamos que desde el principio, hombres y mujeres han estado sujetos a diversos tipos de presiones que con el tiempo crean cansancio y por ende, desánimo. Es por ello que las personas han buscado maneras de escapar de las presiones del diario vivir y darse espacios en los que puedan descansar y disfrutar. La Real Academia Española define recreación como acción y efecto de recrear y como diversión para alivio del trabajo. Además, encontraremos que recrear

significa divertir, alegrar o deleitar. En términos populares a esta diversión también le llamamos entretenimiento. Según esa definición, recrearse necesariamente debe incluir la diversión o el pasarlo bien, con el objetivo de distraerse de las exigencias, especialmente laborales y así conseguir un alivio necesario para conllevar nuevamente, otra etapa de responsabilidades, con energías renovadas que permitirán un mejor resultado de ellas.

La recreación se asocia también con el factor intelectual y educativo. Investigaciones han demostrado que los niños aprenden mucho más en ambientes relajados, sin presión. Es por ello que la recreación es fundamental para el desarrollo intelectual de las personas. A la vez, el recrearse proporciona en sí, una forma de aprendizaje, a través de experiencias propias y de la relación de la persona con el exterior.

Finalmente, es importante saber que la recreación es voluntaria, ya que cada persona es diferente y por ende, se recrea como considere necesario. Por eso también se dice que las

actividades recreativas son tan numerosas como los intereses de los seres humanos. Algunas de las áreas de la recreación son: la difusión, el arte, la cultura, la música, el baile, la lectura, el servicio a la comunidad, los deportes, los juegos y la vida al aire libre, entre otras.

### **Importancia de los juegos tradicionales.**

Trautmann, (1995), sostiene que los juegos tradicionales satisfacen las necesidades básicas de los niños, aunque en este mundo globalizado existen juegos más tecnificados, que a los niños les resulta interesante, sin embargo la esencia de los juegos tradicionales está en que permite a los niños mantener una relación, cordial y participativa con los demás miembros de la comunidad. El hecho de dar alegría y satisfacción es una razón importante para considerarlo como estrategia didáctica, parte del aprendizaje por medio de la alegría, según los estudios de neurociencia, la alegría es la esencia del aprendizaje, porque permite las interconexiones neuronales en la corteza cerebral produciendo así la sinapsis que favorece el desarrollo de sus capacidades.

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, por ejemplo cuando ellos juegan a la carachupa, motelito incorpora a su lenguaje el idioma que sus antepasados y sus padres hablan, de igual manera está aprendiendo las características de los animales de su comunidad, ello le motivara a que cuando su papá traiga un armadillo del monte tenga interés por observarlo y describirlo. En tal sentido es importante revalorar los juegos de nuestra comunidad para continuarlos jugando en el aula o replantearlos según la necesidad de aprendizaje de los niños.

Los juegos tradicionales son considerados como un método de enseñanza porque incorpora actividades creativas en el proceso de enseñanza aprendizaje. Tanto para el niño como para la docente, por lo que debemos utilizarlo no como una simple distracción, sino como una herramienta metodológica para aprovechar todas las posibilidades pedagógicas que ofrecen. Las implicancias pedagógicas del juego son infinitas; posibilitan el desarrollo integral del niño porque es parte de su vida, los niños que no experimentan el placer de jugar, no disfrutan su infancia al no experimentar el placer que puedan otorgar en su proceso de aprendizaje.

## **2.8.- La Recreación Infantil**

La recreación infantil está en la vida cotidiana de los niños y las niñas; esto permite que el niño o niña realiza durante el día lo que realmente le hace falta, lo divierte y lo forma; desde ahí es donde podemos intervenir para la construcción de ambientes y relaciones más democráticas, de tal manera que hagamos de los espacios recreativos unos espacios contruidos por y para los niños. La recreación infantil tiene relación directa con el juego. El juego se transforma en la razón de ser de la infancia. En el niño el juego es creación, ya que toda la actividad lúdica va en función de aumentar el conocimiento de la vida y de las relaciones involucradas en ella.

