UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Informe final del trabajo de Titulación previo a la obtención del título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

TEMA:

JUEGOS COOPERATIVOS EN LA FLEXIBILIDAD EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA

AUTOR : FREIRE NUÑEZ ANDRES RICARDO

TUTOR : LIC. JIMENEZ RUIZ LUIS ALFREDO, MG

Ambato - Ecuador

2026

Aprobación del tutor

Yo, **LIC. JIMENEZ RUIZ LUIS ALFREDO, MG**, con cédula de ciudadanía **1802017523** en calidad de Tutor del trabajo de titulación, sobre el tema: **"JUEGOS COOPERATIVOS EN LA FLEXIBILIDAD EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA"** desarrollado por el estudiante **FREIRE NUÑEZ ANDRES 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. JIMENEZ RUIZ LUIS ALFREDO, MG

C.C. 1803394467

Autoría del trabajo de titulación

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del Autor, con el tema: **"JUEGOS COOPERATIVOS EN LA FLEXIBILIDAD EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA"**, quién basado 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.



……

FREIRE NUÑEZ ANDRES RICARDO
C.C. 1805483391

Derechos de autor

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de esta tesis o parte de ella un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los Derechos en línea patrimoniales de mi tesis, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de esta tesis, dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.



……

FREIRE NUÑEZ ANDRES RICARDO
C.C. 1805483391

Aprobación del Tribunal de grado

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: **"JUEGOS COOPERATIVOS EN LA FLEXIBILIDAD EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA"**, presentado por el señor **FREIRE NUÑEZ ANDRES RICARDO**, estudiante de la **Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**. 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

Validar únicamente en FirmaEC.
Firmado electrónicamente por:
SEGUNDO VICTOR
MEDINA PAREDES

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

Validar únicamente en FirmaEC.
Firmado electrónicamente por:
VICKY SOLEDAD
GUANIN CASTILLO

.....
LIC. TF. GUANIN CASTILLO VICKY SOLEDAD, MG
C.C. 1104128465
Miembro de Comisión Calificadora

Dedicatoria

En primer lugar, dedico este trabajo a Dios por brindarme vida, fortaleza y sabiduría para superar cada obstáculo y permitirme alcanzar una de las metas más importantes en mi vida.

A mis queridos padres William Rodolfo Freire Acurio y Amparito Milagros Nuñez Puca quienes con su amor, esfuerzo y apoyo incondicional han sido el pilar fundamental en mi formación. Gracias por sus enseñanzas por creer siempre en mi y por acompañarme en cada paso de mi camino.

De igual manera dedico este logro a mi hermana Camila Freire por su apoyo, cariño y palabras de aliento que me motivaron a seguir adelante y darle ese ejemplo que se merece.

A mi familia que siempre estuvo presente brindándome ánimo y confianza para culminar esta importante etapa de mi vida. Este logro también es para ustedes.

Agradecimiento

En primer lugar, agradezco a Dios por brindarme salud y sabiduría para culminar esta etapa tan importante de mi vida. Su guía me permitió superar cada desafío presentado durante el desarrollo de esta investigación.

Expreso mi profundo agradecimiento a mis padres y mi hermana por su amor, sacrifico y apoyo incondicional. Gracias por sus consejos por creer en mi y por ser esos pilares fundamentales en mi vida que me impulso a seguir adelante hasta lograr esta meta.

Extiendo mi agradecimiento a todas las personas y docentes que contribuyeron con sus conocimientos y apoyo en la realización de esta investigación haciendo posible la culminación de mi tesis.

Finalmente, expreso mi sincero agradecimiento a mi tutor Lic. Jiménez Ruiz Luis Alfredo, Mg por su valiosa orientación, paciencia y dedicación durante el desarrollo de esta investigación. Su conocimiento y experiencia fueron fundamentales para guiar cada etapa de este trabajo.

