



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD:

**Informe final del trabajo de Titulación previo a la obtención del
título de Licenciado en Cultura Física**

TEMA:

**JUEGOS TRADICIONALES EN LAS HABILIDADES
MOTRICES EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA
ELEMENTAL**

AUTOR: RAMIREZ TRUJILLO MILTON RICARDO

TUTORA: LIC. ZAPATA MOCHA ESMERALDA GIOVANNA, MG

Ambato - Ecuador

2025

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **LIC. ZAPATA MOCHA ESMERALDA GIOVANNA, MG**, con cédula de ciudadanía **1801801661** en calidad de Tutora del trabajo de titulación, sobre el tema: **“JUEGOS TRADICIONALES EN LAS HABILIDADES MOTRICES EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA ELEMENTAL”** desarrollado por el estudiante **RAMIREZ TRUJILLO MILTON RICARDO**, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo cual autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para su evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.



.....

LIC. ZAPATA MOCHA ESMERALDA GIOVANNA, MG
C.C. 1801801661

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del autor , con el tema: **“JUEGOS TRADICIONALES EN LAS HABILIDADES MOTRICES EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA ELEMENTAL”**, quién basada en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.



RAMIREZ TRUJILLO MILTON RICARDO
C.C. 1720552254

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: **“JUEGOS TRADICIONALES EN LAS HABILIDADES MOTRICES EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA ELEMENTAL”**, presentado por el señor, estudiante **RAMIREZ TRUJILLO MILTON RICARDO** de la **Carrera de Cultura Física**. Una vez revisada la investigación se **APRUEBA**, en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

COMISIÓN CALIFICADORA



Firmado electrónicamente por:
**SEGUNDO VÍCTOR
MEDINA PAREDES**

.....
LIC. MEDINA PAREDES SEGUNDO VÍCTOR, MG
C.C. 1801892884
Miembro de Comisión Calificadora



Firmado electrónicamente por:
**EDISON ANDRÉS
CASTRO PANTOJA**

.....
PHD. CASTRO PANTOJA EDISON ANDRÉS
C.C. 0401093331
Miembro de Comisión Calificadora

DEDICATORIA

El resultado de este trabajo lo dedico a toda mi familia. Principalmente, a mis padres que me apoyaron y estuvieron conmigo en los momentos malos y en los menos difíciles. Gracias por enseñarme a afrontar las dificultades sin perder nunca la cabeza ni rendirme en el intento. Me han enseñado a ser la persona que soy hoy, mis principios, mis valores, mi perseverancia y mi empeño. Todo esto con una enorme dosis de amor y sin pedir nada a cambio.

También quiero dedicarles este trabajo a mis hermanos, por su paciencia, por su comprensión, por su empeño. En cada momento mis compañeros de vida, me ayudan a alcanzar el equilibrio que me permite dar todo mi potencial. Nunca dejaré de estar agradecido por esto, mis queridos hermanos.

Milton Ricardo Ramírez Trujillo

AGRADECIMIENTO

Deseo exteriorizar un especial agradecimiento a la Universidad Técnica de Ambato, a la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, a la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte, a todos y cada uno de sus maestros, sin usted y sus virtudes, su paciencia y constancia este trabajo no lo hubiese logrado llegar a la meta trazada. Sus consejos fueron siempre útiles cuando no salían de mi pensamiento las ideas para escribir lo que hoy he logrado cristalizar.

Cada uno de mis estimados docentes fueron parte importante en mi formación, con sus aportes profesionales llenos de empatía, cariño y dedicación. Muchas gracias por sus múltiples palabras de aliento, cuando más las necesite; por estar allí cuando mis horas de trabajo se hacían confusas. Gracias por sus orientaciones.

Milton Ricardo Ramírez Trujillo

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	I
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	II
DEDICATORIA	III
AGRADECIMIENTO	IV
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	V
ÍNDICE DE TABLAS	VII
ÍNDICE DE GRÁFICOS	IX
RESUMEN EJECUTIVO	X
ABSTRACT.....	XI
CAPÍTULO 1	1
MARCO TEÓRICO.....	1
1.1. Antecedentes de la investigación	1
1.2 FUNDAMENTACIÓN teórica	4
1.2.1. Variables	4
1.3 Objetivos	34
Objetivo General	34
Objetivo Específico 1:.....	34
Objetivo Específico 2:.....	34

Objetivo específico 3:	34
1.4. Justificación y delimitación de la investigación.....	34
1.4.1. Justificación	34
1.5. Hipótesis.....	35
CAPÍTULO II	36
METODOLOGÍA	36
2.1 Materiales.....	36
2.2 Métodos.....	36
2.3. Diseño de la investigación	37
2.3.1. Correlacional	37
2.3.2. Línea de investigación	37
2.3.3. Enfoque	38
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	38
2.4.1. Técnica	38
2.4.2. Instrumentos	38
2.4.3 Confiabilidad	38
2.4.4. Tipos de investigación	39
2.5. Población.....	39
CAPÍTULO III.....	41
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	41
3.1 Análisis y discusión de los resultados.....	41

Encuesta dirigida a los estudiantes.....	41
Tes de Eurofit	53
Resultados obtenidos en la investigación de campo	54
3.2 Verificación de hipótesis.....	55
3.2.1. Validez	55
CAPÍTULO IV.....	57
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	57
4.1 Conclusiones	57
4.2 Recomendaciones.....	61
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	62
ANEXOS	68

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N. º 1 Pregunta Nª 1, Frecuencia que participan en los juegos tradicionales..	41
TABLA N. º 2	43
TABLA 3: PREGUNTA Nº3, JUEGAS CON TUS FAMILIARES O VECINOS LOS JUEGOS TRADICIONALES	44
Tabla 4: Pregunta Nº4, Prefiere los juegos tradicionales o jugar video juegos.....	46
Tabla 5: Pregunta Nº5, Participación en juegos tradicionales en espacios sociales .	47
Tabla 6: Pregunta Nº6, Juegos tradicionales entre compañeros o en la comunidad.	48
TABLA 7: PREGUNTA Nº7, JUEGOS TRADICIONALES CON REGLAS	50

Tabla 8: Pregunta N°8, Invitando un juego	52
--	----

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Frecuencia que participan en los juegos tradicionales.....	42
Figura 2: Juegos tradicionales: atrapadas, al gato y al ratón, juegos de las carreras de saco.....	43
Figura 3: Juega con tus familiares o vecinos los juegos tradicionales	45
Figura 4: Juegos Tradicionales.....	46
Figura 5: Pregunta 5 Presencia de los juegos tradicionales en espacios sociales.	48
Figura 6: Pregunta 6, Juegos tradicionales entre compañeros o en la comunidad.	49
Figura 7: Pregunta 7, Juegos tradicionales con reglas.	51
Figura 8: Pregunta 8 Invitando un juego.....	52
Figura 9: Estadísticas del Tes de Eurofit.....	53

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

TEMA: Juegos tradicionales en las habilidades motrices en estudiantes de educación básica elemental.

Autor: Ramírez Milton

Tutor: MSc. Zapata Esmeraldas

RESUMEN EJECUTIVO

En la presente investigación se concibe a los juegos tradicionales, como expresiones sociales-culturales lúdicas propias de una localidad que sirven para replicar y mantener costumbres y tradiciones. Actividades que además de fortalecer la identidad y el espíritu de pertenencia, favorecen a desarrollar habilidades sociales que contribuyen significativamente en el proceso de enseñanza-aprendizaje. El objetivo de este trabajo académico es: determinar el significativo aporte de los juegos tradicionales en la formación y educación de las y los niños comprendidos en la edad de 7 a 8 años, al fortalecer los lazos de pertenencia a la localidad y de identidad como miembros activos de la comunidad. Para ello se empleó un enfoque cualitativo, enmarcado dentro de un paradigma hermenéutico, el cual, valida la aplicación de un modelo de investigación acción y algunos instrumentos de la cartografía social. En la primera parte se aborda la caracterización de los juegos tradicionales. Más adelante a través de las herramientas e instrumentos de la investigación científica, se pudo recolectar los conocimientos y los saberes locales, con lo cual se logró ampliar el conocimiento y las percepciones de los estudiantes hacia los juegos tradicionales, convirtiéndolos en un recurso que dinamiza el proceso de enseñanza aprendizaje, permitiéndoles concebir a los mismos como parte de su identidad y de sus raíces. Con lo cual se logró demostrar que en la formación y en la educación de las actuales y futuras generaciones es muy importante conocer, pero sobre todo practicar, actividades recreativas de gran arraigo cultural, propias del intercambio social.

Palabras claves: Juegos tradicionales, habilidades motrices, estudiantes de 7 a 8 años de edad.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

THEME: Juegos tradicionales en las habilidades motrices en estudiantes de educación básica elemental.

Author: Ramírez Milton

Tutor: MSc. Zapata Esmeraldas

ABSTRACT

In this research, traditional games are conceived as playful social-cultural expressions typical of a locality that serve to replicate and maintain customs and traditions. Activities that, in addition to strengthening identity and the spirit of belonging, help develop social skills that contribute significantly to the teaching-learning process. The objective of this academic work is: to determine the significant contribution of traditional games in the training and education of children between the ages of 7 and 8, by strengthening the ties of belonging to the locality and identity as members. community assets. For this purpose, a qualitative approach was used, framed within a hermeneutic paradigm, which validates the application of an action research model and some instruments of social cartography. The first part addresses the characterization of traditional games. Later, through the tools and instruments of scientific research, local knowledge and knowledge could be collected, thereby expanding the knowledge and perceptions of students towards traditional games, turning them into a resource that energizes the teaching-learning process, allowing them to conceive of them as part of their identity and their roots. With which it was possible to demonstrate that in the training and education of current and future generations it is very important to know, but above all to practice, recreational activities with great cultural roots, typical of social exchange.

Keywords: Traditional games, motor skills, students 7 to 8 years old.

CAPÍTULO 1

MARCO TEÓRICO

1.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

En el siguiente trabajo hablaremos sobre los juegos tradicionales para desarrollar las habilidades motrices básicas de las y los niños comprendidos entre las edades de 7 a 8 años, ya que los juegos tradicionales son actividades lúdicas, que van de generación en generación, como herencia de identidad y sello de pertenencia a una localidad, razón por la cual, se constituyen en herramientas didácticas muy importantes para el desarrollo integral de la y el niño, prestan un apoyo muy importante en el desarrollo de las habilidades motrices básicas de las y los estudiantes.

Según Sandoval 2022, en su tesis de Maestría: *“Juegos tradicionales para desarrollar habilidades motrices básicas en estudiantes de la Institución Educativa de Inicial, Sullana – 2022”*, cuyo objetivo fue desarrollar habilidades motrices básicas en estudiantes de la institución, a través del programa educativo basado en juegos tradicionales, se trabajó en una población de 23 estudiantes, como herramienta de medición se utilizó una escala valorativa para medir las habilidades motrices básicas, de alta confiabilidad con un valor de 0.870. Para el procesamiento de los datos se utilizó la prueba no paramétrica de los rangos con signo de Wilcoxon para muestras relacionadas. Con los resultados obtenidos en la investigación, se encontró que el programa basado en juegos tradicionales generó cambios sustanciales en la conducta de los estudiantes desarrollando sus habilidades motrices básicas, demostrando a través de la prueba de rangos con signo de Wilcoxon. Esta investigación es muy importante porque demuestra el desarrollo de las habilidades motrices básicas por el medio de la práctica juegos tradicionales en ambientes educativos.

De acuerdo con Carrión 2023, en su investigación: *“Conductas motrices básicas en el desarrollo del equilibrio y la coordinación en preescolares: Revisión Sistemática”*, desarrollada al amparo del objetivo: examinar y sintetizar la literatura

científica actual sobre las conductas motrices básicas en el desarrollo del equilibrio y la coordinación en los niños de preescolar. Se logró determinar que para el desarrollo psicomotor en la infancia es crucial la estimulación temprana, sobre todo si se implementa en ámbitos escolares, porque esta actividad permite generar conexiones neuronales que favorecen el desarrollo cognitivo, social y emocional, entre otras áreas de las y los niños.

En la investigación de Yar 2023, en su tesis titulada: *“Juegos tradicionales para el desarrollo de las capacidades motrices básicas en los estudiantes de octavo año de educación general básica paralelo “A” de la unidad educativa “Luis Leoro Franco” en el periodo 2022-2023 Ibarra”*, que parte del objetivo de desarrollar la importancia que tiene cada juego tradicional a través de las distintas capacidades motrices básicas. Tras implementar el método mixto, utilizando técnicas cuantitativas y cualitativas, se logró establecer un escenario de análisis y discusión sobre el contexto de aplicación de los juegos tradicionales en la enseñanza de la educación física. Estableciéndose como conclusión que, los juegos tradicionales es un aporte muy importante para el desarrollo de habilidades motrices básicas ya que ayuda a las y los estudiantes a adquirir equilibrio y coordinación motriz.

En el trabajo de investigación de Salinas 2019, titulado: *“Juegos tradicionales ecuatorianos en el desarrollo de las habilidades motrices básicas en niños y niñas de 5 a 6 años”*, cuyo objetivo fue: aplicar un programa de juegos recreativos tradicionales ecuatorianos, en niños de 5 a 6 a la Unidad a Educativa particular “La Providencia” para mejorar sus habilidades motrices básicas. Se utilizó una metodología de investigación preexperimental dado que la muestra de estudio fue de 38 niños y niñas en determinadas condiciones y bajo específicos estímulos donde se aplicó el programa diseñado por la investigadora para observar los efectos sobre el rendimiento escolar de las niñas y niños en la adquisición de habilidades motrices básicas gracias a la aplicación juegos tradicionales ecuatorianos. La conclusión arribada fue que los juegos tradicionales son fundamentales en las y los niños ya que les ayuda a desarrollar y mejorar las habilidades motrices básicas.

En la investigación de Alcívar 2023, titulada: *“Juegos tradicionales para el desarrollo de capacidades motrices básicas en niños de la categoría 11-12 del Club*

Especializado Formativo Guyallabamba”; emprendido bajo el objetivo de estimular las capacidades motrices básicas en los niños de la categoría 11-12 del Club Especializado Formativo Guayllabamba a través de actividades didácticas para promover la práctica de juegos tradicionales. Mediante la aplicación de los métodos: analítico-sintético, inductivo-deductivo y estadístico. Y la puesta en marcha de las técnicas: la encuesta y la observación. Se determinó que los juegos tradicionales brindan un gran aporte al desarrollo de las capacidades motrices básicas porque al realizar estos juegos las y los niños deben ejecutar movimientos precisos.

En el estudio de Rubiera 2020, en titulado: *“Los juegos tradicionales en el desarrollo de la expresión corporal en los niños del subnivel inicial del proyecto SAFPI de la Parroquia Poaló, en el año lectivo 2022-2023”*, se determina que, al realizar un análisis acerca de las habilidades motrices y los ambientes de aprendizaje se logra obtener una buena organización del espacio y los materiales porque las y los estudiantes logran construir su propio aprendizaje. Razón por la cual, el producto final de la investigación analizada fue el diseño de una Unidad Didáctica que englobó los dos aspectos comentados anteriormente. Se tomó las habilidades motrices a partir de los ambientes de aprendizaje, llegando a la conclusión que los materiales en Educación Física son muy importantes para desarrollar las habilidades motrices básicas en los estudiantes de elemental.

En trabajo investigativo de Pineda y Estrada 2019, titulado: *“Guía metodológica para la enseñanza de las habilidades motrices básicas de locomoción en los niños de la categoría iniciación de la Escuela de fútbol Asdi del municipio de Rionegro”*, cuyo objetivo fue diseñar una guía metodológica para la enseñanza de las habilidades motrices básicas de locomoción en los niños de la categoría iniciación (siete años) de la Escuela de Fútbol ASDI del municipio de Rionegro, a través, del análisis y el sustento de diferentes conceptos y teorías. Se logró demostrar que para enseñar las habilidades motrices básicas en los estudiantes es muy importante la práctica de juegos tradicionales.