## **2.9.- El juego**

Según Lalangui Carmita (2010, pag. 3) “Jean Piaget, ve en el juego un elemento revelador de la evolución mental del niño. Para este autor, “el juego es, a la vez, la expresión y la condición del desarrollo del niño”. El juego no sólo es esencial en la evolución psicológica del niño sino que además es parte de la transmisión cultural de un pueblo o comunidad.

### **Juegos y pasatiempos:**

Es idóneo para la recreación al aire libre y la práctica de juegos y deportes. La visita de parques y playas, así como del campo, forma parte de las actividades familiares comunes. Son frecuentes, el trompo, saltar la cuerda, cogidas, rayuelas, etc.

### **Juegos Pre Deportivos**

Los juegos pre deportivos son aquellos que requieren habilidades y destrezas propias de los deportes; como lanzamientos, golpes, recepciones, desplazamientos, y por ello gustan tanto a los chicos y chicas de esta edad. Además, su práctica es muy aconsejable pues prepara a los chicos y chicas para practicar cualquier deporte y les dota de una serie de recursos físicos que les permite desenvolverse de una manera más efectiva en cualquiera de ellos, fundamentalmente en deportes que se juegan con un balón (fútbol, balonmano, baloncesto, voleibol)

### **Juegos Pre deportivos:**

- Baloncesto
- Balonmano
- Fútbol
- Raquetas
- Hockey
- Vóley

Los juegos pre deportivos son una variante del deporte orientado más hacia el juego con la finalidad de facilitar el aprendizaje de las normas, reglas y movimientos técnicos de uno de más deportes; pero de manera más sencilla y progresiva y que no necesariamente debe de contener lo específico de cada deporte. Es una forma lúdica motora esencialmente agonista, cuyo contenido, estructura, y propósito permite la adquisición de ciertas destrezas motoras que sirven de base para el desarrollo de habilidades deportivas. El juego pre deportivo es la acción del trabajo colectivo donde la colaboración, discusión y resolución de problemas son elementos cotidianos, regido por reglas ya establecidas con anterioridad, puesto ello beneficiara a los practicantes a desenvolverse óptimamente antes, durante y después de las actividades.

### **2.10.- Importancia de los Juegos Pre deportivos**

Proporcionan el marco ideal para la exploración de los comportamientos sociales y motrices, necesarios para el desarrollo de la inteligencia táctica y la estrategia que permite anticipar y resolver situaciones. Los juegos pre deportivos como paso previo al deporte se pueden clasificar en función del tipo de habilidades que desarrollen. García-Fojeda (1987, pág. 53) distingue principalmente dos tipos:

- Juegos Pre deportivos

Genéricos: Desarrollan habilidades comunes a varios deportes.

- Juegos Pre deportivos

Específicos: Desarrollan alguna de las habilidades específicas de un deporte en concreto

### **2.11.- Objetivos de los juegos pre deportivos**

- Trabajar la motricidad general. · Adquirir patrones motrices básicos de elementos técnicos ofensivos y defensivos sencillos de los distintos deportes.
- Adquirir patrones motores básicos de elementos tácticos ofensivos y defensivos.
- Coordinar movimientos básicos (correr, saltar, trepar, caminar, etc.) con las habilidades y destrezas motrices (manejo de objetos, golpes, lanzamientos, etc.).
- Desarrollar las capacidades perceptivo-motrices, así como la estructuración espacio-temporal.
- Realizar todo tipo de desplazamientos, pases, manipulaciones y, adaptar, manejar, lanzar, golpear, decepcionar e interceptar objetos y móviles.
- Potenciar la bilateralidad, y la independencia de los distintos segmentos corporales: cabeza, extremidades, tronco.
- Desarrollar el equilibrio; tanto estático como dinámico, y la actitud postural.

Los Juegos Pre deportivos son una forma lúdica motora, de tipo intermedio entre el juego y el deporte, que contienen elementos afines a alguna modalidad deportiva y que son el resultado de la adaptación de los juegos deportivos con una complejidad estructural y funcional mucho menor; su contenido, estructura y propósito permiten el desarrollo de destrezas motoras que sirven de base para el desarrollo de habilidades deportivas ya que contienen elementos afines a alguna disciplina deportiva. Su aplicación se halla estrechamente relacionada en el campo de la educación física, la recreación y los deportes. Con este tipo de juego se prepara al escolar para el tránsito al deporte mientras el profesor dispone de una variada gama de juegos que aplicados convenientemente, pueden cubrir de una manera divertida y más natural el periodo de formación física que separa al juego del deporte, llenando las fases técnicas y también la formación físico-deportiva escolar.