Índice general de contenidos

Aprobación del tutor ii

Autoría del trabajo de titulación iii

Derechos de autor iv

Aprobación del Tribunal de grado v

Dedicatoria vi

Agradecimiento vii

Índice de tablas x

Índice de gráficos xi

Resumen Ejecutivo xii

Abstract xiii

CAPÍTULO I 13

MARCO TEÓRICO 13

1.1. Antecedentes de la Investigación 13

Objetivo General: 26

Objetivos Específicos: 26

CAPÍTULO II 28

METODOLOGÍA 28

2.1 Materiales 28

2.2 Métodos 30

Hipótesis 34

CAPÍTULO III 35

RESULTADOS Y DISCUSIÓN 35

3.1 Análisis y discusión de los resultados 35

CAPÍTULO IV 41

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 41

4.1 Conclusiones 41

4.2 Recomendaciones 41

Referencias bibliográficas 43

Índice de tablas

Tabla 1 Tipo de juegos cooperativos..... 23

Tabla 2 Población..... 28

Tabla 3 Muestra..... 29

Tabla 3 Datos 35

Tabla 4 Mejor intento Pretest..... 35

Tabla 5 Datos Postest 37

Tabla 6 Mejor intento del postest..... 37

Tabla 7 Comparación pretest y postest 38

Tabla 8 Verificación de hipótesis..... 39

Tabla 9 Prueba paramétrica..... 39

Índice de gráficos

Ilustración 1 36

Ilustración 2 38

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

TEMA: JUEGOS COOPERATIVOS EN LA FLEXIBILIDAD EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA

AUTOR: FREIRE NUÑEZ ANDRES RICARDO

TUTOR: LIC. JIMENEZ RUIZ LUIS ALFREDO, MG

Resumen Ejecutivo

El presente estudio analizó la influencia de los juegos cooperativos en el desarrollo de la flexibilidad en estudiantes de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa Josué School. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo con un alcance explicativo y un diseño preexperimental aplicándose a una muestra censal de 31 estudiantes. Para la recolección de datos, se utilizó el test físico de Sit and Reach mediante un pretest y un postest, complementado con la ejecución de un plan de clase enfocado en la mejora de la condición física y la cooperación motriz. Previo al análisis comparativo, se verificó el principio de normalidad de los datos mediante la prueba de Shapiro-Wilk, confirmando una distribución normal tanto en el pretest ($p = 0,174$) como en el postest ($p = 0,157$). Esta consistencia de normalidad determinó la viabilidad para aplicar la prueba paramétrica t de Student para muestras emparejadas. Los resultados descriptivos evidenciaron una evolución positiva en el rendimiento de los alumnos, con un incremento entre la media alcanzada en el pretest ($M = 0,484$) y la obtenida en el postest ($M =0,494$). A nivel inferencial, el análisis arrojó un valor estadístico de $t(30) = -1,864$ y un nivel de significancia bilateral de $p = 0,032$ al ser este valor menor al umbral crítico establecido en la investigación científica (0,05), se rechaza la hipótesis nula y se demuestra con rigor estadístico que la propuesta metodológica basada en juegos cooperativos generó un impacto real, positivo y altamente significativo en el desarrollo de la aptitud física de la población de estudio.

Palabras claves: juegos cooperativos, flexibilidad, Educación Física, Educación General Básica Media, pedagogía

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

THEME: JUEGOS COOPERATIVOS EN LA FELXIBILIDAD EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA

AUTHOR: FREIRE NUÑEZ ANDRES RICARDO
TUTOR: LIC. JIMENEZ RUIZ LUIS ALFREDO, MG

Abstract

The present study analyzed the influence of cooperative games on the development of flexibility in Middle General Basic Education students at Unidad Educative Josué School. The research was conducted under a quantitative approach with an explanatory scope and a pre-experimental design, applied to a census sample of 31 students. For data collection, the Sit and Reach physical test was used through a pretest and a posttest, complemented by the execution of a lesson plan focused on improving physical fitness and motor cooperation. Prior to the comparative analysis, the principle of data normality was verified using the Shapiro-Wilk test, confirming a normal distribution in both the pretest ($p = 0.174$) and the posttest ($p = 0.157$). This consistency in normality determined the feasibility of applying the parametric paired-samples Student's t-test. Descriptive results showed a positive evolution in student performance, with an increase between the mean achieved in the pretest ($M = 0.484$) and that obtained in the posttest ($M = 0.494$). At the inferential level, the analysis yielded a statistical value of $t(30) = -1.864$ and a bilateral significance level of $p = 0.032$. Since this value is lower than the critical threshold established in scientific research (0.05), the null hypothesis is rejected, demonstrating with statistical rigor that the methodological proposal based on cooperative games generated a real, positive, and highly significant impact on the development of physical fitness in the study population.