Ardila José 2022, en su investigación titulada: *“Los juegos tradicionales, se constituyen como expresiones lúdicas que hacen parte del acervo cultural de las regiones y permiten identificar costumbres y tradiciones”*. Cuyo objetivo fue

establecer el aporte de los juegos tradicionales del entorno local para el desarrollo sociocultural de los estudiantes de la Institución Educativa Técnica Ignacio Gil Sanabria Siachoque. Mediante la aplicación de un enfoque cualitativo, enmarcado dentro de un paradigma hermenéutico, el cual, valida la aplicación de un modelo de investigación acción y algunos instrumentos de la cartografía social. Nos ayuda a entender que los juegos tradicionales además de permitir que las y los niños desarrollen habilidades culturales también les permite ejecutar habilidades motrices básicas que son útiles para su vida.

Vega 2021, en su estudio titulado: *“Fortalecimiento de la expresión oral a través de juegos tradicionales en niños de cinco años del Centro Educativo Eduardo Pinto Aragón”*, bajo el objetivo de diseñar una propuesta pedagógica basada en los juegos tradicionales para fortalecer la expresión oral, logra demostrar la importancia de los juegos tradicionales para la expresión corporal y el desarrollo de habilidades motrices básicas en los niños de 5 años.

Andrade 2022, en su investigación titulado: *“El juego y su importancia cultural en el aprendizaje de los niños en educación inicial”*. Logra determinar que los juegos tradicionales deben considerarse como una actividad importante en el aula, puesto que aportan una forma diferente de adquirir el aprendizaje a través del desarrollo de dos importantes actividades: descanso y recreación, los juegos tradicionales permiten orientar el interés del participante hacia el área que se involucren en la actividad lúdica.

1.2 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1.2.1. Variables

1.2.1.1. Variable Independiente

Cultura Física

Dentro de estos lineamientos la cultura física, al ser considerada como un conjunto de medios conformados por el deporte, las actividades de integración social y las actividades recreativas, se constituyen en una herramienta para la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad

con el fin de favorecer el desarrollo humano y la calidad de vida, así como ayudar con los procesos de inclusión social (Tigueros, 2000, pág. 14).

En consonancia con investigaciones previas, la Cultura Física se define como un conjunto de actividades que involucran el movimiento del cuerpo, incluyendo deportes, ejercicios y juegos recreativos. Su objetivo fundamental es promover una vida saludable para el ser humano. Esta perspectiva se sustenta en estudios anteriores sobre la Cultura Física, que la reconocen como un medio para alcanzar un cuerpo sano y bien formado. Cabe destacar que la Cultura Física no solo beneficia al individuo, sino que también fomenta la interacción y colaboración con la sociedad que lo rodea.

De esta definición se desprende que los componentes de la cultura física son los bienes, los conocimientos, las ideas, los valores y los elementos materiales. Las ideas son conceptos formados por abstracción; son entendidas como formas de sabiduría susceptibles de contrastación empírica, a diferencia de las creencias, de las cuales no se puede afirmar su verdad o falsedad. Esto quiere decir que, a medida que una creencia se comienza a confrontar con los hechos, ésta pasa a convertirse en una idea. En el proceso de cambio social hay ideas y creencias que van perdiendo terreno en beneficio de otras que vienen a sustituirlas. El estudio sociológico del deporte permite avanzar en el conocimiento del sistema deportivo, al analizar y explicar el funcionamiento de esos sistemas de creencias e ideologías, que dificultan o impiden la difusión de hábitos de actividades físicas acordes con el desarrollo del conocimiento científico (Zitlally, 2020 pág.1).

En consonancia con investigaciones previas, la Cultura Física se define como un componente fundamental que abarca conocimientos, valores e ideas orientados al cuidado y desarrollo del cuerpo humano.

Al igual que otras investigaciones, coincidimos en que la Cultura Física engloba actividades que promueven la salud y el bienestar integral del individuo, de tal manera en este sentido, la Cultura Física no solo se limita a la práctica de ejercicios físicos, sino que también abarca la planificación y el desarrollo de estrategias que fomenten la participación en el deporte. De esta manera, se contribuye a la construcción de un proyecto de vida saludable y

sostenible, en el que el deporte juega un papel crucial, no solo se limita a la práctica de ejercicios físicos, sino que también abarca la planificación y el desarrollo de estrategias que fomenten la participación activa en el deporte (Maria, 2020, pág. 45).

Por lo tanto, coincidimos en que la Cultura Física es sinónimo de salud, no solo física, sino también mental y social. Su práctica regular contribuye a mejorar la calidad de vida, prevenir enfermedades y fortalecer los vínculos sociales, promoviendo así una sociedad más sana y activa.

Educación Física

Según Founad 2020: “la Educación Física contemple al alumno en su globalidad, y no solo en su corporeidad” (pág. 20). Razón por la cual no se limita a la simple ejercitación del cuerpo. Es un proceso integral que abarca el desarrollo de la **motricidad**, la **emoción**, la **identidad** y, en definitiva, la **corporeidad**. Esta última, entendida como la experiencia subjetiva del propio cuerpo y su relación con el mundo, se construye a lo largo de la vida a través de las interacciones que tenemos con nuestro entorno.

Importancia de la Asignatura: Educación Física

Como sabemos, todas y cada una de las asignaturas que conforman el currículo son importantes, pues cada una de ellas aportan a materializar el derecho humano fundamental de todas las personas a una vida digna libre de las cadenas de la ignorancia, sobre todo, porque la educación es un derecho clave para la construcción de sociedades más justas y equitativas en pleno Siglo XXI, denominado del “Conocimiento y de la Información”.

Varias maestras y maestros, consideradas voces autorizadas en el ámbito educativo, aseguran que la educación es una herramienta de liberación, pues permite acabar de raíz con muchas limitaciones que van desde restricciones económicas hasta grandes desigualdades sociales.

Sus funciones primordiales son:

- Optimizar los niveles de empleabilidad, acabando con el desempleo.
- Cimentar los altos valores éticos y morales.

- Construir la identidad cultural de las sociedades.
- Transformar los campos de desarrollo para la población joven.
- Fortificar la democracia.
- Promover la innovación científica y tecnológica.

Con la finalidad de que la educación no siga los vaivenes de los gobiernos de turno en el mundo entero, o que atienda a protervos fines que desdibujan su esencia la Comunidad de Naciones pactaron edificar entorno a la educación cuatro pilares, a saber: “aprender a conocer”, “aprender a hacer”, “aprender a ser” y “aprender a vivir con los demás” (EDITORIAL ETC., 2023, pág. 45), como los **cuatro fundamentos que sostienen el acto educativo** como uno de los más importantes de la sociedad.

Es muy importante tener presente que los cuatro pilares, fueron **establecidos por Jacques Delors** (1925) en un informe presentado ante la Unesco. Cabe recalcar que, este político francés encabezó la delegación europea en la segunda Comisión Internacional sobre la Educación, convocada por Unesco para el año 1991. Bajo el título: “La educación encierra un tesoro”, más tarde denominado “Informe Delors”, el citado político realizó una síntesis del pasado y del presente de la educación desde los antiguos pensadores como Confucio o Sócrates, hasta otros pensadores contemporáneos. En dicho texto se plantea la necesidad de ejecutar estos cuatro pilares para encaminar de manera adecuada la actividad educativa.

Aprender a conocer, este pilar determina que la educación no debería contentarse con la simple transmisión de conocimientos a las nuevas generaciones a través de contenidos desarrollados por terceros utilizando la memoria, las nuevas generaciones de maestros demandan otros medios didácticos para afianzar su aprendizaje, razón por la cual, el estudiante de hoy, en la Sociedad del Conocimiento y la Información se afana por ser capacitado como un eterno aprendiz, es decir que corresponde al docente enseñar a aprender. Esto significa **enseñar a construir el conocimiento para que se pueda seguir aprendiendo toda la vida** (Young, 2023, pág. 71).

Aprender a hacer, este pilar tiene la finalidad de que las generaciones presentes y futuras desarrollen sus propias técnicas y prácticas para construir su propio conocimiento, de tal manera que dentro de su realidad y bajo sus particulares necesidades puedan a través del aprender hacer encontrar solución a sus problemas (ACSUR, 2023, pág. 91). Toda vez que, la simple recitación de los conocimientos

teóricos -válidos en otros contextos y otras realidades- no basta para dignificar la vida de las personas. Se requiere de mecanismos realmente transformadores, productivos y de real significancia para la sociedad. Precisamente, el aprender a hacer, esencialmente busca cimentar en las actuales y futuras generaciones **técnicas activas que los motiven a crear su aprendizaje, a empoderarse del proceso enseñanza-aprendizaje.**

Cabe destacar que este aprendizaje debe ir de la mano de imperecederos aspectos éticos y morales, que literalmente humanicen a las personas, llevando a las generaciones en formación a mantener un sólido compromiso social, de modo que sean capaces de construir nuevas prácticas altruistas y filantrópicas. Este pilar es solidario con el compromiso de mejorar significativamente la sociedad (Berzosa, C. y Sampedro, J., 2023, pág. 23).

Aprender a ser, para poner en práctica este pilar se debe entender que, la educación y la formación integral del individuo no se transmite únicamente a través de la transmisión de saberes, es necesario formar y educar, mediante el cultivo de valores y perspectivas, de ahí que la educación debe también enseñar a ser. Hoy más que nunca la humanidad demanda la formación de seres humanos solidarios, resilientes y empáticos, para así garantizar mejores generaciones comprometidas a consolidar el bienestar común. Todo lo cual, lleva a dejar atrás el sentido utilitario de la educación, para avanzar hacia la formación y educación de seres humanos dotados de **un sentido de pertenencia, de justicia, de trascendencia y de verdad.**

Aprender a vivir con los demás, la educación es una herramienta que contribuye a vivir en sociedad, ello implica un profundo sentido de comunidad, haciendo que las generaciones presentes y futuras sean capaces de capacitarse para aunar esfuerzos con el resto de seres humanos en pro de masificar el bien común (Boni, 2023, pág. 11). Con este pilar queda claro que la educación debe enseñar a convivir dejando atrás la violencia, la discriminación, la desigualdad y la injusticia, problemas que aquejan a la sociedad contemporánea.

Con la asignatura de Educación Física se busca educar a los individuos en el uso de su propio cuerpo en la consolidación de los narrados 4 pilares, formándolos y enseñándoles a mantener su salud física y corporal. De hecho, en las clases de

Educación Física se aprende a llevar a cabo diferentes actividades físicas que contribuyen a la salud sin dañar la integridad física de los estudiantes. Estas clases están encaminadas a prevenir el sedentarismo, disminuir la obesidad y conservar la salud integral.

Sobre todo, si se toma en cuenta que 1 de cada tres personas no tiene un nivel de actividad física suficiente en el mundo y se estima que aproximadamente 3.2 millones de personas mueren cada año debido a la inactividad física (Celorio, G. y Argibay, M., 2023, pág. 41). Esta realidad obliga a reconocer que las y los docentes de Educación Física, son los principales actores en la promoción y prevención de una vida saludable.

Las clases de Educación Física esencialmente buscan:

- Reducir el riesgo de hipertensión, cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares, diabetes, varios tipos de cáncer, entre otras enfermedades crónicas.
- Vigilar la presión arterial.
- Optimar el equilibrio del colesterol.
- Beneficiar y nutrir la tonificación muscular.
- Reducir el riesgo de sedentarismo y las afectaciones que causa.
- Acortar la probabilidad de padecer dolores lumbares.
- Rezagar la degeneración ósea.
- Ayudar la recreación y el intercambio social.
- Controlar los padecimientos emocionales.
- Disminuir los niveles de estrés.
- Optimizar la autoestima y alentar la motivación.
- Fomentar una adecuada condición física.
- Beneficiar a la respiración y estimular el crecimiento.
- Vigorizar la capacidad de socializar.
- Disminuir los niveles de ansiedad y estrés.
- Optimizar el estado muscular y cardiorrespiratorio
- Reducir el riesgo de caídas, fracturas de cadera o vertebrales.
- Asistir a mantener un peso corporal saludable.

De lo detallado resulta evidente que la Asignatura de Educación Física adquiere en el currículo del Sistema Educativo Nacional un rol protagónico en la formación y educación de las presentes y futuras generaciones, tanto más cuando se constata que en la Sociedad del Siglo XXI, autodenominada del Conocimiento y de la Información, niños y adolescentes se ven seducidos ampliamente por los medios telemáticos, dedicándoles varias horas diarias de uso, dejando de lado la actividad física, creando hábitos sedentarios, perjudiciales para la salud.

Por otro lado, resulta altamente gratificante que se combine la práctica deportiva con los juegos tradicionales, dado a que esta fusión permite que los estudiantes a temprana edad reconozcan los beneficios gratificantes de mantener hábitos saludables con prácticas milenarias que rememoran los mismos pasatiempos de sus antecesores abuelos y padres.

A ello se debe sumar que la práctica de los juegos tradicionales fortalece los lazos de apego e identidad nacional, permitiendo a las jóvenes generaciones sentirse parte del engranaje social, miembros activos del conglomerado social, pues se reconocen con dueños de una amplia cultura y tradición.

Aspectos que deben ser fomentados, practicados y socializados de manera continua, de forma tal que se transformen en parte de las buenas prácticas diarias de los docentes y dentro de la Comunidad Educativa.

La Asignatura de Educación Física como una disciplina transformadora

Desde todos los foros públicos el Ministerio de Educación ecuatoriano califica a la Asignatura de Educación Física como la disciplina transformadora que busca a ultranza educar a los niños y jóvenes como agentes empoderados de su propio cuerpo, enseñándoles a mantener su salud física y corporal. A lo que se adiciona, la formación en diferentes deportes y en actividades lúdicas como juegos tradicionales, que les pueden ayudar a destacar en ámbitos profesionales como deportistas de alto rendimiento o como agentes difusores de identidad nacional.

En las clases de Educación Física se aprende a llevar a cabo diferentes actividades que requieran de un esfuerzo físico sin dañar el cuerpo, de manera

empoderada, toda vez que los estudiantes son conscientes y conocedores de los beneficios que el deporte y la actividad física les reportan.

La Educación Física se contempla como un área esencial de la formación educativa por todo lo que aporta a las nuevas generaciones de estudiantes. ayuda a mantener la salud gracias al ejercicio físico, pero vas allá y aporta otro tipo de ventajas muy importantes para el desarrollo integral de las personas.

A través de la Educación Física se aprenden ciertos valores de gran trascendencia social, tales como: responsabilidad, solidaridad, tolerancia y respeto, con lo cual se cumple a cabalidad con los cuatro pilares de la educación según la UNESCO.

Para desarrollar las clases de Educación Física se requiere de una o un Docente calificado, que forme a sus dicentes no solo en las diferentes disciplinas deportivas, sino que, también desarrolle la identidad de sus estudiantes como actores sociales proactivos con alto sentido de pertenencia. Para esto, la o el Docente debe tener una formación que le proporcione todos los conocimientos necesarios para llevar a cabo las clases de manera correcta, con especial énfasis en la socialización de identidad nacional, para que sea capaz de socializar de manera amigable y lúdica prácticas de antaño, como los juegos tradicionales.

Lo que le torna a la Asignatura de Educación Física en una disciplina transformadora es su objetivo, pues su propósito es que los dicentes sean capaces de desarrollar los cuatro pilares de la educación propuestos por la UNESCO y las competencias físicas en tres principales aristas, tanto en el cultivo de hábitos saludables, formación deportiva y capacitación en actividades lúdicas de trascendencia social como los juegos tradicionales.

En definitiva, el fin de la asignatura de Educación Física es que los estudiantes aprendan a desarrollar actividades relacionadas con un estilo de vida saludable en su conjunto. Para ello se capacita a los dicentes en el trabajo en equipo y en el fomento de lazos de relación social con los demás miembros de la Comunidad Educativa en diferentes ámbitos, cimentado competencia para comunicar, resolver conflictos y cooperar entre otras.