#### Características de los juegos pre deportivos

Permiten la evolución del contenido de aprendizaje social ya que en mediante los Juegos Pre deportivos se van adoptando progresivamente más reglas lo que hace que el jugador adopte nuevas destrezas, respete las normas establecidas y haga prevalecer los intereses del grupo por encima de los personales.

#### Habilidades y Destrezas

Existen diferentes definiciones que intentan englobar los conceptos de habilidad y destreza. La habilidad es el grado de competencia de un sujeto concreto frente a un objetivo determinado. Es decir, en el momento en el que se alcanza el objetivo propuesto en la habilidad.

Se considera a la habilidad como a una aptitud innata o desarrollada o varias de estas, y al grado de mejora que se consiga a esta/s mediante la práctica, se le denomina talento. La habilidad es la destreza para ejecutar una cosa o capacidad y disposición para negociar y conseguir los objetivos a través de unos hechos en relación con las personas, bien a título individual o bien en grupo. La palabra destreza etimológicamente, proviene de diestro. Una persona diestra en el sentido estricto es una persona cuyo dominio reside en el uso de la mano derecha, o también, con la acepción de que manipula objetos con gran habilidad. Antiguamente se creía que el lado derecho tenía relación con Dios, y el izquierdo con el Diablo. En algunas lenguas romances, como el italiano, se mantiene todavía el vocablo "siniestro" para el zurdo.

#### Definición de Habilidad:

El concepto de habilidad proviene del término latino *habilitas* y hace referencia a la maña, el talento, la pericia o la aptitud para desarrollar alguna tarea. La persona hábil, por lo tanto, logra realizar algo con éxito gracias a su destreza.

#### Definición de Destreza:

La destreza es la habilidad o arte con el cual se realiza una determinada cosa, trabajo o actividad. María presenta una enorme destreza a la hora de la realización de deportes acuáticos, los años dedicados a la práctica de la natación la han ayudado muchísimo, especialmente, la destreza está vinculada a trabajos físicos o manuales.

#### Diferencia entre habilidades y destrezas

Los términos de habilidad y destreza han tenido diferentes significados según la persona. La habilidad es definida como la consecución de las finalidades propuestas, frente a un objetivo dado, diciendo que la habilidad se ha alcanzado, en cambio, la destreza motriz es la capacidad del individuo de ser eficiente en una habilidad determinada, pudiendo ser innata o adquirida por el aprendizaje. Por ejemplo en la actividad de pasar y recibir el balón,

la habilidad sería conseguida cuando los alumnos pase y reciban el balón, en cambio, la destreza será conseguida cuando se realice de forma eficiente.

## **2.12.-Cultura física**

El concepto cultura física es interpretado, en el sentido más amplio, como “componente de la cultura universal que sintetiza las categorías, las legitimidades, las instituciones y los bienes materiales creados para la valoración del ejercicio físico con el fin de perfeccionar el potencial biológico e implícitamente espiritual del hombre. Las ciencias de la cultura física y el deporte pueden ser entendidas, como una región de conocimiento científico dentro del amplio mundo de la ciencia, integrada por un conjunto de ciencias disciplinares, factuales y prácticas, construidas en interrelación con otras áreas o ramas del saber, dedicadas al estudio e investigación de hechos, fenómenos, actos y procesos, desde configuraciones disciplinares, multidisciplinarias e interdisciplinares, de la actividad física, la educación física y el deporte.

El concepto cultura física es interpretado, en el sentido más amplio, como componente de la cultura universal que sintetiza las categorías, las legitimidades, las instituciones y los bienes materiales creados para la valoración del ejercicio físico con el fin de perfeccionar el potencial biológico e implícitamente espiritual del hombre. Una diferencia esencial entre educación física y deportes, y cultura física y actividad física, es que los dos primeros se concretan en un hecho y acto educativo propio: la clase de educación física y la sesión de entrenamiento deportivo o clase de deporte, mientras que los segundos, representan una noción que permite abarcar a los primeros e incorporar otras esferas científicas y de actuación profesional. Educación física y deporte, representa los dos pilares básicos dentro de las ciencias de la cultura física y el deporte y ciencias de la actividad física y del deporte. Resulta evidente que la denominación de este campo científico como ciencias de la educación física y el deporte permite argumentar, con mayor claridad, la existencia real, desde sus orígenes, de esta región de conocimiento científico dentro del mundo de la ciencia.