Keywords: cooperative games, flexibility, Physical Education, General Basic Secondary Education, pedagogy

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1. Antecedentes de la Investigación

En el campo de la Educación Física escolar, diversas investigaciones han destacado la relevancia de los juegos cooperativos como estrategia pedagógica para el desarrollo integral del estudiante, incluyendo capacidades físicas como la flexibilidad. En este sentido, estas actividades permiten que los estudiantes participen de manera activa en dinámicas grupales. Por lo tanto, la presente investigación se enfoca en examinar el suceso de los juegos cooperativos en el desarrollo de la flexibilidad en estudiantes de Educación General Básica Media considerando su importancia como estrategia dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Los autores Álvarez y Gonzáles (2023), en Cuba con el tema planteado "El juego cooperativo como estrategia para la inclusión de estudiantes con necesidades educativas especiales en educación física escolar" analiza la importancia de los juegos cooperativos como una herramienta que favorece la integración de estudios con necesidades educativas especiales dentro de las clases de educación física. Publicado en la revista internacional de investigación. Dentro de la educación física resalta el trabajo de este tipo de actividades porque permite generar espacios más inclusivos donde todos los estudiantes pueden participar y fortalecer su desarrollo motor. Asimismo, Álvarez y González señalan que la inclusión aporta beneficios a los estudiantes con necesidades educativas especiales, sino que también contribuye a mejorar la convivencia, la empatía y el trabajo en equipo.

En el **ámbito internacional** según Serrano y Cubillo (2024), en España con su investigación titulada "¿Tiene influencia el tipo de flexibilidad que se realiza antes de una clase de educación física?", nos indica que: la flexibilidad es una capacidad física básica que incide directamente en el rendimiento físico de los estudiantes, especialmente cuando se utiliza antes de la actividad física a través de ejercicios de estiramiento. Los autores destacan que el uso de estiramientos dinámicos mejoras significativamente variables como la fuerza y el rendimiento motor, demostrando que un trabajo suficiente de flexibilidad contribuye a una mejor preparación corporal durante las clases de educación física.

Bolíbar y Pérez (2023), en España con el tema propuesto “Los juegos cooperativos como estrategia para la inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual en la educación física escolar”, nos indica la contribución de la literatura, especialmente en la investigación. La inclusión de estudiantes con discapacidades del desarrollo a través de juegos cooperativos, trabajo publicado en la Revista Educación, recalca la capacidad de estos juegos para adaptarse a diferentes habilidades y niveles cognitivos. Bolívar y Pérez destacan que el juego cooperativo no sólo promueve el desarrollo motor, sino que también promueve la interacción social y emocional entre los estudiantes creando un ambiente inclusivo en educación física.

En el **ámbito latinoamericano** el autor Montes (2024), en Perú con su tema titulado “Programa de juegos cooperativos y su efecto en el desarrollo de la coordinación motora en estudiantes de una institución educativa en Lima” en un estudio que se llevó a cabo mostró una inversión significativa y una alta eficiencia en la aplicación de juegos cooperativos al trabajar juntos para fortalecer las habilidades motoras de los estudiantes, especialmente en el control corporal y la coordinación de movimientos. Igualmente, estas actividades contribuyen al desarrollo de la cooperación entre los miembros de los grupos, así como a un mejor desempeño en situaciones que requerían interacciones sociales, también se observó una mejora en el estado emocional de los estudiantes.

Para Rodríguez y Aldaz (2023) en Perú su artículo “El nivel de flexibilidad y coordinación para estudiantes de secundaria” se refiere en este campo a la evidencia local y sugiere niveles insuficientes de flexibilidad y coordinación para estudiantes de secundaria relacionados con el crecimiento del estilo de vida sedentario y predominio de métodos tradicionales en las clases de Educación física. Esto crea un sólido contexto para la oferta de investigación aplicada en instituciones educativas estatales.