Cabe destacar que las y los niños y, las y los jóvenes a través de la asignatura de Educación Física aprenden, ejecutan y crean nuevas formas de movimiento e interacción con los juegos, entre ellos los tradicionales, con las actividades recreativas y deportivas que se dan en la clase y que calan hondo en la vida práctica. En esta asignatura se considera al cuerpo y a la mente como una unidad, un todo, en todos sus aspectos por esa razón se trabaja de manera integral.

El aporte de la Educación Física en la vida de los dicentes es altamente significativo, pues se aspira a educarlo en el adecuado uso de su propio cuerpo, ya sea de manera recreativa, de forma atlético o de modo simplemente salud, con el fin de supervivencia, fortaleciendo los huesos y la musculatura en etapas cruciales del desarrollo humano.

La tendencia actual en la asignatura de Educación Física es hacia la explotación de la adaptabilidad y la versatilidad del cuerpo, enseñando a las y los niños, a las y los jóvenes a trabajar físicamente con distintas situaciones o requerimientos, y aumentando así sus capacidades corporales. Complementado, todo, con una significativa y perdurable formación emocional hacia la sana competitividad, hacia el trabajo de equipo y compañerismo, hacia la valoración de la diferencia y el respeto por los derechos humanos, todo lo cual es igual de importante (Arnold, 2021, pág. 13).

Revisión histórica del posicionamiento de la Educación Física como asignatura

La práctica de Educación Física, como hábito, no es de ahora, en las Edades Antiguas, esta asignatura formaba parte importante de la cultura de grandes civilizaciones basta recordar las maratones de la Grecia Antigua o la lucha romana, para tener un panorama de su dimensión social. En aquellas épocas, el sentido de esta Asignatura era formar ciudadanos listos para la guerra en caso de que fuera necesario, a menudo intentando combinar la instrucción filosófica con la resistencia física combinación que permita edificar hombres sabios y de acción (Devís, 2022, pág. 48).

La Asignatura de Educación Física -moderna- nace como tal a principios del Siglo XIX, en las academias de Suiza y Alemania, con deportes diversos, heredados en gran medida de las disciplinas físicas que la antigua aristocracia, usualmente vinculada con los oficios militares, tales como la esgrima y la equitación (Sánchez,

2017, pág. 16). A ello se sumaban disciplinas deportivas practicadas de manera popular, que combinaban el cuerpo con herramientas mecánicas.

Pero no sería hasta el siglo XX que se abrirían las primeras instituciones de formación profesoral en la Asignatura de Educación Física, debido a su trascendental importancia en la formación y educación de los docentes (Sánchez, Didáctica de la Educación Física y el Deporte, 2023, pág. 57).

Actualmente la asignatura de Educación Física se encamina en la formación y en la educación de docentes empoderados de su cuerpo, como una herramienta para la consolidación de una vida saludable, que les posibilite desarrollar plenamente su actividad cotidiana, sin sufrir dolores de espalda mientras trabajan en la oficina, o un incesante cosquilleo en las piernas por problemas de circulación, o unas varices por estar mucho tiempo de pies (Sánchez, Apuntes de Sociología del Deporte, 2023, pág. 23). Bajo esta óptica la reforma educativa concibió a la Educación Física como una asignatura formadora de hábitos, que complementa de mejor forma el desarrollo integral de las personas, tanto de la perspectiva mental como corporal, debiendo adecuar los minutos de estudio, con los que son necesarios para el juego y el deporte.

La inclusión de la Educación Física como Asignatura, también significó la dedicación de un espacio respetado y asistido por la Comunidad Educativa para dejar huellas en las y los niñas de manera perdurable y socialmente significativa.

La Educación Física contribuye en la formación integral de los estudiantes. Al respecto, la (Asociación Española de Pediatría, 2024) asegura que la base para que el niño despierte su motricidad e inteligencia en la adquisición de experiencias para el desarrollo del conocimiento es la asignatura de Educación Física; pues, con ella, se logra mejorar las relaciones interpersonales y de grupo porque el ejercicio físico bien orientado es fundamental para alcanzar un desarrollo armonioso: cuerpo/mente.

Juego

El juego es importante porque “resulta de una actividad creativa natural, sin aprendizaje anticipado, que proviene de la vida misma. Tanto para el ser humano como

para el animal, el juego es una función necesaria y vital” (Meneses y Monge, 2001, pág. 25).

El juego no es solo una actividad directa presente en todos los seres vivos, sino que también representa un espacio de creatividad individual y colectiva. A través del juego, podemos desarrollar nuestra imaginación, explorar diferentes roles y posibilidades, y poner a prueba nuestras habilidades motrices.

Además, el juego es fundamental en la construcción de relaciones sociales positivas. Al jugar con otros, aprendemos a cooperar, compartir, resolver conflictos y comunicarnos de forma efectiva. De este modo, el juego fortalece el compañerismo, la solidaridad y el sentido de pertenencia a un grupo.

Por último, el juego tiene un impacto positivo en nuestra salud mental y física. Reduce el estrés, la ansiedad y la depresión, al mismo tiempo que promueve la actividad física, la coordinación y el desarrollo motor.

En definitiva, el juego es una herramienta poderosa para cultivar una mente y un cuerpo sano, fortalecer nuestras relaciones con los demás y desarrollar todo nuestro potencial.

Meneses y Monge (2001) dan una segunda definición de juegos en su investigación, pues manifiestan que la acción de jugar es automotivada de acuerdo con los intereses personales o impulsos expresivos.

El juego natural tolera todo el rango de habilidades de movimiento, las normas o reglas son autodefinidas, la actividad es espontánea e individual. Es en parte un reflejo del entorno que rodea al individuo; una actividad necesaria, ya que contribuye al desarrollo integral del infante (pág. 25).

El juego es una parte fundamental en la vida de cada ser humano, actuando como un poderoso motor que impulsa el desarrollo de nuestras emociones y expresiones corporales. A través del juego, exploramos y descubrimos nuestro cuerpo, permitiéndonos desarrollar la motricidad desde la coordinación básica hasta habilidades más complejas como la agilidad, la fuerza y el equilibrio.

Asimismo, nos permite expresar emociones, ya que nos brinda un espacio seguro para explorar y expresar libremente nuestras emociones, tanto positivas como negativas. Ello, nos ayuda a fortalecer la autoestima al superar desafíos y alcanzar metas en el juego, resulta evidente que aumentamos nuestra confianza en nosotros mismos y nuestras capacidades.

El juego nos invita a ser imaginativos y a encontrar soluciones originales a los problemas que se nos presentan. Nos ayuda a interactuar con otros, a aprender a cooperar y a establecer relaciones positivas.

Tipos de juegos

El juego es un método de aprendizaje para niños y grandes, ya que ayuda a desarrollar las habilidades sensomotoras puede dividir en:

Sensomotor es la actividad que se repite y varía en movimientos. El niño obtiene placer a partir del dominio de capacidades motoras, pues experimenta el tacto, la vista y el sonido. Es capaz de hacer que se repitan acontecimientos.

Simbólico o representativo, se desarrolla desde la edad de dos años, hasta aproximadamente la de seis. Durante este periodo el niño adquiere la capacidad para codificar sus experiencias en símbolos; puede recordar imágenes de acontecimientos, el niño comienza a jugar con símbolos y las combinaciones de estos (Revelo, 2022, págs. 3 - 5).

El juego socio motor se concreta como un tipo de acción lúdica en la que los niños interactúan entre sí a través del movimiento corporal. Estos juegos fomentan el desarrollo de diversas habilidades, tanto físicas como sociales, en los niños, convirtiéndolos en una herramienta valiosa para su educación integral.

Como características a la interacción social, los niños interactúan entre sí, estableciendo relaciones de cooperación, colaboración y competencia sana, el movimiento corporal. Los juegos implican la realización de movimientos corporales diversos, lo que favorece el desarrollo de la motricidad gruesa y fina, en las reglas del juego suelen tener reglas sencillas que los niños deben aprender a seguir, fomentando el desarrollo de la disciplina y el autocontrol, el espacio para los juegos socio motores,

pueden realizarse en espacios amplios como patios o gimnasios, o en espacios reducidos como aulas o casas, por otro lado los materiales utilizados en estos juegos pueden ser muy variados, desde pelotas y cuerdas hasta objetos cotidianos, como beneficios del juego socio motor, el desarrollo de la motricidad gruesa y fina, la coordinación, el equilibrio y la agilidad, el crecimiento social, favorece la interacción social, la comunicación, la colaboración, la resolución de conflictos y la empatía, en lo emocional.

Es también importante recordar que el juego ayuda a expresar y regular las emociones, aumenta la autoestima y la confianza en sí mismo y en lo cognitivo, estimula la atención, la memoria, la creatividad y la imaginación, algunos ejemplos:

- El baile de la silla: Las y los niños bailan alrededor de las sillas mientras suena música. Cuando la música se detiene, deben buscar rápidamente una silla para sentarse. La y el niño que no encuentra una silla queda eliminado.
- El escondite: Una o un niño busca a los demás niños que se han escondido. El primer niño en ser encontrado se convierte en el que busca en la siguiente ronda.
- La gallinita ciega: Una o un niño con los ojos vendados intenta atrapar a los demás niños. El primer niño en ser atrapado se convierte en el que tiene los ojos vendados en la siguiente ronda.
- El gato y el ratón: Una o un niño (el gato) persigue a otro niño (el ratón) alrededor de un área determinada. Si el gato atrapa al ratón, cambian de roles.
- La carrera de relevos: Las y los niños se dividen en equipos y corren uno tras otro hasta llegar a la meta. El primer equipo en llegar a la meta gana la carrera.

Por lo narrado se colige que el juego socio-motor es una actividad fundamental para el desarrollo integral de la y el niño. Es importante que los padres, educadores y cuidadores fomenten la participación de las y los niños en este tipo de juegos, proporcionándoles espacios y oportunidades para jugar libremente.

Los juegos tradicionales también ejercen un impacto positivo en la vida de los niños, ya que contribuyen a su desarrollo emocional y social. A través de estas actividades lúdicas, los niños aprenden a expresar sus emociones de manera adecuada,

a relacionarse con los demás y a establecer vínculos sociales. La ausencia de estos juegos podría limitar su capacidad para desenvolverse en el ámbito social y emocional.

Razón por la cual, cabe destacar que los juegos tradicionales son de gran ayuda en el desarrollo de los estudiantes en distintas áreas así lo afirman algunos autores:

Con respecto a determinar el aporte de las actividades lúdicas que fortalecen las relaciones interpersonales; llevando a cabo la práctica de los juegos tradicionales, se pudo evidenciar el aporte de las actividades lúdicas, para fortalecer las relaciones interpersonales al momento que se practicaban los juegos, en conjunto, estos juegos estimulan la comunicación, el trabajo en equipo, el respeto, la confianza y el desarrollo de la creatividad, sobre todo compartir jugando y divirtiéndose entre todos teniendo una meta en común (Jiménez, 2022, pág. 181).

Los juegos tradicionales ecuatorianos son una parte importante de la cultura del país. Estos juegos se han transmitido de generación en generación y son una forma divertida y saludable para que las y los niños aprendan y se desarrollen, algunos de los juegos tradicionales más populares en Ecuador incluyen:

- **El cuarenta:** Un juego de cartas que se juega con 40 cartas, el objetivo del juego es conseguir el mayor número de puntos ganando rondas.
- **El trompo:** Un juguete pequeño hecho de madera o plástico que se hace girar con un cordel tiene como objetivo hacer que el trompo gire el mayor tiempo posible.
- **Las canicas:** Un juego en el que los jugadores usan canicas para derribar las canicas de sus oponentes.
- **La rayuela:** Un juego en el que los jugadores saltan sobre un diagrama dibujado en el suelo, lanzando una piedra o una ficha en cada casilla.
- **El escondite:** Un juego en el que un jugador (que busca) busca a otros jugadores que se han escondido. El primer jugador en ser encontrado se convierte en el que busca en la siguiente ronda.
- **La carrera de sacos:** Un juego en el que los jugadores corren mientras saltan dentro de un saco.

- **El baile de la silla:** Un juego en el que los jugadores giran alrededor de un número de sillas menor que el número de jugadores. Cuando la música se detiene, cada jugador debe intentar sentarse en una silla. El jugador que no consigue una silla queda eliminado.

Estos son solo algunos de los muchos juegos tradicionales que se juegan en Ecuador, son una forma divertida y culturalmente significativa para que los niños aprendan y se desarrollen, además de ser divertidos, los juegos tradicionales también tienen muchos beneficios para los niños. Estos juegos pueden ayudar a los niños a desarrollar:

- **Habilidades motrices:** Los juegos tradicionales a menudo requieren que los niños usen sus habilidades motrices gruesas y finas. Esto puede ayudar a mejorar su coordinación, equilibrio y agilidad.
- **Habilidades sociales:** Muchos juegos tradicionales se juegan en grupo, lo que puede ayudar a los niños a desarrollar sus habilidades sociales. Los niños aprenden a trabajar juntos, tomar turnos y cooperar.
- **Habilidades cognitivas:** Algunos juegos tradicionales requieren que los niños usen sus habilidades cognitivas, como la estrategia, la resolución de problemas y la toma de decisiones.
- **Conciencia cultural:** Los juegos tradicionales pueden enseñar a los niños sobre la cultura e historia de su país.

Es importante que los niños tengan la oportunidad de jugar juegos tradicionales. Estos juegos son una forma divertida y saludable para que los niños aprendan y se desarrollen

Motricidad

Vásquez dice (2021): “Podemos inferir que la motricidad gruesa debe entenderse como procesos que facilitan el dominio del movimiento físico, la comunicación y la conexión de niñas y niños con el universo circundante” (p.19). Con lo mencionado de la motricidad podemos decir que es la capacidad de mover el cuerpo de forma controlada y coordinada, juega un papel fundamental en la Educación Física. A través de diferentes actividades físicas, como los juegos tradicionales, se estimulan

las habilidades motrices básicas y específicas, esenciales para el desarrollo integral del individuo.

Emociones

Las emociones, son conductas del ser humano que se expresan mediante el cuerpo, razón por la cual, hay que tener presente que la Educación Física brinda un espacio para reconocer y comprender estas manifestaciones, permitiendo a los individuos desarrollar una mayor inteligencia emocional (Fernández y Javier, 2019, pág. 381).

Identidad

La identidad nos identifica es la imagen que tenemos de nosotros mismos, nuestra autoestima y la forma en que nos relacionamos con los demás; está profundamente influenciada por la corporeidad (Del Prete y Silvia, 2020 pág. 1).

Por lo mismo, la educación física contribuye al desarrollo de una identidad positiva y segura, fomentando el respeto por el propio cuerpo y el de los demás. Y así también podemos decir que los juegos tradicionales son una herramienta invaluable en la Educación Física.

Desde la temprana infancia, estos juegos permiten desarrollar habilidades motrices, emocionales y sociales, sentando las bases para un desarrollo integral. A medida que avanzamos en la vida, las **habilidades motrices** que adquirimos en la Educación Física se traducen en capacidades que nos permiten desenvolvernó en las actividades cotidianas de forma eficiente y segura.

En conclusión, la Educación Física no solo se trata de ejercitar el cuerpo, sino de emprender un viaje hacia el conocimiento de nuestro ser. Es un proceso que nos permite desarrollar la motricidad, las emociones, la identidad y, en definitiva, la corporeidad, aspectos fundamentales para una vida plena y saludable.

Tradicionales

Dentro de la definición de tradicional en un contexto pedagógico se da la siguiente definición:

La pedagogía tradicional comienza a gestarse en el siglo XVIII con el surgimiento de la escuela como institución y alcanza su apogeo con el advenimiento de la pedagogía como ciencia en el siglo XIX, los contenidos de enseñanza constituyen los conocimientos y valores acumulados por la humanidad y transmitidos por el maestro como verdades absolutas desvinculadas del contexto social e histórico en el que vive el alumno. El método de enseñanza es eminentemente expositivo, la evaluación del aprendizaje es reproductiva, centrada en la calificación del resultado, la relación profesor-alumno es autoritaria, se fundamenta en la concepción del alumno como receptor de información, como objeto del conocimiento (Rodríguez, 2013, pág. 39).