### **Desarrollo:**

Las ciencias de la actividad física son clasificadas en cuatro grupos según el punto de vista de dicha actividad física: el físico entre las que se encuentran la biomecánica,

kinesiología, kinantropología, etc., el fisiológico donde se incluye la fisiología y la fisiología del ejercicio, la cultural incluyendo las ciencias del deporte, ciencias de la comunicación no verbal, historia del deporte, psicología del deporte y sociología y el educativo que incluye la educación física. Constituye un hecho irrefutable que la cultura física, en tanto como fenómeno social de masas, se inserta en lo antropológico, desarrolla su propia historia dentro del acontecer histórico de la humanidad y adopta las formas, proyecciones, objetivos y propósitos que respaldan los intereses de cada época y circunstancias conforme con las leyes del progreso científico técnico y el imperativo sociológico de los factores políticos e ideológicos que presiden o influyen en el desarrollo de la actividad.”

### **Beneficios de la cultura física**

El ejercicio físico regular contribuye a combatir todos estos factores y más aún, al actuar directamente sobre el corazón y los vasos sanguíneos, es uno de los elementos más eficaces para prevenir la aparición y la progresión de la enfermedad. En las personas que ya han sufrido una enfermedad cardíaca, se ha comprobado que el ejercicio colabora en el tratamiento, mejorando la calidad y cantidad de años vividos. Los beneficios del ejercicio físico no están solamente relacionados con la prevención de las enfermedades cardíacas. Los individuos que llevan un estilo de vida más activo se sienten mejor y producen en su cuerpo una resistencia superior ante las distintas agresiones que la vida y el paso de los años provocan. Los adultos que conservan una vida activa llegan a edades mayores con mejor predisposición al trabajo y menor dependencia de aquellos que los rodean.

Se han comprobado efectos beneficiosos del ejercicio sobre la conservación de la densidad de los huesos con un alto impacto en la prevención de la osteoporosis. Diferentes dolores articulares y musculares se ven aliviados por sesiones especiales de ejercicios y la vida activa previene la aparición de este tipo de molestias.

### **2.13.- El Deporte**

El deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, entre otros) a menudo asociada a la competitividad deportiva. Por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o

con los demás. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor es la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); sin embargo, también se reconocen como deportes actividades competitivas que combinen tanto físico como intelecto, y no sólo una de ellas. Obviamente, siempre hay colectivos, practicantes de determinadas actividades, donde sólo se usa el físico, o bien sólo el intelecto, que reclaman su actividad como deporte, incluso, de carácter olímpico.

## **La Educación Física**

La Educación Física es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-sico-social. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, la biología, etc. Tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior. Específicamente, en el adolescente, ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana y del medio y a afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva. Promueve y facilita a los individuos el alcanzar a comprender su propio cuerpo, sus posibilidades, a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro pueda escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida por medio del enriquecimiento y disfrute personal y la relación a los demás.

## **Capacidades físicas**

Según Díaz Pablo (2012, pág. 14); indica “Podemos definir las capacidades físicas básicas como: “los factores que determinan la condición física del individuo, que lo orientan hacia la realización de una determinada actividad física y posibilitan el desarrollo de su potencial físico mediante su entrenamiento” Son condicionales por varias razones:

- Se desarrollan mediante el proceso de acondicionamiento físico
- Condicionan el rendimiento deportivo

Estas capacidades se dicen que son básicas porque son las componentes de las demás cualidades que se denominan resultantes y porque son el soporte físico de las cualidades más complejas.

## **Clasificación de las capacidades físicas:**

Dentro de las capacidades y cualidades físicas básicas podemos hacer la siguiente clasificación:

- Capacidades motrices: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.
- Capacidades perceptivo-motrices: coordinación y equilibrio.
- Capacidades resultantes: agilidad.