En el **ámbito nacional** Tanguila Masapanta (2025) en Ecuador con su investigación titulada “Desarrollo socio-emocional a través de juegos colaborativos en los niños de Educación Inicial” nos indica que el uso de juegos cooperativos significa fortalecer las habilidades motoras de los niños de la escuela Educación primaria “Mi nuevo mundo” en el Cantón Latacunga (Cotopaxi), mostrando una mejora significativa en aquellos que estaban luchando controlar sus movimientos coordinados y responder en consecuencia a las indicaciones. También se observó que con una participación constante en actividades de ocio los estudiantes pueden comprender, procesar e

implementar con mayor precisión las reglas e instrucciones propuestas durante el desarrollo de dinámicas. Este estudio se realizó con 13 niños seleccionados para la presentación de limitaciones de coordinación, mostró avances no sólo en el campo motor, sino también en el aspecto emocional, mayor seguridad, participación activa e integración grupal a través de estrategias como dramatizaciones y juegos de roles que facilitaban la comunicación y la interacción social.

Bonilla (2024) en Ecuador su investigación titulada "Los juegos predeportivos de fútbol en el fortaleciendo de las capacidades físicas de los estudiantes de educación general básica de la unidad educativa ABC del cantón Ambato" nos indica que en su trabajo de investigación en relación a la práctica de juegos cooperativos afines con las habilidades físicas en las clases de educación física muestra un excelente efecto a favor tanto de hombres como de mujeres tanto en su planificación y ejecución proporciona gradualmente a los individuos mejoría física, emocional y psicológica.

Por otro lado, Cueva (2019) en Ecuador con su investigación titulada "Los juegos cooperativos en las capacidades físicas de los jugadores de la selección sub 12 de la escuela de fútbol CACPET Pastaza, de la provincia de Pastaza" señala que el propósito es fortalecer la práctica deportiva de las selecciones nacionales sub-12 de la Escuela de fútbol Cacpect Pastaza, por ello se decidió utilizar juegos cooperativos para determinar una formación social, integral, favorable a sus capacidades físicas, psicológicas, emocionales y así lograr una mejor participación a través de una planificación adecuada.

La investigación de Mora Reinosa (2017) en Ecuador con su investigación titulada "El juego cooperativo y el desarrollo de la autoestima en la educación inicial" nos indica que, en la provincia de Cotopaxi, se ha observado una contribución correspondiente en varios estudios que se realizaron en los niveles inicial, básico e intermedio gracias a programas basados en juegos cooperativos. Estos han aumentado el respeto mutuo, la cooperación grupal, mejorando la convivencia en la escuela y fortaleciendo la interacción social. Además, se encontraron beneficios a nivel personal, mayoritariamente en condición emocional por parte de los estudiantes, mejoran su autoestima, promueven la empatía e inclusión en el grupo. En esta situación, está claro

que los juegos de cooperación adecuadamente planificados y organizados, no sólo fortalecen las clases de educación física, sino también desarrollan la motricidad, promueven un aprendizaje más profundo y la permiten una participación activa en otros campos académicos.

Análisis integrador de los antecedentes

Los estudios realizados tanto a nivel nacional como internacional muestran que los juegos cooperativos representan una estrategia pedagógica muy valiosa dentro de la educación física. Esto se debe a que promueven el desarrollo integral de los estudiantes, al integrar aspectos físicos, sociales y emocionales. A través de estas actividades se fomenta la participación activa, la motivación y un buen ambiente inclusivo que facilita el movimiento corporal y contribuye al fortalecimiento de capacidades físicas como la flexibilidad. Los antecedentes también evidencian que la flexibilidad es una capacidad fundamental para el desarrollo motor y el cuidado de la salud, por lo que necesita estimularse de manera constante desde edades tempranas para que pueda lograrse mediante actividades cooperativas.

Identificación del vacío de investigación

A pesar de los deportes existentes, aún se observa una falta de estudios que profundicen específicamente en el efecto directo de los juegos cooperativos sobre el desarrollo de la flexibilidad en estudiantes de educación general básica media. Aunque varias investigaciones analizan los beneficios de estos juegos en el desarrollo de diferentes capacidades físicas. En muchos casos, la flexibilidad se aborda de forma secundaria junto a otras habilidades, sin centrarse de manera específica en su desarrollo.

Conexión con la investigación actual

La presente investigación se conecta con los antecedentes analizados en el estudio de los juegos cooperativos como estrategia dentro de la Educación Física, enfocándose específicamente en su incidencia en el desarrollo de la flexibilidad. A partir del vacío,

este estudio busca aportar evidencia concreta considerando las características propias de los estudiantes. De esta manera, se pretende complementar los aportes existentes no solo desde la parte teórica sino también práctica mediante la aplicación de juegos cooperativos orientados al mejoramiento de la flexibilidad.