Según el autor Rodríguez, la tradición se define como un conjunto de prácticas y creencias heredadas de las épocas pasadas, que se han mantenido relativamente constantes a lo largo del tiempo, particularmente en el ámbito de la pedagogía de la ciencia. En este sentido, la tradición en este campo se manifiesta en la repetición de metodologías y enfoques educativos que han sido transmitidos de generación en generación.

En la pedagogía tradicionalista, el profesor asume el rol central del proceso de enseñanza, fungiendo como transmisor principal de información a los estudiantes, ya sea de forma verbal o escrita. En este enfoque, los estudiantes adoptan un rol pasivo, limitándose a escuchar y tomar apuntes. La evaluación, por su parte, se centra en la memorización y reproducción de la información transmitida por el docente, empleando principalmente exámenes y pruebas orales para medir el aprendizaje.

Juegos Tradicionales

Los juegos tradicionales han contribuido, de manera significativa, a los procesos educativos y evolutivos de la sociedad, desde los diferentes contextos en los que se desarrolla el ser humano; a través de ellos, se pueden identificar costumbres, tradiciones y estilos de vida de generaciones pasadas, ya que hacen parte del patrimonio cultural de la humanidad y, a la vez, se constituyen como un elemento de la cultura popular, que se transmite de generación en generación. El juego tradicional representa, además, un recurso de gran valor

educativo en sí mismo, que contribuye al desarrollo corporal, afectivo y sociocultural del niño, fortaleciendo su identidad cultural y acercándolo, de manera más dinámica, a su entorno local (Barragán, 2022, pág. 89).

Los juegos tradicionales representan un gran aporte al desarrollo sociocultural, debido a que, a través de ellos, se enriquece la cultura lúdica y se desarrollan valores sociales. Esto demuestra, que se puede construir identidad cultural desde la academia, involucrando a los diferentes actores de la comunidad, de manera dinámica, en procesos de reconocimiento y de recuperación de tradiciones.

Son actividades lúdicas que han trascendido desde épocas antiguas hasta nuestros días, transmitiéndose de generación en generación. Estas valiosas prácticas ancestrales han jugado un papel fundamental en el desarrollo de nuestras habilidades motrices, tanto finas como gruesas. Gracias a la herencia de nuestros antepasados y a la pervivencia de estos juegos, podemos cultivar tanto nuestra motricidad como nuestras emociones y habilidades sociales.

Los juegos tradicionales contribuyen, de manera significativa, a los procesos educativos y evolutivos de la sociedad, desde los diferentes contextos en los que se desarrolla el ser humano; a través de ellos, se pueden identificar costumbres, tradiciones y estilos de vida de generaciones pasadas, ya que hacen parte del patrimonio cultural de la humanidad y, a la vez, se constituyen como un elemento de la cultura popular, que se transmite de generación en generación. El juego tradicional representa, además, un recurso de gran valor educativo en sí mismo, que ayuda significativamente al desarrollo corporal, afectivo y sociocultural del niño comprendido entre las edades de 7 a 8 años, fortaleciendo su identidad cultural y acercándolo, de manera más dinámica, a su entorno local.

En tal sentido, este estudio pretende, principalmente, analizar el aporte de los juegos tradicionales al desarrollo socio-cultural de los estudiantes de 7 a 8 años de edad de la Unidad Educativa Nuestra Señora del Rosario.

Asimismo, el proceso investigativo en su desarrollo permite visualizar, de forma paralela, las virtudes que ofrecen estas prácticas ancestrales en el desarrollo integral de los estudiantes, teniendo en cuenta las características de su entorno.

Los juegos tradicionales se configuran como una respuesta a las necesidades de los estudiantes, complementando, a su vez, las dinámicas de juego en consonancia con el entorno en el que se desarrollan, consolidándose, así, como medio educativo de primer orden.

Razón por la cual, con la práctica cotidiana de los juegos tradicionales se busca generar un escenario pedagógico, que permita a los niños de 7 a 8 años de edad de la Unidad Educativa Nuestra Señora del Rosario la interacción entre los diferentes actores de la comunidad, a fin de promover la apropiación social del conocimiento, a partir de estas prácticas.

Para ello, se considera necesaria la intervención desde la academia, con acciones que permitan articular los saberes locales con los discursos académicos, con el propósito de ampliar la perspectiva hacia el juego tradicional y, al mismo tiempo, revitalizar su práctica en el contexto educativo, con la finalidad de brindar a los niños y niñas de 7 a 8 años una alternativa de recreación, que pueda replicar en los diferentes contextos en los que se encuentren, garantizando la pervivencia de las costumbres y las tradiciones de su entorno local.

El soporte teórico que fundamenta las categorías analizadas en este estudio tiene lugar desde una perspectiva sociocultural, que permite reconocer que la interacción social es el origen y motor del aprendizaje y ésta es una forma de apropiación de la herencia cultural disponible que facilita enormemente la adquisición de habilidades motrices básicas en los estudiantes de 7 a 8 años de edad.

Téngase presente que el conocimiento se construye de forma colaborativa y cooperativa, a partir de la interacción social, sobre todo en edades de alta recepción sociocultural como las analizadas en esta investigación: de 7 a 8 años, y se genera por el devenir histórico y cultural de los actores que intervienen en su construcción, manteniéndose como un conjunto de saberes, necesarios para el desempeño social o individual del ser humano.

En lo relacionado específicamente con los juegos tradicionales, se acude a un soporte teórico desde una perspectiva antropológica y social, dado a su magno arraigo

cultural que evidencia un gran componente de arraigo, identidad y amor a las costumbres y tradiciones locales.

Importancia de los juegos tradicionales

La práctica de los juegos tradicionales dentro del grupo etario en análisis crea una conexión generacional que abraza las familias, impulsa los vínculos sociales, la creatividad y la actividad física colocando activamente a cada participante, estimulando los sentidos, a contraposición de la pasividad tecnológica de las redes sociales, los dispositivos electrónicos, así como también aproximan con la naturaleza dada la simplicidad de los elementos presentes y la invitación indirecta de muchas de las propuestas lúdicas por desarrollarse al aire libre. Tienen una función clave para la formación física y psíquica de los niños de 7 a 8 años de edad, entendiendo el bienestar general que producen las relaciones desde el principio del entretenimiento.

Lazos socioculturales de los juegos tradicionales

En la era digital, donde los juguetes electrónicos predominan, los juegos tradicionales siguen siendo un pilar fundamental en el desarrollo infantil. Estos juegos, arraigados en la cultura y la historia, son más que simples pasatiempos; son herramientas esenciales para el crecimiento y aprendizaje de las y los niños.

A diferencia de los juguetes modernos, los juegos tradicionales fomentan la interacción activa y el aprendizaje colectivo y cooperativo. Estos juegos no solo entretienen, sino que también conectan a las y los niños con su herencia cultural, enseñándoles sobre las tradiciones, costumbres y valores de generaciones pasadas dentro del contexto comunitario. Esta conexión fortalece su sentido de identidad y pertenencia.

Además, los juegos tradicionales son una rica fuente de aprendizaje. Desarrollan habilidades clave como la resolución de problemas, el pensamiento crítico y la creatividad. En un mundo cada vez más orientado a lo digital, estos juegos ofrecen un equilibrio necesario, promoviendo el juego activo y la interacción social.

En un mundo en constante cambio, estos juegos atemporales siguen siendo relevantes y valiosos, preparando a las y los niños para enfrentar el futuro con habilidades y valores sólidos. Los juegos tradicionales no son solo una parte de nuestro pasado, sino una inversión en el futuro de las presentes y futuras generaciones.

Origen de los juegos tradicionales

Los juegos tradicionales son un mosaico cultural que refleja la historia y las costumbres de las sociedades de todo el mundo. Su origen se pierde en la antigüedad, donde cada juego nacía de la necesidad de transmitir valores, contar historias o simplemente como una forma de entretenimiento. Estos juegos son el legado de generaciones pasadas, un patrimonio cultural intangible que ha sido cuidadosamente conservado y transmitido de padres a hijos.

Cada juego tradicional tiene su propia historia, a menudo arraigada en leyendas, mitos o eventos históricos significativos. Por ejemplo, juegos como la rayuela tienen variantes en diferentes culturas, cada una con su propia interpretación y significado. Estos juegos no solo eran una forma de entretenimiento, sino también un medio para enseñar a los niños sobre su cultura y su entorno local.

La transmisión de estos juegos a lo largo de las generaciones ha sido principalmente oral y práctica. Esta transmisión no solo ha preservado los juegos, sino que también ha permitido su evolución, adaptándose a los cambios en la sociedad y el entorno. A pesar de estas evoluciones, los juegos tradicionales han mantenido su esencia y propósito original.

Los juegos tradicionales también reflejan las estructuras sociales y las prácticas de la comunidad. Por ejemplo, muchos juegos antiguos enseñaban habilidades de supervivencia o reflejaban las actividades diarias de la comunidad, como la agricultura o la caza. En algunas culturas, ciertos juegos se utilizaban para celebrar eventos comunitarios o como parte de rituales y festividades.

La diversidad de estos juegos es asombrosa, con cada cultura aportando su propio conjunto de juegos y reglas. Esta diversidad no solo enriquece el patrimonio

cultural global, sino que también ofrece una ventana única a las diferentes formas de vida y pensamiento alrededor del mundo.

Los juegos tradicionales son un espejo de la historia y la cultura de la humanidad. Su estudio y preservación son esenciales no solo para entender nuestro pasado, sino también para apreciar la riqueza y diversidad de nuestras culturas.

Impacto de los juegos tradicionales en el desarrollo infantil

- **Desarrollo Cognitivo:** Los juegos tradicionales estimulan el cerebro de las y los niños entre los 7 a 8 años de varias maneras. Al jugar, los niños practican habilidades de resolución de problemas, pensamiento lógico y creatividad. Por ejemplo, juegos que involucran estrategia y planificación, como el ajedrez o algunos juegos de tablero, fomentan el pensamiento crítico y la toma de decisiones.

Además, la memorización de reglas y secuencias en juegos como las rondas infantiles mejora la memoria y la concentración.

- **Desarrollo Físico:** Muchos juegos tradicionales requieren actividad física, lo que ayuda a las y los niños a desarrollar su motricidad gruesa y fina. Juegos como saltar la cuerda, el balón prisionero o la rayuela promueven la coordinación, el equilibrio y la agilidad. Estas actividades no solo son fundamentales para el desarrollo físico saludable, sino que también contribuyen a la prevención de problemas de salud como la obesidad infantil.
- **Desarrollo Social y Emocional:** Los juegos tradicionales a menudo se juegan en grupos, lo que ayuda a las y los niños a desarrollar habilidades sociales y emocionales. Aprenden a trabajar en equipo, a compartir, a turnarse y a negociar reglas. Además, estos juegos les enseñan a manejar emociones como la frustración y la alegría, fomentando la resiliencia y la empatía. Por ejemplo, juegos como el escondite o la mancha promueven la interacción social y la capacidad de jugar roles dentro de un grupo.

- **Conexión Cultural y Sentido de Pertenencia:** Al jugar juegos que han sido parte de su cultura durante generaciones, los niños desarrollan un sentido de conexión y pertenencia. Estos juegos les enseñan sobre su herencia cultural, fortaleciendo su identidad y autoestima. Además, al compartir juegos tradicionales con niños de otras culturas, se fomenta el respeto y la apreciación por la diversidad.
- **Creatividad e Imaginación:** Los juegos tradicionales a menudo dejan espacio para la imaginación. A diferencia de muchos juegos modernos que tienen reglas y resultados predefinidos, los juegos tradicionales permiten a los niños ser creativos, inventar nuevas reglas o adaptar el juego a su entorno. Esta flexibilidad estimula la creatividad y la capacidad de pensar de manera innovadora.

Los juegos tradicionales desempeñan un papel crucial en el desarrollo integral de los niños. Ofrecen un equilibrio entre el aprendizaje y el juego, entre la tradición y la innovación, y entre el desarrollo individual y comunitario. Son, sin duda, una parte esencial de la educación y el crecimiento de las y los niños.

Beneficios específicos de los juegos tradicionales

Los juegos tradicionales ofrecen un conjunto de beneficios específicos que son fundamentales para el desarrollo saludable y equilibrado de las y los niños. Estos beneficios van más allá del simple entretenimiento, proporcionando lecciones valiosas y habilidades que las y los niños llevarán consigo a lo largo de sus vidas de manera gratificante porque les da un fuerte sentido de pertenencia a su comunidad.

Los juegos tradicionales actúan como puentes que conectan a las y los niños con su historia y raíces culturales, fomentando un sentido de identidad y pertenencia. A través de estos juegos, las y los niños aprenden sobre costumbres, historias y valores de su cultura de una manera interactiva y memorable.

Debido a que los juegos tradicionales requieren jugar en grupo, hacen que las y los niños den amplia importancia a trabajar juntos y apoyarse mutuamente. Estos juegos también ayudan a las y los niños a manejar la victoria y la derrota, desarrollando resiliencia y empatía.

Los juegos tradicionales implican: correr, saltar o bailar son excelentes para la salud física, mejoran la fuerza, la coordinación y la resistencia. De hecho, contribuyen significativamente en la adquisición de habilidades motrices básicas. Juegos tradicionales requieren destreza manual, como las canicas o el trompo, son ideales para desarrollar la motricidad fina.

La naturaleza abierta de muchos juegos tradicionales anima a las y a los niños a usar su imaginación, inventar nuevas reglas o adaptar el juego a diferentes situaciones. Estos juegos a menudo presentan desafíos que requieren pensar de manera creativa para encontrar soluciones cooperativas.

Los juegos tradicionales no requieren equipos costosos o tecnología, haciéndolos accesibles a niñas y niños de todos los entornos socioeconómicos. Estos juegos se pueden adaptar fácilmente para incluir a niñas y niños de diferentes edades y habilidades, promoviendo la inclusión y el respeto por la diversidad.

Los juegos tradicionales son mucho más que una forma de entretenimiento del pasado; son herramientas educativas y de desarrollo que ofrecen una amplia gama de beneficios. Estos juegos no solo enriquecen la infancia con diversión y risas, sino que también preparan a las y los niños para el futuro, equipándolos con habilidades y conocimientos valiosos.

En la era digital, los juegos tradicionales siguen siendo un tesoro invaluable para el desarrollo infantil. Estos juegos, más que simples pasatiempos, son portadores de cultura, historia y aprendizaje.

Al jugarlos, las y los niños no solo se divierten, sino que también desarrollan habilidades sociales significativas: desde la resolución de problemas y la creatividad hasta la empatía y la cooperación.

Los juegos tradicionales vinculan a las y los niños con sus raíces culturales, fortaleciendo su identidad y sentido de pertenencia con su localidad llevándoles a valorar su entorno y su acervo cultural. Los argumentos señalados son herramientas esenciales para un desarrollo integral, equilibrando la actividad física, el crecimiento cognitivo y las interacciones sociales.

A ello se debe adherir su simplicidad y accesibilidad, razón por la cual, son relevantes para todas y todos los niños, independientemente de su origen o recursos. Estos juegos enseñan que el juego y el aprendizaje son experiencias universales, trascendiendo barreras culturales y económicas y temporales.

Es crucial preservar y transmitir los juegos tradicionales a las nuevas generaciones. Al hacerlo, no solo se mantienen vivas las tradiciones, las costumbres, los saberes, la historia, los valores y las vivencias de la localidad, sino que también equipamos a las y los niños con herramientas valiosas para su desarrollo y felicidad, con alta dosis de pertenencia y arraigo.

Son un elemento esencial de la infancia, ofrecen una experiencia lúdica rica y significativa, preparando a las y los niños para el futuro mientras los conectan con el pasado. Son un legado que se deben atesorar y compartir, asegurando su lugar en el mundo de las y los niños.

1.2.1.2. Variable Dependiente.

Factores genéticos

Genes y rendimiento deportivo: Se han identificado genes que influyen en el tipo de fibras musculares (contracción rápida o lenta), la capacidad aeróbica y otros rasgos relacionados con el rendimiento deportivo (MedlinePlus Genetics, 2023).