### **Resistencia.**

Definimos resistencia como la capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible.

Tipos De Resistencia: Fundamentalmente existen dos tipos de resistencia:

- Resistencia aeróbica. (La energía para la contracción muscular se obtiene mediante la utilización del oxígeno).
- Resistencia anaeróbica. (Sin la utilización de oxígeno).

### **Fuerza:**

Fuerza es la capacidad de vencer una resistencia exterior mediante un esfuerzo muscular. También lo podemos definir como la capacidad de ejercer tensión contra una resistencia. Esta capacidad hace referencia al músculo y por tanto dependerá fundamentalmente de las características del mismo.

### **Tipos De Fuerza:**

La fuerza puede ser:

Estática: Es aquella en la que manteniendo la resistencia no existe modificación en la longitud del músculo.

Dinámica: Aquella en la que al desplazar o vencer la resistencia, el musculo sufre un desplazamiento. Esta fuerza dinámica puede ser, a su vez, lenta (máxima), rápida o explosiva (fuerza-velocidad), fuerza resistencia.

### **Velocidad:**

Es la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible.

Tipos De Velocidad: La velocidad puede ser:

Velocidad de reacción. Es la capacidad de efectuar una respuesta motriz a un estímulo en el menor tiempo posible.

Velocidad de desplazamiento. Es la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible.

### **Flexibilidad:**

Podemos entender la flexibilidad como la capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada.

Tipos de flexibilidad:

Flexibilidad estática. Está referida al grado de flexibilidad alcanzado con movimientos lentos y realizados con ayuda.

Flexibilidad dinámica. Conseguida sin ayuda, es la implicada en la mayoría de movimientos propios de cualquier deporte o actividad física.

### **Coordinación:**

Coordinación es el control neuromuscular del movimiento; la capacidad de controlar todo acto motor.

Tipos de coordinación:

Óculo manual. Aquí englobamos los movimientos en los que se establece una relación entre un elemento y nuestros miembros superiores.

Óculo-pie. Comprende los movimientos en los que se establece una relación entre un elemento y nuestros miembros inferiores.

Dinámica general. Agrupa movimientos que requieren una acción conjunta de todas las partes del cuerpo.

### **Equilibrio:**

Es la capacidad de asumir y sostener cualquier posición del cuerpo contra la fuerza de la gravedad.

Tipos de equilibrio.

Equilibrio estático. Se puede definir como la capacidad de mantener el cuerpo erguido sin moverse. Tiene escasa importancia en el mundo deportivo.

Equilibrio dinámico. Se define como la capacidad de mantener la posición correcta que exige el tipo de actividad que se trate, casi siempre en movimiento.

### **Agilidad.**

Agilidad es la capacidad que se tiene para mover el cuerpo en el espacio. Es una cualidad que requiere una magnífica combinación de fuerza y coordinación para que el cuerpo pueda moverse de una posición a otra”

### **Movimientos naturales**

El cuerpo humano presenta varias zonas donde se producen movimientos, a estas zonas se les llama articulaciones y son los puntos donde se unen dos o más huesos

del esqueleto. Las articulaciones están formadas por elementos duros que son las superficies articulares de los huesos próximos entre sí, y por elementos blandos llamados ligamentos articulares, cartílagos articulares, meniscos, cápsula articular y membrana sinovial. Todos estos elementos blandos sirven de unión, de amortiguación y facilitan los movimientos articulares.

### **Movimientos naturales del hombre:**

Entendemos por habilidades motoras básicas, todas las formas de movimientos naturales que son necesarias para la motricidad humana, que sirven de sustento para la motricidad fina y para la adquisición de destrezas más complejas. Es necesario fomentar el desarrollo y dominio correcto de las habilidades básicas como: saltar, correr, caminar, etc., ya que constituyen la parte esencial y básica de nuestra motricidad general, y así poder llevar a cabo las más específicas. Esto permitirá en el desarrollo del niño la adquisición de los objetivos de la educación física.