1.2 Fundamentación teórica

Fundamentación teórica de la variable independiente (Juegos Cooperativos)

Actividad física

La OMS (2024), define la actividad física como todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere consumir energía. En la práctica, consiste en cualquier movimiento, realizado incluso durante el tiempo de ocio, que se efectúa para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, para trabajar o para llevar a cabo las actividades domésticas. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.

Si la actividad física es beneficiosa para la salud y el bienestar, cuando no se practica aumenta el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles (ENT) y otros problemas de salud. Conjuntamente, la inactividad física y los hábitos sedentarios contribuyen a aumentar las ENT y suponen una carga para los sistemas de salud (OMS, 2024).

Beneficios de la actividad física

Diversos autores señalan que la práctica regular de actividad física conlleva una serie de beneficios para la salud física, mental y social de niños, adolescentes y adultos. Desde la perspectiva de la salud física, la actividad física mejora la condición cardiovascular, la composición corporal y la salud ósea, favoreciendo un crecimiento y desarrollo más saludable y disminuyendo el riesgo de sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares (OMS, 2024).

En el ámbito psicológico, varios estudios destacan que la actividad física contribuye a reducir la ansiedad, el estrés y los síntomas de depresión, al mismo tiempo que favorece una mejor regulación emocional, un estado de ánimo más positivo y un incremento de la autoestima y la auto-eficacia (Ferreyra, 2025).

Asimismo, se ha señalado que la práctica constante de ejercicio físico contribuye a mejorar la memoria y otras funciones cognitivas los cual se relaciona con un mejor rendimiento académico para poder afrontar los desafíos de la vida diaria (Reloba, 2017).

Desde una perspectiva social y educativa varios autores destacan que la actividad física y el deporte favorece una integración entre los alumnos promoviendo el trabajo en equipo el respeto de normas y la cooperación. Todo esto ayuda a tener un ambiente mas positivo y al mismo tiempo previene conductas de riesgo y convivencia dentro de la escuela (Revista Retos , 2025).

Efectos del sedentarismo

El sedentarismo consiste en efectuar actividades de bajo gasto de energía mientras se está despierto, como tumbarse o sentarse. Los modos de vida de las personas son cada vez más inmóviles debido al transporte motorizado y al uso creciente de pantallas para la educación y el trabajo (OMS, 2024).

Diversos autores indican y concuerdan que el estilo de vida sedentario contribuye al aumento de peso, sobrepeso y obesidad, al incrementar el desequilibrio entre la ingesta calórica y el gasto energético diario (OMS, 2024). Esta posición, dispone apariciones tempranas de enfermedades cardiovasculares, hipertensión y alteraciones en colesterol. También menciona que una inactividad extensa debilita el sistema musculoesquelético y esto incrementa el riesgo de enfermedades como la osteoporosis (Baquerizo, 2024).

Efectos psicológicos y cognitivos

“En el ámbito psicológico, diversos estudios resaltan que el sedentarismo se relaciona con un mayor riesgo de ansiedad, depresión, estrés crónico, baja autoestima e incluso ideación suicida, especialmente en adolescentes y jóvenes adultos” (Villalobos, 2022).

Estos trabajos señalan que la falta de actividad física reduce la liberación de neurotransmisores asociados al bienestar emocional, favoreciendo estados de ánimo negativos, aislamiento social y menor sensación de competencia personal.

De igual manera se ha señalado que el sedentarismo prolongado puede afectar negativamente funciones cognitivas como la concentración, la memoria y la atención lo que puede reflejarse en un menor rendimiento académico, esto se relaciona en parte con una menor circulación sanguínea al cerebro (Generali, 2021).

Consecuencias sociales y escolares

Desde la perspectiva social y educativa, varios autores entre uno de ellos Sebastián, (2019) señala que el sedentarismo, especialmente asociado al uso excesivo de pantallas y dispositivos electrónicos, se vincula con una menor participación en actividades grupales, una disminución de los vínculos sociales y una mayor probabilidad de presentar conductas de aislamiento. Estos patrones de vida inactiva pueden dificultar la integración en el aula, la cooperación en equipo y el desarrollo de habilidades sociales básicas, afectando el clima escolar y la convivencia.