Herencia de habilidades: Estudios sugieren que la predisposición a ciertas habilidades motrices puede ser heredada, aunque la expresión final depende de la interacción con el entorno y el entrenamiento (Plomin et al., 2016).

Variabilidad genética: La diversidad genética entre individuos explica por qué algunas personas tienen una mayor facilidad para desarrollar ciertas habilidades motrices que otras (Bouchard et al., 1997).

Factores de desarrollo

Etapas de desarrollo motor: El desarrollo motor sigue una secuencia predecible, desde los movimientos reflejos en la infancia hasta las habilidades motoras finas en la edad adulta (Gallahue & Ozmun, 2013).

Influencia del entorno: Un entorno enriquecido con oportunidades para explorar y practicar diferentes movimientos estimula el desarrollo motor (Malina & Bouchard, 2004).

Plasticidad cerebral: El cerebro tiene la capacidad de adaptarse y cambiar en respuesta a la experiencia, lo que permite mejorar las habilidades motrices a lo largo de la vida (Shumway-Cook & Woollacott, 2017).

Nutrición y salud: Una nutrición adecuada y una buena salud son fundamentales para el desarrollo motor óptimo, ya que influyen en el crecimiento muscular, la función nerviosa y la energía disponible para la actividad física (WHO, 2020).

Es importante recordar que la genética y el desarrollo interactúan de manera compleja. Si bien la genética puede una predisposición, el entorno y la práctica son fundamentales para alcanzar el máximo potencial en las habilidades motrices.

Habilidades Motrices Básicas

Son fundamentales para el día a día de cualquier persona, por lo que es importante desarrollarlos desde temprana edad.

En el proceso de desarrollo y crecimiento del niño se van presentado varias etapas dentro de las cuales se van adquiriendo diferentes habilidades principalmente aquellas que tienen un importante apego al desarrollo motriz. Desde el hecho que el niño va experimentando a través de los movimientos que experimenta con el gateo y posteriormente hasta completar todas las etapas en el dominio de sus habilidades, estas habilidades se convierten en verdaderos desafíos que tiene que ir poco a poco adquiriéndoles y posteriormente perfeccionando hasta llegar a tener un control adecuado de sus movimientos, enmarcados siempre en el entorno en que el niño se desarrolla (Espinoza de los Monteros, 2022, pág. 20).

Como es de entenderse el desarrollo de las habilidades motrices básicas en el niño es un viaje que comienza desde el gateo hasta la complejidad, son los cimientos sobre los que se construyen las habilidades motoras más complejas. Este proceso de desarrollo comienza en los primeros años de vida del niño, con el gateo y otros movimientos rudimentarios. A medida que el niño crece y explora su entorno, va refinando y ampliando su repertorio de movimientos, sentando las bases para futuras habilidades como correr, saltar, lanzar y atrapar, la evolución a través del movimiento en el gateo es así primer paso en el desarrollo de la motricidad básica, el gateo permite al niño explorar su entorno de forma independiente y fortalecer los músculos necesarios para caminar, en los movimientos básicos que el niño crece, va adquiriendo control sobre su cuerpo y aprende a realizar movimientos como sentarse, pararse y caminar.

Estos movimientos son esenciales para la vida diaria y sientan las bases para habilidades más complejas. Las habilidades refinadas, son los movimientos del niño más precisos y coordinados. En esta etapa las y los niños aprenden a correr, saltar, lanzar y atrapar, habilidades que les permiten participar en actividades físicas y juegos más complejos, en el desarrollo de las habilidades motrices básicas es fundamental para el crecimiento y desarrollo general del niño. Estas habilidades no solo les

permiten moverse de forma segura y eficiente, sino que también contribuyen a su desarrollo cognitivo, social y emocional, en resumen, las habilidades motrices básicas son un componente esencial del desarrollo infantil. A través de este proceso continuo de aprendizaje y práctica, los niños van adquiriendo las habilidades necesarias para moverse con confianza y eficacia en el mundo que les rodea.

El desarrollo de habilidades motrices básicas como: caminar, correr, saltar, lanzar y atrapar, en niños de 3 a 5 años que no asisten a los círculos infantiles presentan dificultades, que no se observan en los niños que, si son escolarizados (Gonzales y Alejandro, 2019 pág. 1).

Las habilidades motrices en edades más avanzadas son los movimientos fundamentales que permiten -a la niña y al niño- moverse de forma segura y eficiente en su entorno. En esta etapa, las y los niños dominan habilidades como: correr, saltar, lanzar y atrapar, comienzan a desarrollar habilidades motrices más complejas como patear, trepar y andar en bicicleta, estamos hablando de las edades de 7 a 8 años en el cual desarrollan estas habilidades entre otras específicas en las cuales son, correr de forma suave y coordinada, manteniendo el equilibrio y cambiando de dirección con facilidad, el saltar los niños en esta etapa, pueden saltar con dos pies juntos, alternando los pies y saltando sobre obstáculos bajos, lanzar, con precisión a diferentes distancias y en diferentes direcciones con la pelota, pueden trepar por estructuras como escaleras, árboles y barras de mono, utilizando su fuerza, coordinación y equilibrio, en esta etapa también los niños pueden mantener el equilibrio y pueden desarrollar la actividad de andar en bicicleta.

Las habilidades motrices básicas permiten a la niña y al niño: moverse de forma segura, participar de forma eficiente en su entorno, integrar juegos y actividades físicas, desarrollar su independencia y autoestima, mejorar su coordinación, equilibrio y agilidad, fortalece sus músculos y huesos.

Para la adquisición de las habilidades motrices es necesario que las niñas y los niños practiquen sus actividades de manera permanente, para ello es necesario brindarles variedad de actividades físicas, apoyarles a los niños motivándoles a participar en deportes y otras actividades organizadas. Las habilidades motrices básicas, en esta etapa de la vida son esenciales para el desarrollo físico, social y

emocional de los niños, fomentar el desarrollo de estas habilidades a través del juego y la actividad física es una parte importante de criar niños sanos y felices.

En este trabajo de investigación se analiza la profunda influencia que tienen los juegos tradicionales en el desarrollo de las habilidades motrices básicas (HMB) en los niños y las niñas comprendidas entre los 7 a 8 años de edad.

Dentro de la Educación Física, actualmente las habilidades motrices básicas deberían ser desarrolladas correctamente, sobre en las edades señaladas, pero esto no sucede, debido a que, tanto docentes, como estudiantes, desconocen su importancia, lo cual genera en las y los niños dificultades a la hora de realizar diferentes ejercicios o actividades.

Hoy en día la Educación Física dentro de las instituciones educativas, es una materia fundamental, tanto para el fortalecimiento físico como mental, es decir, para el desarrollo integral de los estudiantes, de igual manera con respecto a la importancia de la Educación Física, en los últimos años se ha llegado a conformar un modelo más completo, así también con respecto a la importancia de la actividad física, en el área de la salud, el conocimiento en valores, y sobre todo en la iniciación deportiva de los niños (López, Pérez, Manrique, & Monjas, 2016, pág. 56).

Por lo tanto, resulta innegable el significativo aporte de las referidas actividades en el desarrollo, crecimiento, formación y educación de las y los niños, sobre todo si vienen de la mano de la práctica de juegos tradicionales, donde el estudiante a más de adquirir destrezas, habilidades y capacidades físico-intelectuales, adquiere importantes valores de identidad y pertenencia.

En este punto es muy importante tener presente que las habilidades motoras se agrupan en tres categorías principales:

- Habilidades motrices locomotrices: que abarcan actividades como: desplazamientos: caminar, correr, saltar, trepar, deslizarse y rodar. saltos: saltos simples, saltos con giro y saltos con cuerda; giros: giros sobre los pies y giros en el aire.

- Habilidades motrices de estabilidad: equilibrio: mantener el equilibrio en diferentes posiciones. coordinación: coordinar los movimientos del cuerpo de manera eficiente.
- Habilidades motrices de manipulación: lanzamientos: lanzar objetos con diferentes trayectorias y distancias; recepciones: atrapar objetos lanzados o rebotados; golpes: golpear objetos con diferentes partes del cuerpo (pies, manos, cabeza); pateo: patear objetos con diferentes partes del pie; driblin: controlar un objeto mientras se camina o corre.

La adquisición de las habilidades motoras, a través de los juegos tradicionales representan un tesoro cultural invaluable que, más allá de su carácter lúdico, encierran un profundo potencial para el desarrollo integral de las y los niños, especialmente en edades tempranas. A través de estas actividades aparentemente simples, los infantes no solo se divierten, sino que también fortalecen sus habilidades motrices básicas, cognitivas y sociales, sentando las bases para un crecimiento sano y armonioso.

La práctica regular de juegos tradicionales durante la infancia, especialmente entre los 7 y 8 años, cuando se experimenta un pico en el desarrollo motor, brinda múltiples beneficios:

- En la mejora la motricidad gruesa y fina: Los niños ganan agilidad, destreza y control sobre sus movimientos, sentando las bases para la práctica de actividades físicas y deportivas.
- Fortalece la coordinación y el equilibrio: Al realizar movimientos complejos y coordinados, los niños desarrollan una mayor propiocepción y estabilidad, previniendo caídas y accidentes.
- Estimula la creatividad y la imaginación: Los juegos tradicionales fomentan la exploración de diferentes escenarios y la resolución de problemas de manera creativa, potenciando la imaginación y el pensamiento flexible.
- Promueve la socialización y el trabajo en equipo: La interacción con otros niños durante los juegos tradicionales favorece el desarrollo de habilidades sociales como la comunicación, la empatía y la colaboración.
- Aumenta la autoestima y la confianza en sí mismo: El dominio de las habilidades motrices y la satisfacción por el juego en equipo contribuyen a fortalecer la autoestima y la confianza en sí mismo de los niños.

En definitiva, los juegos tradicionales representan una herramienta pedagógica invaluable para el desarrollo integral de los niños. Su incorporación en el ámbito educativo y familiar debe ser promovida y valorada, reconociendo su potencial para formar individuos sanos, felices y preparados para afrontar los desafíos de la vida.

1.3 OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Determinar los juegos tradicionales como herramienta didáctica que permite la adquisición de las habilidades motrices básicas en los estudiantes de 7 a 8 años de la Unidad Educativa Nuestra Señora del Rosario.

OBJETIVO ESPECÍFICO 1:

Evaluar las habilidades motrices básicas en los estudiantes de 7 a 8 años en la Unidad Educativa Nuestra Señora Del Rosario.

OBJETIVO ESPECÍFICO 2:

Aplicar los juegos tradicionales para el desarrollo, de las habilidades motrices básicas como capacidades esenciales en la formación y educación de los estudiantes de 7 a 8 años de la Unidad Educativa Nuestra Señora del Rosario.

OBJETIVO ESPECÍFICO 3:

Comparar como incide los juegos tradicionales en la adquisición de habilidades motrices básicas en los estudiantes de 7 a 8 años de la Unidad Educativa Nuestra Señora del Rosario

1.4. JUSTIFICACIÓN Y DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1. Justificación

La importancia de la presente investigación fue demostrar la relación que existe entre los juegos tradicionales y la adquisición de habilidades motrices básicas en los estudiantes de 7 a 8 años de edad de la Unidad Educativa Nuestra Señora del Rosario, teniendo en cuenta que poner en prácticas los juegos tradicionales ayuda al cuerpo humano tanto fisiológicamente como psicológicamente, porque además de realizar

ejercicio físico mejora la calidad de vida de los estudiantes, adicionalmente con una motivación adecuada ayuda a la adherencia al ejercicio como una práctica diaria.

En función del análisis realizado de distintas fuentes bibliográficas relacionadas al tema de investigación entre las habilidades motrices básicas y los juegos tradicionales, se ha encontrado que los juegos tradicionales constituyen una actividad física repetida que tiene la intención de mejorar o mantener uno o más componentes de la condición física, y que, la falta de ejercicio físico tiene efectos como la pérdida de condición física y el aumento de peso.

A lo que se debe adherir que la práctica cotidiana de los juegos tradicionales refuerza en las y los estudiantes comprendidos en el grupo etario de 7 a 8 años un fuerte lazo de pertenencia e identidad, por la réplica constante de tradiciones y costumbres locales.

Por otro lado, la motivación de realizar juegos practicados por décadas promueve la realización de una actividad física permanente, los principales motivos son factores de: satisfacción, gusto, comodidad, entre otros y como resultado los beneficios son la continuidad de la práctica de ejercicio físico y la salud.

El fin de la investigación fue obtener de esta forma conclusiones válidas, verificables y confiables relacionados al tema de investigación, debido a que este es un tema de relevancia social, porque pretende dejar una base teórica-práctica para futuras investigaciones descriptivas o experimentales.

La presente investigación es viable y factible al contar con un tutor de investigación, y por el acceso a la población de estudio, los mismos que serán favorecidos con la información obtenida. De igual manera los beneficiarios indirectos son los estudiantes universitarios y la población en general.

1.5. HIPÓTESIS

Ho: No existe relación entre los juegos tradicionales y la adquisición de habilidades motrices básicas en los estudiantes de 7 a 8 años de edad.

Hi: Existe relación entre los juegos tradicionales y la adquisición de habilidades motrices básicas en los estudiantes de 7 a 8 años de edad.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1 MATERIALES

En esta investigación se utilizará los siguientes materiales: silbato, conos, caja de cartones, una tabla de madera, espacios físicos (canchas), una mesa, todos estos materiales son disponibles de la institución.

En este estudio se utilizará el test Eurofit como herramienta principal para relacionar las habilidades motrices básicas de los estudiantes, así mismo se aplicará una encuesta validada y relacionada al tema de investigación. La relación se realizará a través de juegos tradicionales y empleando los materiales disponibles en la institución. Además, se contará con los recursos económicos y humanos detallados en la siguiente tabla.

2.2 MÉTODOS

Se debe tener presente que el estudio de los métodos, su desarrollo, explicación y justificación dotan de confiabilidad, relevancia y significancia a las investigaciones científicas. Su finalidad es comprender el proceso de investigación y no los resultados de la misma. se pueden tener tantas metodologías como diferentes formas y maneras de adquirir conocimientos científicos del saber común que se denomina ordinario, las cuales responden de distinta manera a cada una de las preguntas y cuestionamientos que se plantea la propia metodología. Por lo expuesto es muy importante señalar específicamente cuáles fueron los métodos desarrollados en la presente investigación:

- **Método analítico:** (Bacallao, 2020, pág. 45) “distingue las partes de un todo y procede a la revisión ordenada de cada uno de los elementos por separado”. Este método es útil cuando se llevan a cabo trabajos de investigación documental, que consiste en revisar en forma separada todo el acopio del material necesario para la investigación, razón por la cual, en la presente investigación se aplicó él mismo en la revisión de la literatura científica actual.
- **Método sintético:** Según (Joberg, 2021, pág. 15), “es el que analiza y sintetiza la información recopilada”, lo que permite ir estructurando las ideas recabadas en la investigación documental. Por lo mismo a lo largo de la presente

investigación se puso en marcha el presente método al ordenar la información documental analizada.

- **Método deductivo:** De acuerdo con (Gómez, 2021, pág. 76) “es una forma de razonamiento que parte de una verdad universal para obtener conclusiones particulares”. En la investigación científica, este método tiene una doble función encubrir consecuencias desconocidos de principios conocidos. El método deductivo se contrapone a la inducción. En esta investigación fue puesto en marcha con la finalidad de contrastar la información documental recabada.
- **Método inductivo:** A decir de (Tamayo, 2021, pág. 63) “es el razonamiento mediante el cual, a partir del análisis de hechos singulares, se pretende llegar a leyes”. Es decir, se parte del análisis de ejemplos concretos que se descomponen en partes para posteriormente llegar a una conclusión. Las investigaciones científicas representan la síntesis de estudios y de investigaciones a lo largo de las cuales se van estableciendo conclusiones generales sobre determinados conocimientos, razón por la cual, el presente método fue ensayado en este estudio.

2.3. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

2.3.1. Correlacional

En la presente investigación se utilizó el diseño no experimental del nivel descriptivo correlacional de corte transversal. Como lo menciona Hernández, Fernández y Baptista (2014) el estudio correlacional busca comprender la relación que existe entre dos o más variables.