### **Movimientos Articulares:**

El cuerpo humano presenta varias zonas donde se producen movimientos, a estas zonas se les llama articulaciones y son los puntos donde se unen dos o más huesos del esqueleto. Las articulaciones están formadas por elementos duros que son las superficies articulares de los huesos próximos entre sí, y por elementos blandos llamados ligamentos articulares, cartílagos articulares, meniscos, cápsula articular y membrana sinovial. Todos estos elementos blandos sirven de unión, de amortiguación y facilitan los movimientos articulares. La imagen del lado derecho identifica los lugares donde se encuentran las diferentes articulaciones del cuerpo humano. Los movimientos articulares que realiza el cuerpo humano reciben nombres muy precisos. Los movimientos articulares son diversos, ellos son: flexión, extensión, abducción o alejamiento, aducción o acercamiento, rotación interna y externa. A continuación se presentan los nombres y dibujos de los movimientos articulares de las principales articulaciones del cuerpo humano, así como ciertos movimientos combinados y otros especiales que se producen en los hombros y caderas.

### **Movimientos Locomoción**

Los movimientos naturales de locomoción son formas de traslaciones simples, comunes, que realiza el hombre desde su niñez para desplazarse de un lugar a otro. Es decir: caminar, correr, saltar, rodar, arrastrarse, girar y gatear. Estos movimientos constituyen elementos esenciales para establecer la relación sonido-movimiento, silencio-reposo, tan necesario para el balance entre la acción y el descanso dentro de la actividad.

El docente debe tener en cuenta al iniciar estos movimientos que cada grupo de edad tiene un ritmo propio para el desplazamiento, que se encuentra muy relacionado con el ritmo fisiológico, el desarrollo psicomotor y las proporciones de las extremidades inferiores con el resto del cuerpo, por lo que resulta conveniente pedir a los educandos que realicen el movimiento sin imponer un ritmo previo y a partir de la observación del ritmo general del grupo se debe establecer el tiempo para unificar el movimiento dentro de un ritmo único.

Los movimientos naturales de locomoción son ideales para la descarga de energía, constituyen los elementos de partida para explorar el espacio y sus direcciones, para iniciar a los alumnos en los diseños de curvas y rectas en el espacio total, para la utilización del cuerpo como instrumento de percusión que va produciendo el ritmo del desplazamiento.

De acuerdo con la imagen que indica la forma específica en que se va a realizar el movimiento, estos pueden estar acompañados de palabras rítmicas y valores musicales que la representan. Es necesario un pensamiento amplio y creador para ligar los movimientos naturales de locomoción, las palabras rítmicas y los valores musicales sin caer en estereotipos que frenan la creatividad de alumnos y profesores.

**Caminar:** es el movimiento básico por excelencia para iniciar el desplazamiento del grupo, para reconocer el espacio y compartirlo.

**Correr:** las formas de realizar el movimiento pueden ser las mismas que en el movimiento natural de locomoción caminar.

**Saltar:** es un movimiento natural de locomoción practicado por los alumnos de forma espontánea en sus juegos y paseos. Muchos de estos tipos de saltos pueden observarse en los juegos y pueden realizarse en diferentes direcciones y diseños en el espacio total o en el lugar, con utilización de movimientos de brazos, cabeza, torso etc. La combinación de los movimientos naturales de locomoción, caminar, correr y saltar pueden utilizarse para la realización de algunos pasos.

Para Kishimoto, (citando a Figueroa, 2007), los juegos tradicionales incorporan la cultura popular al accionar educativo ya que es un medio para preservar las costumbres y tradiciones, es decir, todo el patrimonio cultural de una comunidad. De ahí que debe ser incorporado como estrategia pedagógica principal no sólo en el nivel inicial sino también en todos los ciclos de la Educación básica.

Su práctica sistemática y organizada en la Institución Educativa permitirá al niño aprender de manera lúdica y placentera, ya que sentirá confiado y seguro con lo que hace, lograra la autonomía para crear sus propias formas de aprender, y si lo hace de esa manera, sabrá qué y cómo aprendió, pero lo más importante, sabrá para qué aprendió, solo así encontrará sentido a lo que aprende y tratará de practicarlo en cualquier circunstancia de su vida. En consecuencia los juegos tradicionales deben ser considerados como nuevas formas de enseñar, porque estimulan los sentidos y la creatividad, conduce a experimentar situaciones nuevas, en general que logran desarrollar capacidades físicas, mentales y actitudinales de manera productiva y entretenida. Es responsabilidad de la docente recoger e implementar los juegos tradicionales como estrategia didáctica en su práctica educativa.