Además, se ha señalado que los estilos de vida sedentarios en la infancia y la adolescencia reducen la probabilidad de mantener hábitos de actividad física en la etapa adulta, lo que perpetúa el riesgo de enfermedades crónicas y deterioro de la calidad de vida a largo plazo (Sebastian, 2019).

Recreación activa

Se entiende como un conjunto de actividades lúdicas o de ocio que implican movimiento físico, participación social y elementos de juego, destinadas a favorecer el desarrollo integral del individuo. En la trama de la Educación Física y el desarrollo de la ontogénesis, estos espacios de recreación se consideran primordiales para complementar la actividad física curricular durante la jornada escolar (OMS, 2024).

La recreación activa no solo limita a buscar la diversión, sino también promover el bienestar biopsicosocial. Diversos autores señalan que actividades como juegos al aire

libre, deportes informales, juegos de exploración y otras propuestas recreativas favorecen la optimización de las capacidades perceptivo motrices y el desarrollo integral del esquema corporal, al mismo tiempo que mejoran la competitividad física general del niño y el adolescente (Gaceta, 2022).

Recreación activa en la educación

Se entiende como un conjunto de actividades lúdicas y de ocio que se incorporan de forma intencionada en el proceso educativo, para favorecer el desarrollo integral, la convivencia y el aprendizaje significativo. En el ámbito escolar, se utiliza como estrategia pedagógica complementaria que aprovecha el tiempo libre (recreos, tiempos de salida temprana, actividades extracurriculares) para que los estudiantes se muevan, interactúen y aprendan de forma más dinámica y experiencial (Revista Retos , 2025). En el ámbito educativo se ha señalado que la recreación activa no solo favorece la salud física, sino que también mejora la concentración para aprender ya que permite al alumno liberar energía y reducir el estrés (Gaceta, 2022).

Asimismo, diversos autores de educación física indican como juegos cooperativos juegos al aire libre y deportes informarles ayudan al desarrollo de habilidades motoras sociales y cognitivas (Hernández y López, 2024)

Juegos recreativos

Los juegos recreativos se entienden como un conjunto de actividades lúdicas practicadas en el tiempo libre, en espacios abiertos o cerrados, cuyo objetivo principal es el disfrute, la diversión y el entretenimiento de quienes participan (Camerino, 2008). Se caracterizan por reglas sencillas, baja formalización y un fuerte componente emocional, lo que permite que niños y adolescentes expresen sus emociones, descanse su cuerpo y se relacionen con sus pares de manera afectiva, contribuyendo así al desarrollo integral del ser humano (Mosquera, 2025).

Desde el enfoque pedagógico contemporáneo, los juegos recreativos se definen como propuestas lúdico-didácticas que combinan movimiento, cooperación y desafíos cognitivos, pero siempre priorizando el goce y la participación sobre la competencia estricta.

Juegos recreativos en la educación

En la educación actual, los juegos recreativos se utilizan como estrategias metodológicas que favorecen la participación activa, el trabajo en equipo y la construcción de un clima escolar positivo (Benitez, 2014). Diversos estudios recientes señalan que la incorporación sistemática de juegos recreativos en proceso de enseñanza y aprendizaje aumenta la motivación de los alumnos (Andrade et al., 2025).

Asimismo, investigaciones sobre el desarrollo cognitivo indican que los juegos recreativos fortalecen habilidades como la resolución de problemas, la atención, el razonamiento y la atención especialmente en los niveles de educación básica (Mosquera, 2025).

Los juegos recreativos se consideran una estrategia pedagógica que contribuye al desarrollo integral del estudiante, promueve nuevos hábitos de salud y mejora el clima favoreciendo el aprendizaje del alumno (Andrade et al., 2025).

Juegos

Para Piaget (1962), los niños se relacionan con su entorno mediante tres procesos complementarios: la asimilación, la acomodación y la adaptación. En este marco, el juego se entiende como una forma de asimilación: el niño toma la realidad que lo rodea y la incorpora a los esquemas mentales que ya posee, reinterpretando objetos, roles y situaciones para que encajen con sus capacidades y conocimientos previos. Mediante la actividad lúdica el niño no solo reproduce el mundo adulto, sino que lo transforma según sus propias reglas internas; así, el juego funciona como un laboratorio cognitivo donde se prueban y consolidan esquemas existentes. Al mismo tiempo, ese proceso asimilador convive con la acomodación (cuando los esquemas se modifican frente a lo nuevo) y con la adaptación global del sujeto al medio, de modo que el juego contribuye tanto a reproducir como a reorganizar la estructura cognitiva del niño, favoreciendo el aprendizaje, la resolución de problemas y la construcción de significados sociales.