Por lo referido, la finalidad de los estudios correlacionales cuantitativos son conocer cómo se comporta una variable sabiendo el comportamiento de otras variables relacionadas. Este tipo de estudio tiene como objetivo evaluar cuál es la relación que existe entre dos o más conceptos, categorías o variables.

2.3.2. Línea de investigación

Fortalecimiento social, democrático y educativo

2.3.3. Enfoque

El presente estudio se desarrolló bajo un enfoque metodológico, cuantitativo, con el objetivo de comprender en profundidad la relación entre las habilidades motrices básicas y los juegos tradicionales en estudiantes de 7 a 8 años de la Unidad Educativa Nuestra Señora del Rosario. Cabe remarcar que este estudio es cuantitativo, porque se complementa a la literatura científica revisada la investigación de campo realizada mediante la recolección y análisis de datos numéricos de datos en el objeto de investigación, por consiguiente, los resultados obtenidos permitieron identificar patrones y tendencias que brindaron significativos aportes.

2.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS, VALIDEZ Y CONFIABILIDAD

2.4.1. Técnica

En la presente investigación se utilizó la técnica de la encuesta, para tener información acerca de los sujetos investigados. La técnica utilizada fue la encuesta, para la variable de los juegos tradicionales y así mismo para la variable de las habilidades motrices básicas, la técnica consistió en recopilar la información en la muestra de estudio.

2.4.2. Instrumentos

Los instrumentos empleados en la presente investigación, fueron cuestionarios de tipo escala Likert, que corresponden a la técnica de encuesta. El instrumento fue elaborado para medir cada una de las variables, agrupando las dimensiones. El instrumento fue aplicado a un grupo piloto para comprobar si los datos son fiables. Y después se aplicó el instrumento a los grados de cuarto de básica A y B estudiantes de la muestra seleccionada.

2.4.3 Confiabilidad

Como lo menciona (Yuni, 2021, pág. 12), la confiabilidad es el “grado en que un instrumento produce resultados consistentes y coherentes”. Se realizó una prueba piloto con tercero de básica A con 18 estudiantes, con el propósito de evaluar el comportamiento del instrumento en el momento de la toma de datos para la consistencia del contenido. Asimismo, se utilizó la prueba de confiabilidad con el

estadístico Alfa de Cronbach para estimar la consistencia interna del cuestionario, los cuales se procesaron con el programa estadístico SPSS versión 23.0.

2.4.4. Tipos de investigación

2.4.4.1. Investigación documental o bibliográfica

En el presente estudio se empleó el reportaje y la revisión bibliográfica debido que se indago varios documentos, se consultó libros, revistas, archivos, periódicos entre otros; lo cual permitió fomentar el estudio acerca de “Los juegos tradicionales en las habilidades motrices básicas en los estudiantes de 7 a 8 años en la Unidad Educativa Nuestra Señora del Rosario”.

2.4.4.2. Investigación de campo

En el presente estudio también se desarrolló una investigación de campo ya que se recabó información de manera directa en la Unidad Educativa Nuestra Señora del Rosario con el objetivo de evaluar las habilidades motrices básicas de niños de 7 a 8 años. Para ello, se utilizó el Test de Eurofit, una batería de pruebas estandarizadas que permite medir la condición física en diferentes dimensiones: resistencia cardiorrespiratoria, fuerza, velocidad y flexibilidad.

2.4.4.3. Nivel o tipo de investigación

El presente estudio es exploratorio porque explora los beneficios que reporta la práctica cotidiana de los juegos tradicionales como medio de adquisición de habilidad motriz básicas sobre el grupo etario de niñas y niños comprendidos entre los 7 a 8 años de edad, y también es descriptivo ya que se enfocan en describir y analizar una situación o un fenómeno en particular, sin buscar establecer relaciones causales o formular teorías. En este caso, el estudio busca describir la relación entre los juegos tradicionales y las habilidades motrices básicas en los estudiantes de la Unidad Educativa Nuestra Señora del Rosario.

2.5. POBLACIÓN

La población en el estudio abarcará a los estudiantes de 7 a 8 años de la Unidad Educativa Nuestra Señora del Rosario, compuesta por un total de 48 personas. Esto incluye a estudiantes de 7 a 8 años. Por lo tanto, en la recolección de datos, se seleccionó una población, específicamente las y los estudiantes de cuartos grados de

básica elemental, quienes conforman un total de 27 niñas y 21 niños que da un total de 48 estudiantes. Esto nos permitió una evaluación más precisa y enfocada de las variables de interés.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Encuesta dirigida a los estudiantes.

Pregunta N°1

¿Con que frecuencia participan en juegos tradicionales?

Tabla N. ° 1 Pregunta N° 1, Frecuencia que participan en los juegos tradicionales.

<i>OPCIONES</i>	<i>FRECUENCIA</i>	<i>PORCENTAJES</i>
<i>NUNCA</i>	0	0%
<i>CASI NUNCA</i>	0	0 %
<i>A VECES</i>	8	17%
<i>CASI SIEMPRE</i>	15	37%
<i>SIEMPRE</i>	25	42%

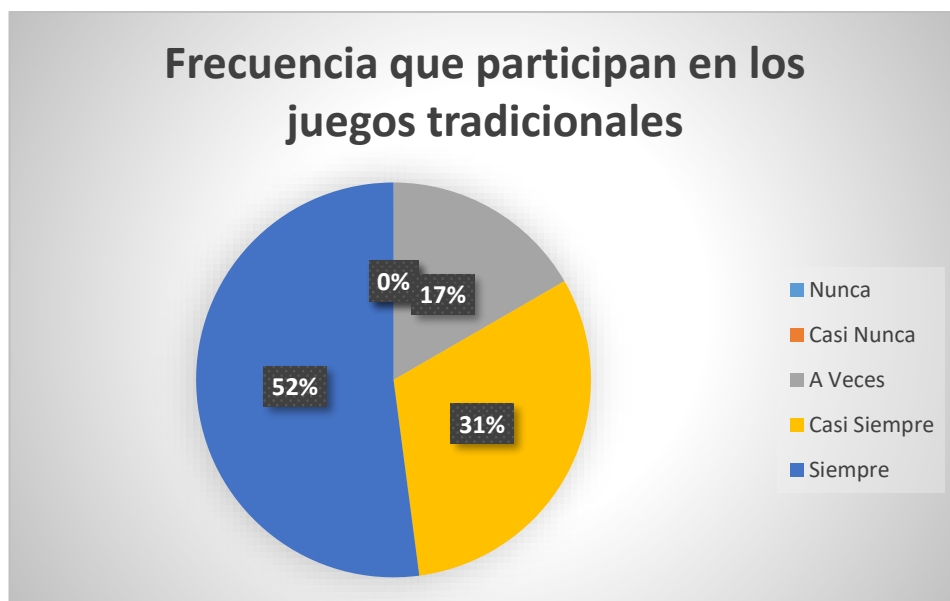


Figura 1: Frecuencia que participan en los juegos tradicionales.

Interpretación.

En la segunda pregunta se interpreta de los 48 estudiantes encuestados el 17 % a veces participan en los juegos tradicionales y 42 % dice sé que siempre que participan en los juegos tradicionales.

Análisis

En la encuesta aplicada se interpreta que los estudiantes si practican los juegos tradicionales, ya que los juegos ayudan para una buena salud, para la cultura, teniendo en cuenta para el desarrollo de su motricidad.

Pregunta N°2

¿Con qué frecuencia practica los juegos tradicionales como las atrapadas, al gato y al ratón, juegos de las carreras de saco?

TABLA N.º 2 PREGUNTA N 2, JUEGOS TRADICIONALES: ATRAPADAS, AL GATO Y AL RATÓN, JUEGOS DE LAS CARRERAS DE SACO.

<i>OPCIONES</i>	<i>FRECUENCIA</i>	<i>PORCENTAJES</i>
<i>NUNCA</i>	8	17%
<i>CASI NUNCA</i>	5	10%
<i>A VECES</i>	13	27%
<i>CASI SIEMPRE</i>	12	25%
<i>SIEMPRE</i>	10	21%



Figura 2: Juegos tradicionales: atrapadas, al gato y al ratón, juegos de las carreras de saco.

Interpretación.

Segundo los datos obtenidos en la encuesta se puede observar que es aceptable en un 27% que corresponde a la frecuencia de a veces, el cual es el mas importante al momento de realizar esta encuesta como es la práctica de los juegos tradicionales como las atrapadas, al gato y al ratón, juegos de las carreras de saco.

Análisis

Con los resultados obtenidos, se puede decir que, los estudiantes a veces practican los juegos tradicionales como las atrapadas, al gato y al ratón, juegos de las carreras de saco, esto no es favorable, debido a que tiene una tendencia de perderse los juegos tradicionales en el transcurso del tiempo, se debe fomentar en los niños a la práctica de estas actividades recreativas a los niños de nuestra cultura, para que estos juegos perduren.

PREGUNTA N°3

¿Con qué frecuencia juegas con tus familiares o vecinos los juegos Tradicionales?

TABLA 3: PREGUNTA N°3, JUEGAS CON TUS FAMILIARES O VECINOS LOS JUEGOS TRADICIONALES

<i>Opciones</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentajes</i>
<i>Nunca</i>	2	4%
<i>Casi nunca</i>	1	2 %
<i>A veces</i>	7	15%
<i>Casi siempre</i>	14	29%

Siempre

24

50%

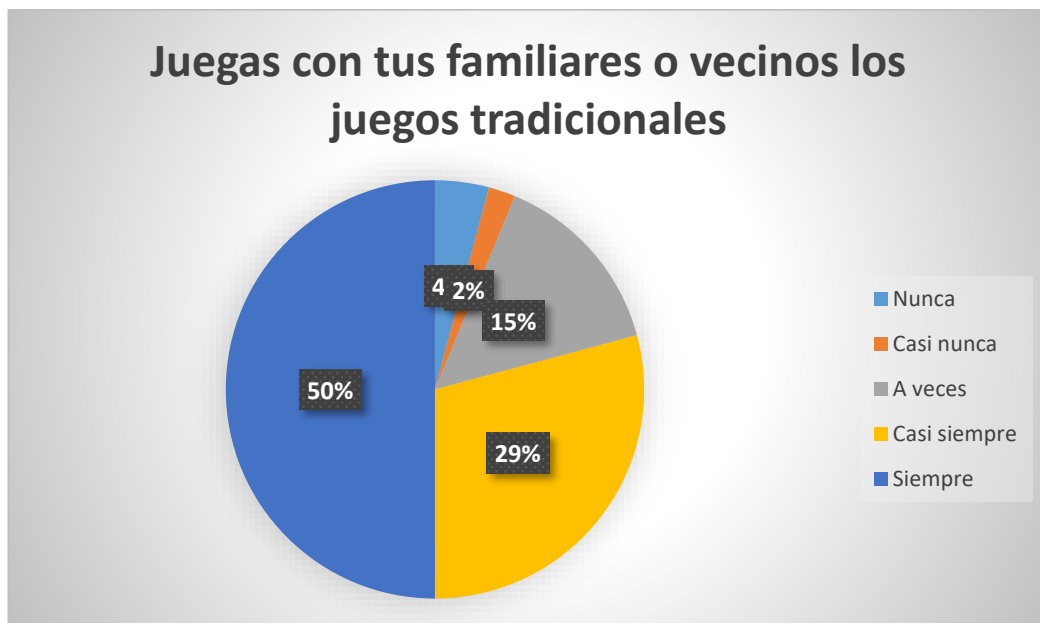


Figura 3: Juega con tus familiares o vecinos los juegos tradicionales

Interpretación:

En la tercera pregunta se interpreta que el 4% juega con sus familiares y vecinos mientras el 50% dice que si juega los juegos tradicionales con los estudiantes y vecinos , compartiendo así en la sociedad.

Análisis:

En el análisis podemos decir que los estudiantes comparten con sus familiares y vecinos los juegos tradicionales, siendo así que esta actividad ayuda con la relación de la sociedad y cultura de la ciudad mostrando así los conocimiento de sus costumbres.

PREGUNTA N°4

¿ En tu tiempo libre prefieres practicar juego tradicionales o jugar video juegos?

Tabla 4: Pregunta N°4, Prefiere los juegos tradicionales o jugar video juegos.

Opciones	Frecuencia	Porcentajes
Nunca	10	15%
Casi nunca	5	10 %
A veces	7	15%
Casi siempre	24	50%
Siempre	2	15%



Figura 4: Juegos Tradicionales

Interpretación:

En la cuarta pregunta interpretamos que el 4% prefiere los juego electrónico ante los juegos tradicionales mientras el 50% casi siempre prefiere los juegos tradicionales por lo tanto se requiere motivación para los juegos tradicionales.

Análisis:

Decimos que los juegos tradicionales se van perdiendo por los juegos electrónicos y es un aspecto negativo para los estudiantes ya que no se relaciona con los demás y no realizan actividad física perjudicando su estado de salud y se va perdiendo su cultura.

PREGUNTA N°5

¿En tu escuela o comunidad participas en actividades relacionadas con los juegos tradicionales?

Tabla 5: Pregunta N°5, Participación en juegos tradicionales en espacios sociales

<i>Opciones</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentajes</i>
<i>Nunca</i>	0	0%
<i>Casi nunca</i>	0	0 %
<i>A veces</i>	10	21%
<i>Casi siempre</i>	18	37%
<i>Siempre</i>	20	42%



Figura 5: Pregunta 5 Presencia de los juegos tradicionales en espacios sociales.

Interpretación:

En la sexta pregunta de la investigación de un total de 48 estudiantes encuestados el 42 % mencionaron que siempre participan en juegos tradicionales, en los entornos sociales de los que son participan, mientras que el 0% mencionan que no participan en estas actividades.

Análisis:

De la encuesta aplicada a los sujetos de estudio, se revela que los estudiantes practican de forma activa los juegos tradicionales tanto en el ámbito escolar como en la comunidad, siendo de esta manera fundamental, para salvaguardar los buenos valores que caracteriza nuestra cultura en un entorno social.

PREGUNTA N°6

¿Participas a menudo de nuevos juegos tradicionales con tus compañeros de clase o en tu comunidad?

Tabla 6: Pregunta N°6, Juegos tradicionales entre compañeros o en la comunidad.

<i>Opciones</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentajes</i>
<i>Nunca</i>	6	12%
<i>Casi nunca</i>	8	17%
<i>A veces</i>	10	21%
<i>Casi siempre</i>	13	27%
<i>Siempre</i>	11	23%



Figura 6: Pregunta 6, Juegos tradicionales entre compañeros o en la comunidad.

Interpretación:

En la séptima pregunta de 48 personas encuestadas el 12% afirma que nunca han participado en nuevos juegos tradicionales, mientras que un 27 % menciona que si participan de este tipo de actividades.

Análisis:

Con los resultados obtenidos se puede determinar que la mayoría de los estudiantes, están en constante practica de juegos tradicionales, con alguna modificación, los cuales los hacen más llamativos y entretenidos para los niños, de esta manera mientras se divierten, desarrollan sus habilidades motrices básicas.

PREGUNTA N°7

¿Con que frecuencia practicas a juegos tradicionales que involucran reglas y estrategias, como el juego del lobito y de la silla?

TABLA 7: PREGUNTA N°7, JUEGOS TRADICIONALES CON REGLAS.

<i>Opciones</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentajes</i>
<i>Nunca</i>	3	6%
<i>Casi nunca</i>	5	10%
<i>A veces</i>	9	21%
<i>Casi siempre</i>	13	27%
<i>Siempre</i>	18	23%



Figura 7: Pregunta 7, Juegos tradicionales con reglas.

Interpretación:

En la pregunta ocho de 48 encuestados 6 %, nunca han participado en juegos tradicionales que tengan normas, ha seguir, donde una mayor complejidad, por otra parte, el 38 % afirma que si ha participado en este tipo de juegos.

Análisis:

Mediante los resultados obtenidos, se conoce que los estudiantes participan de juegos reglado, los cuales les ayuda en el desarrollo de habilidades motrices, mejorar su capacidad de seguir normas y entiende la importancia de estas en distintas circunstancias de la vida cotidiana.