## CONCLUSIONES

**PRIMERO.-** establecer como estrategia metodológica los juegos tradicionales en el nivel primario para aumentar el desarrollo motriz y el desarrollo locomotor de los niños.

**SEGUNDO.-** realizar juegos tradicionales en las sesiones de aprendizaje para lograr enfatizar la coordinación dinámica, de manera directa en el desarrollo motriz de los estudiantes del nivel primario

**TERCERO.-** mostrar interés por parte de los niños para que ejecuten los juegos tradicionales y para que mejoren su esquema motriz

## **RECOMENDACIONES**

Incorporar los juegos tradicionales en la planificación curricular del nivel primario, especialmente en áreas como Educación Física, Comunicación y Personal Social, con el fin de fortalecer el desarrollo integral de los estudiantes, promoviendo aprendizajes significativos, la convivencia escolar y el rescate de la identidad cultural local de Sullana.

Capacitar a los docentes del nivel primario en el uso pedagógico de los juegos tradicionales, brindándoles estrategias metodológicas innovadoras que les permitan adaptar estos juegos a las necesidades e intereses de los estudiantes, favoreciendo el desarrollo de habilidades sociales, motrices y cognitivas.

Fomentar la participación de las familias y la comunidad educativa en la recuperación y práctica de los juegos tradicionales, mediante actividades lúdicas, ferias escolares o jornadas culturales, con el propósito de fortalecer el vínculo escuela-comunidad y preservar las manifestaciones culturales propias de la región.

## REFERENCIAS CITADAS

Doyle, W. (1983). Academic work. Review or Educational Research.

Jiménez, E. (2006). La importancia del juego. Revista digital, Investigación y Educación, 3, 1-11.

Jiménez, J. (2009). Los juegos tradicionales como recursos didácticos en la escuela. Innovación y experiencias educativas.

Lara, J.M. (2006). El juego como elemento cultural esencialmente educativo. Los juegos tradicionales. En Ministerio de Educación y Ciencia (Ed.), Juego y deporte en el ámbito escolar: aspectos curriculares y actuaciones prácticas.

Lavega Burgués, P. (2000). Juegos y Deportes Populares tradicionales. Barcelona.

Medina, A. (1987). Pinto Maraña, Juegos populares infantiles. Madrid.

Méndez, A. y Fernández, J. (2011). Análisis y modificación de los juegos y deportes tradicionales para su adecuada aplicación en el ámbito educativo. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación.

Movsichoff, P. (2005). A la una sale la luna. Juegos tradicionales infantiles. Buenos Aires: Del Sol.

Muñoz, A. (2006). La globalización a través del juego popular tradicional. Aplicación didáctica en el segundo ciclo de educación infantil. (Tesis doctoral). Facultad de Ciencias de la Educación, Córdoba.

Orden Eci/3960/2007, de 19 de diciembre, por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la educación infantil.

Ortega, R. (1990). Un marco conceptual para la interpretación psicológica del juego infantil. Infancia y aprendizaje.

Pérez, M.C. (2011). El patio de recreo y los juegos tradicionales en la educación infantil. Pedagogía magna.

Rodríguez, G., Gil, J. y García, E. (1996). Metodología de la investigación cualitativa. Granada: Aljibe. Sarmiento, L.M. (2008). La enseñanza de los juegos tradicionales ¿una posibilidad entre la realidad y la fantasía?. Educación Física y Deporte, 115-122.

Selltiz, C.; Wrightsman, L.S. y Cook, S.W. (1980). Métodos de investigación en las relaciones sociales. Madrid: Ediciones Rialp. S.A. Taylor, S.J. y Bogdan, R. (1986). Introducción a los métodos cualitativos de investigación. Barcelona: Paidós.

Trigo, E. (1995). El juego tradicional en el currículum de Educación Física. Revista aula de innovación educativa.

Yagüe Sanz, V. (2002). Juegos de ayer y de siempre. Madrid: S.L