PREGUNTA N°8

¿En tu comunidad propones la realización de juegos tradicionales?

Tabla 8: Pregunta N°8, Invitando un juego

Opciones	Frecuencia	Porcentajes
Nunca	16	12%
Casi nunca	3	17%
A veces	5	21%
Casi siempre	10	27%
Siempre	14	23%



Figura 8: Pregunta 8 Invitando un juego

Interpretación:

De acuerdo con los datos obtenidos de los 48 estudiantes encuestados un 33% dicen que nunca han propuesto en sus comunidades, la práctica de algún juego tradicional, mientras que 29% a tenido la iniciativa, para fomentar la práctica de este tipo de juegos.

Análisis:

Tomando en cuenta los resultados obtenidos, es necesario que los estudiantes puedan participar y conocer distintos juegos tradicionales con el objetivo que los puedan invitar a otras personas a ser participen de ellos, evitando de esta manera que se pierda la cultura del país, y también mejorando sus capacidades físicas y mentales.

Tes de Eurofit

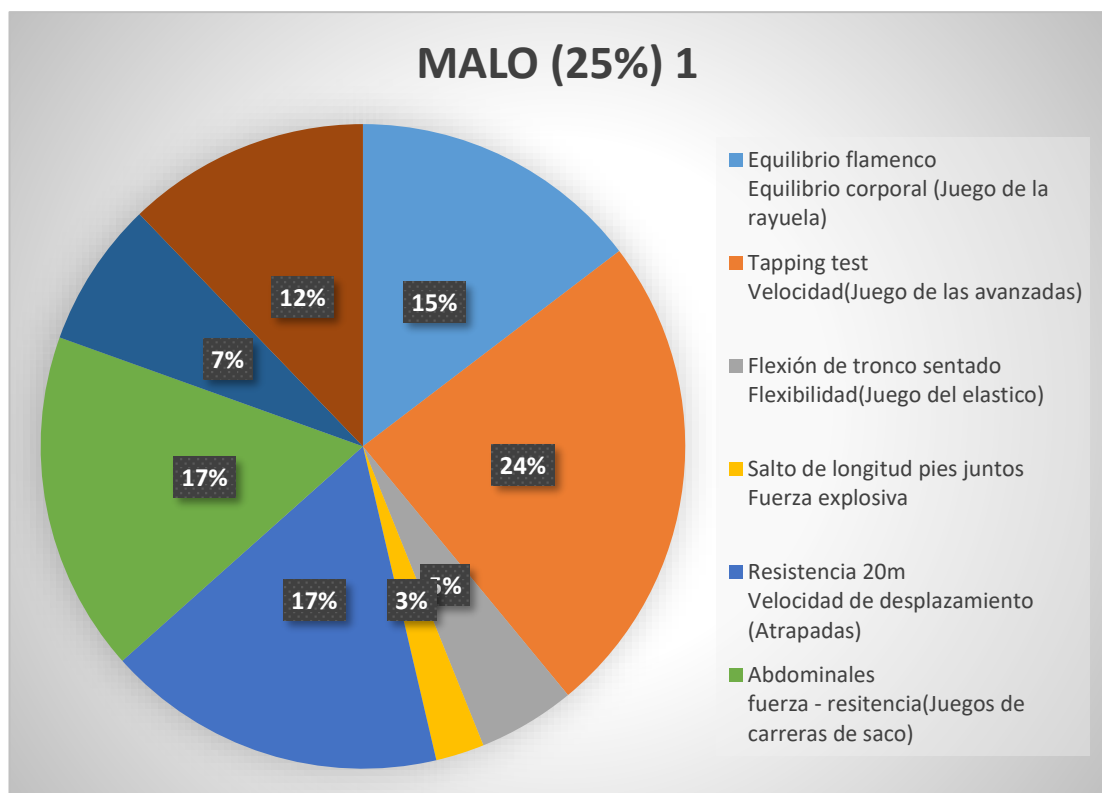


Figura 9: Estadísticas del Tes de Eurofit

Análisis

Según la herramienta utilizada para evaluar las habilidades motrices básicas representadas en el gráfico diremos que los chicos tienen desarrollada la habilidad de la velocidad relacionada con los juegos tradicionales que ellos practican

Con los datos obtenidos mediante el instrumento de Eurofit de habilidades motrices básicas, se puede decir que los participantes han desarrollado la habilidad de la velocidad, es bueno debido que se encuentra estrechamente relacionado con la práctica de los juegos tradicionales, donde se requieren movimientos rápidos y precisos durante el desarrollo del juego, de tal manera ayuda a los estudiantes a tener una vida saludable y se le crea un hábito de realizar ejercicios

Los resultados obtenidos a través de la herramienta de evaluación de habilidades motrices básicas, representados en el gráfico adjunto, indican que los participantes han desarrollado la habilidad de velocidad. Esta habilidad se encuentra estrechamente relacionada con la práctica de juegos tradicionales, los cuales requieren movimientos rápidos y precisos.

Resultados obtenidos en la investigación de campo

Una vez que se aplicó el Test de Eurofit en la Unidad Educativa Nuestra Señora del Rosario se pudo concluir lo siguiente:

- Tanto los docentes como los estudiantes se muestran muy motivados, animados y asertivos, frente al reto de practicar de manera cotidiana los juegos tradicionales, como herramienta didáctica para la adquisición de habilidades motrices básicas.
- Se evidencia, que a las niñas y a los niños de la Unidad Educativa Nuestra Señora del Rosario les agrada muchísimo ejecutar de manera cotidiana los juegos tradicionales.
- La población analizada de manera muy puntual señala múltiples beneficios en la práctica cotidiana de los juegos tradicionales, sobre todo porque les vincula a la comunidad a la cual orgullosamente pertenecen.
- De manera muy placentera, tanto los docentes como los docentes expresan que los juegos tradicionales son fáciles y divertidos de ser llevados a la práctica. Fáciles, porque se pueden ejecutar en cualquier lugar, a cualquier hora y con

materiales sumamente económicos. Divertidos porque agrupan a pequeños y grandes, siendo un ideal puente intergeneracional.

- También manifiestan que el correr, saltar, coordinar movimientos pequeños y grandes es más fácil, cuando lo hacen de manera cooperativa, colectiva y colaborativa. Porque cada actividad física llevada a la práctica -en comunidad- es más gratificante.

La versatilidad de los juegos tradicionales permite que la adquisición de las habilidades motrices básicas sea tarea sencilla, porque es un aprendizaje amigable, extremadamente lúdico y atractivo. En esta adquisición de capacidades, la y el estudiante se siente a gusto porque ellos son los edificadores de nuevos saberes e innovadoras capacidades, altamente significativas para su vida. Por lo manifestado, de manera concluyente se puede asegurar que con la práctica de los juegos tradicionales las y los niños de 7 a 8 años pueden adquirir a cabalidad habilidades motrices básicas.

3.2 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

3.2.1. Validez

Como lo menciona (Yuni, 2021, pág. 12), la validez es el “grado en que un instrumento en verdad mide la variable que se busca medir”. El contenido de los instrumentos empleados en la presente investigación fue validado por juicio de expertos conformado por docentes de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Ambato, quienes validaron el contenido y determinaron que los instrumentos cumplen con los indicadores, son pertinentes, relevantes y de claridad.

Los expertos son actualmente docentes de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad Técnica de Ambato. Ellos fueron: Mg. Silvia Acosta Bones, Mg. Gabriela Villalva y Mg. Tamy Valletero.

Antes de la aplicación de la encuesta se solicitó al decano de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad Técnica de Ambato se permita aplicar la encuesta, además se informó de la aplicación del instrumento y el objetivo a los encuestados, para lo cual se aplicó

el instrumento mediante la App de formulario Google forms, para evitar inconvenientes por la pandemia del Covid 19 y así evitar riesgos a los encuestados y al encuestador, además para acortar distancias y solventar los inconvenientes del corte de la energía eléctrica.

Se aplicó la encuesta a un grupo piloto y posteriormente se aplicó el instrumento de investigación a la muestra seleccionada.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES

Al hablar de juegos tradicionales juegos tradicionales nos referimos a aquellos juegos que, desde muchísimo tiempo atrás siguen perdurando, pasando de generación en generación, siendo transmitidos de abuelos a padres y de padres a hijos y así sucesivamente, sufriendo quizás algunos pequeños cambios, pero manteniendo su esencia.

Son juegos que no están escritos en ningún libro especial ni se pueden comprar en ninguna juguetería (quizás solo algunos elementos). Son juegos que aparecen en diferentes momentos o épocas del año, que desaparecen por un período y vuelven a surgir y que se constituyen en la muestra de nuestra identidad y de nuestra pertenencia a la comunidad.

La denominación de juegos tradicionales, se debe al folklore, a las artesanías que se emplean, a la mentalidad popular que se expresa, y a la oralidad que los caracteriza. Considerando parte de la cultura popular, el juego tradicional guarda la producción espiritual de un pueblo en cierta etapa histórica.

Lamentablemente, en ciertas localidades del Ecuador, los juegos tradicionales están en peligro de extinción, por diferentes razones, sobre todo por la abrumadora tecnología que día a día gana más adeptos, sin embargo, vale la pena mantener vivos estos juegos.

El mayor impulso es el compromiso intergeneracional, pues, a través de los mismos podemos transmitir a las y los niños características, valores, formas de vida, tradiciones de nuestra comunidad.

Los beneficios que brindan los juegos tradicionales son múltiples. Entre los que cabe manifestar que el juego tradicional, transmite el valor por lo inmaterial, por el placer natural de jugar, la educación no consumista. De hecho, podemos jugar sin nada o con cuatro cosas sencillas, fácil de conseguir en el entorno.

Los juegos tradicionales permiten que las y los niños estén en contacto directo, se comunican, socialicen, en otras palabras, sean felices y disfruten de su niñez. En el orden práctico, por otro lado, muchos de estos juegos tradicionales son cortos en su duración -si bien son repetitivos-, en cuanto que cuando termina una vuelta o ronda se vuelve a comenzar inmediatamente, evitan el tedio y la monotonía y atraen a las jóvenes generaciones.

Además, son sencillos de organizar y controlar. Teniendo en cuenta que son juegos tradicionales tienen su origen en tiempos muy remotos, esto asegura, de alguna manera que sea un proceso intergeneracional fácil de imitar y reproducir, en todas las generaciones y culturas.

De esta forma, estamos frente a una vía de acceso a la cultura local y regional y aún de otros lugares, a través de su ejecución se pueden conocer aspectos históricos, culturales y tradicionales importantes para comprender la vida, costumbres, hábitos y otras características de una localidad.

Con estos juegos, las y los estudiantes fácilmente pueden adquirir habilidades básicas motoras de manera lúdica y amigables, además de construir lazos que les une con otras culturas. De hecho, a través de estos juegos se puede conocer historias propias y ajenas, acercando también a las generaciones pasadas y presentes.

Cuando las y los niños pequeños perciben que los mismos juegos que ellos están jugando ya los han jugado sus padres y abuelos, se crean nuevos ligamentos que acercan posturas y favorecen la comprensión y el entendimiento, la adquisición de habilidades motoras básicas se torna en una tarea sumamente fácil de desarrollar y ejecutar.

Es importante que las y los niños vean la importancia de investigar sobre diferentes aspectos de los juegos tradicionales, tales como: el nombre que tenían, en qué momento del año y del día se jugaban, con quién, en qué lugares, con qué materiales jugaban (quizás aún tengan algún elemento de juego de épocas pasadas), si había prohibiciones, etc. aspectos que van a motivar todavía más su práctica cotidiana.

A partir de allí se podrán describir formas de vida de esa época, cómo era la ciudad o el pueblo en ese momento, cómo vestían en ese momento (si se pueden obtener registros de fotos o gráficos, por ejemplo). Téngase presente que las y los niños conocen y juegan en más de una ocasión a algunos de estos juegos, quien sabe porque se lo contaron, porque lo han visto o alguien se lo ha mostrado con mucha naturalidad.

Quizás algunos de estos juegos sean jugados con variaciones o modificaciones, pero siguen manteniendo viva la esencia pedagógica, que permite la adquisición de gratificantes capacidades no solo físicas como las habilidades motrices básicas, sino, además, un conjunto enorme de saberes, conocimientos y aprendizajes altamente significativos.

Por todo lo referido es necesario el desafío de fomentar, favorecer y apoyar el juego tradicional activo, participativo, comunicativo y relacional entre las y los niños, frente a una cultura que estimula cada vez más la pasividad aún corporal, receptividad consumista frente a una imagen/pantalla.

El hecho de reactivar los juegos tradicionales juegos tradicionales juegos tradicionales no es un grito de melancolía por un pasado que no vuelve, sino que implica ahondar y profundizar en las raíces y poder comprender así mejor el presente para proyectarse al futuro.

Los juegos tradicionales son indicados como una faceta para satisfacer necesidades fundamentales y ofrecer formas de aprendizaje social en un espectro amplio, sobre todo en Educación Física, permiten la adquisición de las habilidades motrices básicas.

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. Si bien algunos de estos juegos pareciera que tienden a desaparecer por completo, una de las características de los mismos es que surgen por una temporada, desaparecen y luego vuelven a aparecer.

Así algunos de ellos son jugados más en épocas invernales ya que implican mayor movimiento físico y corporal y otros surgen en épocas de mayor temperatura, donde naturalmente se tiende a estar en menor movimiento por el calor, lo cual facilita enormemente su práctica.

El juego tradicional permite acercarse al folklore, a las tradiciones, costumbres, usos, creencias y leyendas de una comunidad. Resulta difícil disociar el juego tradicional del comportamiento humano. De hecho, los juegos tradicionales se pueden encontrar en todas las 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. Y es curioso cómo todos estos juegos se repiten en los lugares más remotos aún con la marca característica de cada lugar y cultura. Los mismos son de una riqueza inimaginable porque las características particulares del entorno del juego dan cuenta de una serie de aspectos histórico-socioculturales que ayudan a entenderlos y a entender la propia historia y cultura.

Al investigar los orígenes de estos juegos vemos pues también cómo cada uno de estos juegos surge en combinación con elementos culturales de la época, encontrando en general contenidos mágicos, religiosos, ligados a los dioses que referencian que estos juegos no eran ni son un mero pasatiempo.

Cabe señalar que, en épocas lejanas, en lugar de ser propiedades de los niños, constituían el bien personal del mago, del chamán, que al utilizarlos con fines religiosos atribuían su invención y su primer uso a los dioses. Desechados por el sacerdote para sus prácticas, en lugar de extinguirse cambiaron de destino y emprendieron un nuevo rumbo. Después quedaron relegados a juegos de los hombres, luego de las mujeres y finalmente de los niños.

En la actualidad, dada la versatilidad de los juegos tradicionales, su uso pedagógico resulta casi obligatorio, pues permite la adquisición de múltiples capacidades y el desarrollo eficiente de habilidades motrices, sobre todo en edades muy tempranas. Resulta indiscutible e irrefutable la evidencia que da fe de su gran operatividad en el ámbito educativo. Tanto los docentes como los docentes se sienten sumamente motivados a su práctica diaria, porque sus gratificantes resultados saltan a la vista.

4.2 RECOMENDACIONES

Por todo lo manifestado se recomienda:

- La incorporación de los juegos tradicionales en el currículo escolar de manera transversal, con la finalidad de que todas las asignaturas se nutran de sus múltiples beneficios.
- La práctica cotidiana de los mismos, a través de motivaciones adicionales, tales como: torneos, campeonatos y competencias.
- La elaboración de proyectos interdisciplinarios que lleven a su elaboración de manera teórica-práctica, con la vinculación a múltiples saberes y conocimientos.
- La creación de pequeños museos que evoquen su origen y evolución.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ACSUR. (2023). *Guía didáctica de Educación para el Desarrollo. Y tú... ¿Cómo lo ves?* Madrid: La catarata.
- Amparo, V. (2021). *Fortalecimiento de la expresión oral a través de juegos tradicionales en niños de cinco años del centro educativo eduardo pinto aragón de porciosa. Universidad de la Sabana*, p. 30. Obtenido de <https://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/50051/TESIS%20AMPARO%20CAICEDO%20VEGA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ana, A. (2020). *El juego y su importancia cultural en el aprendizaje de los niños en educación inicial. Dialnet*, p.1. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7398049>
- Arnold, P. (2021). *Educación Física, Movimiento y Curriculum*. Madrid: Morata.
- Asociación Española de Pediatría. (23 de octubre de 2024). *Consejos sobre actividad física para niños y adolescentes*. Obtenido de Club Familias: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/diptico_actividad_fisica_aep_web.pdf
- Bacallao, J. (2020). *Manual de Investigación*. La Habana: CENAPEM.
- Barragán, N. (2022). *Juegos tradicionales: aportes al desarrollo sociocultural en contextos educativos rurales*. Boyacá: Institución Educativa Técnica Ignacio Gil Sanabria.
- Berzosa, C. y Sampedro, J. (2023). *Conciencia del subdesarrollo*. Madrid: Tauros.
- Boni, A. (2023). *La educación para el desarrollo humano*. Barcelona: Intermón Oxfam.
- Bosque, K. A. (2023). *Juegos tradicionales para el desarrollo de capacidades motrices básicas en niños de la categoría 11-12 del club especializado formativo guayllabamba. Repositorio Digital de la universidad Tecnica del Norte*, p.5-7. Obtenido de

<https://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/14812/2/05%20FECYT%204337%20TRABAJO%20GRADO.pdf>

Carrión, E., Valle, A., Loja, D., & Evelyn, O. (2023). *Conductas motrices básicas en el desarrollo del equilibrio y la coordinación en preescolares: Revisión Sistemática. Escuela Familia y Comunidad*, 52. Obtenido de <https://investigacion.utmachala.edu.ec/revistas/index.php/escuela-familia-comunidad/article/view/745/252>

Celorio, G. y Argibay, M. (2023). *Educación para el desarrollo*. Bilbao: Hegoa.

Del Prete, A., & Silvia, P. (2020). *Las redes sociales on-line: Espacios de socialización y definición de identidad. Scielo*, p.1. Obtenido de https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-69242020000100086&script=sci_arttext&tlng=pt

Devís, J. (2022). *Educación física, deporte y curriculum. Investigación y desarrollo curricular*. Madrid: Visor.

Diana, C., Jhonatan, O., & Ricardo, R. (2018). *Cultura física concepto en construcción: visiones y abordajes desde la academia. Universidad de Antioquia*, 49. Obtenido de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/expomotricidad/article/view/331659>

EDITORIAL ETC. (2023). *Pilares de la educación*. Madrid: Enciclopedia Concepto .

Espinoza de los Monteros, P. (2022). *Actividades recreativas para el desarrollo de habilidades motrices básicas en los niños de 4 a 5 años del nivel de educación inicial de la Unidad Educativa “Daniel Reyes”*. Universidad Tecnica del Norte, 20. Obtenido de <https://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/12816/2/PG%201163%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>

Fernandez, A. R. (2020). *Las habilidades motrices básicas en Educación Física escolar. Propuesta de intervención didáctica basada en ambientes de*

aprendizaje. Universidad de Valladolid, p.1. Obtenido de <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/43122?show=full>

Fernandez, L., & Javier, F. (2019). *Identificación y manejo de emociones en la Educación Física de Educación Primaria. Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física*, 381. Obtenido de <https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/51827/Proyecto.pdf?sequence=1>

Gómez, M. (2021). *Introducción a la metodología de la investigación científica*. Madrid: Editorial Brujas.

Gonzales, V., & Alejandro, I. (2019). *Actividades físicas para desarrollar las habilidades motrices básicas en niños del programa Educa a tu Hijo. Scielo*, p.1. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442019000400386&script=sci_arttext

Jiménez, R., Ludeña, L., & Medina, C. (2022). *Actividades lúdicas (juegos tradicionales) como dinamizador de las relaciones interpersonales. Actividad Ludicas*, 181. Obtenido de <https://publicacionescd.ulead.edu.ec/index.php/tejedora/article/view/285/468>

Joberg, M. (2021). *Metodología de la Investigación social*. . México: Editorial Trillas.

José, A. (2022). Juegos Tradicionales. *Dialnet*, 1. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8670953>

María, F. (2020). *La Vivencia Emocional En Los Estudiantes De Educación Primaria En Educación Física. Journal of Sport and Health Research*, p.3. Obtenido de https://scholar.google.es/scholar?q=Definición+de+Educación+Física&hl=es&as_sdt=0%2C5&as_ylo=2019&as_yhi=2024

Meneses, M., & Monge, M. d. (2001). El juego en los niños: enfoque teórico. *Educación*, 25. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/440/44025210.pdf>

- Monteros, E. d. (2022). *Actividades Recreativas para el desarrollo de habilidades motrices básicas en los niños de 4 a 5 años del nivel de educación inicial de la Unidad Educativa "Daniel Reyes"*. Universida Técnica del Norte, 20. Obtenido de <https://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/12816/2/PG%201163%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>
- Nathalia, P., Mauricio, E., & Carlos, G. (2019). Guía Metodológica para la enseñanza de las habilidades motrices básicas de locomoción en los niños de la categoría iniciación de la Escuela de Fútbol Asdi del Municipio De Rionegro. *Universidad Catolica Del Oriente*, 20. Obtenido de <https://repositorio.uco.edu.co/bitstream/20.500.13064/266/1/Trabajo%20de%20grado.pdf>
- Odonel, M., Garcia, & Eloy, G. (2016). *Tratamiento y definición del objeto de estudio y el campo en las investigaciones en el marco de la cultura física. Consideraciones generales. Efdedeportes*, p.1. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Pedro-GarciaArias/publication/304492569_Tratamiento_y_definicion_del_objeto_de_estudio_y_el_campo_en_las_investigaciones_en_el_marco_de_la_cultura_fisica_Consideraciones_generales/links/61ef399d8d338833e392bcda
- Revelo, M., Galarraga, J., & Farias, S. (2022). *Los juegos tradicionales del Ecuador para una educación inclusiva en tiempos de pandemia y su aplicación en niños y niñas de 4 a 5 años de las aulas inclusivas de la Unidad Educativa "Santo Domingo de los Colorados" durante el año lectivo 2021-2022. Científica Multidisciplinaria*, 3-5. Obtenido de <https://revistas.itsjapon.edu.ec/index.php/itsjaponalavanguardia/article/view/83/172>
- Rodríguez, J. (2013). *Una Mirada a la Pedagogía Tradicionista y Humanista. Universidad Autonoma De Nuevo León*, 39. Obtenido de http://eprints.uanl.mx/3681/1/Una_mirada_a_la_pedagogía_tradicional_y_humanista.pdf

- Salinas, V. (2019). *Juegos tradicionales ecuatorinos en el desarrollo de las habilidades motrices básicas en niños y niñas de 5-6 años*[Tesis Maestría, Universidad de las Fuerzas Armadas]. 8. Obtenido de <https://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/16066/1/T-ESPE-038589.pdf>
- Sánchez, F. (2023). *Apuntes de Sociología del Deporte*. Toledo: Enciclopedia Significados.
- Sánchez, F. (2023). *Didáctica de la Educación Física y el Deporte*. Madrid: Gymnos.
- Sandoval, M. (2022). *Juegos Tradicionales para desarrollar Habilidades Motrices Básicas en estudiantes de una Institución Educativa de Inicial, Sullana –2022 [Tesis de maestria, Universidad Cesar Vallejo]*. 7-12. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/108548/Sandoval_OM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Tamayo, M. (2021). *El proceso de la investigación científica*. Madrid: Editorial Limusa.
- Tigueros, C. (2000). *Nuevos significados del juego tradicional en el desarrollo curricular de la educación física en centros de educación primaria de centros de educación primaria de centros de educación primaria*. Granada: Universidad de Granada.
- Vasques, R. (2021). Desarrollo de la motricidad gruesa en los niños y niñas del nivel inicial. *Universidad Nacional de Tumbes*, 19. Obtenido de <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/63556/TRABAJO%20ACADEMICO%20-%20VASQUEZ%20CHAVEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Yar, A. (2023). *Juegos Tradicionales para el desarrollo de las capacidades motrices básicas en los estudiantes de octavo año de Educación General Básica Paralelo “A” de la Unidad Educativa “Luis Leoro Franco” en el periodo 2022-2023 Ibarra. [Tesis De Grado, Universida Técnica Del Norte]*, 10. Obtenido de

<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/14951/2/05%20FECYT%204362%20TRABAJO%20GRADO.pdf>

Young, R. (2023). *Teoría crítica de la educación y discurso en el aula*. Barcelona : Paidós-MEC.

Yuni, J. &. (2021). *Técnicas para Investigar*. Madrid: Editorial Brujas.

Zitlally, F. (2020). *La cultura física y la práctica del deporte en México. Un derecho social complejo*. Scielo, 1. Obtenido de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1405-91932019000100185&script=sci_arttext

ANEXOS

Anexo 1 : Imágenes de la práctica del test de Eurofit con los estudiantes de cuarto A y B.

Imagen 1: *Práctica de equilibrio.*



Nota: Ejercicio previo a la prueba del equilibrio, explicación de cómo se realizará la prueba y primera vuelta de los estudiantes.

Imagen 2: *Posición para realizar el ejercicio del test.*



Nota: Se especificó la posición que los estudiantes deben tener durante la realización de la prueba de equilibrio.

Imagen 3: Prueba de equilibrio.



Nota: Se realizó la prueba de equilibrio con los estudiantes de cuarto, utilizando una tabla y dos estep basados en el test de Eurofit.

Imagen 4: Efecto del segundo intento al aplicar la prueba de equilibrio.



Nota: Se realizó un segundo intento de la prueba de equilibrio con los estudiantes de cuarto, para validar con mayor precisión los datos obtenidos en el primer intento del test aplicado.

Imagen 5: Práctica del test de velocidad.



Nota: Ejercicios preliminares al test de velocidad, guía detalla de las indicaciones e instrucciones para la ejecución ordenada de la prueba mediante rondas entre los estudiantes.

Imagen 6: Dominio de la posición de la prueba de velocidad.



Nota: Se dio instrucciones a los individuos de prueba de la postura del cuerpo y la posición de los brazos sobre la superficie de la mesa, para la aplicación del test de velocidad.

Imagen 7: Prueba de velocidad.



Nota: Se aplicó el test de velocidad con los estudiantes pertenecientes a cuarto año, utilizando una mesa de 0,73 metros de alto, 0,76 metros de largo y un ancho de 0,80 metros, basado en la prueba de Eurofit.

Imagen 8: Segunda aplicación del test de velocidad.



Nota: Se ejecutó por segunda vez el test de velocidad, para comprobar con los datos tomados en la primera ejecución, para que la información recogida sea correcta.

Imagen 9: Práctica de flexibilidad.



Nota: Ejercicios previos a la prueba de flexibilidad, explicación detallada de cómo se ejecutará el test, mediante la demostración con un estudiante.

Imagen 10: Posición para realizar los ejercicios de flexibilidad.



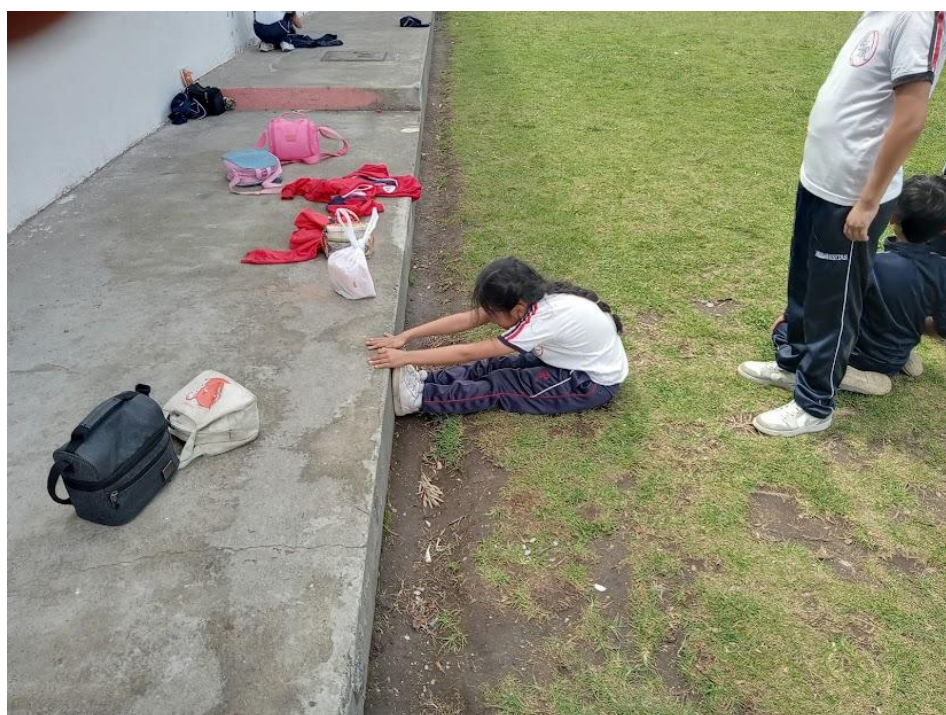
Nota: Instrucciones de la posición que los estudiantes deben adaptar para la realización de la prueba de flexibilidad.

Imagen 11: Prueba de flexibilidad.



Nota: Ejecución de la prueba de flexibilidad con los estudiantes de cuarto año, basado en el test de Eurofit.

Imagen 12: Segundo intento al aplicar la prueba de flexibilidad.



Nota: Se aplicó por segunda ocasión el test de flexibilidad, para constatar que los datos obtenidos en la primera ejecución sean correctos.

Imagen 13: *Entrenamiento de fuerza explosiva.*



Nota: Pre-ejercicios del test de fuerza explosiva, indicaciones de cómo se realiza la prueba, primera redonda.

Imagen 14: *Postura para ejecutar el ejercicio de la prueba.*



Nota: Instruir la posición correcta que los estudiantes deben adoptar para ejecutar el ejercicio del test.

Imagen 15: *Prueba de fuerza explosiva.*



Nota: Se ejecutó el test de fuerza explosiva con los estudiantes de cuarto año, mediante una línea pintada en el suelo. Basado en la prueba de Eurofit.

Imagen 16: *Segundo intento del test de fuerza explosiva.*



Nota: Se ejecutó por segunda vez la aplicación del test, para constatar la información recogida en la primera ejecución.

Imagen 17: *Evolución de velocidad de desplazamiento.*



Nota: Se realizaron ejercicios preliminares a la ejecución del test de velocidad de desplazamiento, seguida con la explicación del test.

Imagen 18: *Postura para el test de velocidad de desplazamiento.*



Nota: Se indicó la postura que los estudiantes deben tomar para ejecutar la prueba de velocidad de desplazamiento.

Imagen 19: *Test de velocidad de desplazamiento.*



Nota: Se ejecutó el test de velocidad de desplazamiento con los estudiantes de cuarto año, el cual se llevó a cabo en la cancha de césped de la Unidad Educativa Nuestra Señora Del Rosario.

Imagen 20: *Pre-ejercicios de fuerza – resistencia.*



Nota: Ejercicios previos de fuerza – resistencia, instrucciones a los estudiantes de como ejecutar correctamente el ejercicio.

Imagen 21: *Postura para la ejecución del test de fuerza – resistencia.*



Nota: Ejercicios previos de fuerza – resistencia, instrucciones a los estudiantes de cómo ejecutar correctamente el ejercicio.

Imagen 22: *Ejecución del test fuerza – resistencia.*



Nota: Aplicación de la prueba de equilibrio con los estudiantes de cuarto año, basado en el test de Eurofit.

Imagen 23: Práctica de fuerza isométrica.



Nota: Ejercicio previo al test de fuerza isométrica, con la respectiva explicación de cómo se ejecutará la prueba y primera ronda de ejercicios.

Imagen 24: Ejecución del test de fuerza isométrica.



Nota: Aplicación de la prueba de fuerza isométrica con los estudiantes de cuarto año, basado en el test de Eurofit.