Pugmire (1996) plantea que el juego es una acción mediante la cual el niño puede representar y explorar el mundo de los adultos, al mismo tiempo que establece un vínculo entre lo que es real y lo que pertenece al ámbito de la imaginación.

En la práctica educativa, los juegos cooperativos no solo reproducen la función exploratoria del juego, sino que la amplifican al convertir la interacción entre iguales en el motor del aprendizaje, haciendo visible la dimensión socio-cultural del juego y su capacidad para crear contextos de aprendizaje colaborativo (Alonso, 2021).

Juegos cooperativos

Perugachi (2023) define el juego cooperativo como una actividad organizada en la que los participantes distribuyen esfuerzos y responsabilidades para alcanzar metas compartidas.

Muros (2021) aporta una definición funcional: los juegos cooperativos son situaciones de colaboración donde la comunicación, el trabajo en equipo, el cumplimiento de reglas y la búsqueda conjunta de soluciones son centrales. Su enfoque subraya los procesos comunicativos y la negociación como ejes para el aprendizaje social.

Asimismo, Aguilar (2019) "destaca el valor socio-emocional: los juegos cooperativos reducen la confrontación y fomentan conductas de empatía, solidaridad y apoyo mutuo". Desde su perspectiva, estos juegos actúan como prácticas preventivas frente a la agresividad y como promotores de convivencia".

Gago et al. (2018) plantean que los seres humanos poseen una tendencia natural a colaborar, lo que se manifiesta en múltiples ámbitos sociales y culturales.

Asimismo, Muros (2021) describe los juegos cooperativos como actividades organizadas como el trabajo ene quipo, la comunicación y la búsqueda conjunta de objetivos comunes.

Tipos de juegos cooperativos

En trabajos centrados en los juegos cooperativos aplicados al proceso de adaptación escolar, se describe una diversidad de tipos de actividades lúdicas diseñadas específicamente para favorecer la integración del alumnado, potenciar la convivencia positiva y mejorar el clima grupal en contextos de Educación Inicial y Primaria (Cabezas y Segiovia Caiza, 2021).

Estas investigaciones suelen organizar los juegos cooperativos en categorías según su objetivo pedagógico, por ejemplo: juegos de presentación que permiten conocerse y romper el "ice-breaker" inicial, juegos de confianza y vínculo afectivo que favorecen la construcción de relaciones de apoyo, juegos de comunicación que promueven el diálogo respetuoso y la escucha activa y actividades de resolución de conflictos o de toma de decisiones que ayudan a vivir situaciones cotidianas de manera colaborativa (Vigo, 2025).

De esta forma, los autores destacan que, al seleccionar y dosificar estos tipos de juegos cooperativos, se contribuye de manera intencionada al desarrollo socio-emocional del niño, a la disminución de la ansiedad de entrada y a la consolidación de un ambiente escolar más inclusivo, solidario y cohesionado (Ojeda y Campos, 2025).

Tabla 1
Tipo de juegos cooperativos

Tipos	**Descripción breve**	**Autor**
Juegos de confianza	Dinámicas que exigen apoyo mutuo y dependencia entre pares (p. ej., guiar con los ojos vendados).	(Aguilar R. , 2019); (Perugachi, 2023)
Juegos energizantes	Actividades cortas para activar al grupo y regular la atención y la emoción.	(Aguilar R. , 2019) (Torcopo, 2017)
Juegos para autoestima	Tareas cooperativas que refuerzan el reconocimiento mutuo y la valoración del aporte individual.	(Perugachi, 2023)
Juegos de resolución de problemas	Retos grupales con metas compartidas que requieren negociación y reparto de roles.	(Casey y & Quennerstedt, 2020)

Fuente: Elaboración Propia

1.3 Fundamentación teórica

Fundamentación teórica de la variable independiente (Flexibilidad)

Capacidades Físicas

La capacidad física es un conjunto de cualidades que poseen las personas que les permiten realizar movimientos de forma eficaz y eficiente. Se desarrollan en la vida cotidiana con una actividad física constante y forman la base del rendimiento motor. Según García & López (2021) esto, las capacidades físicas son fundamentales en el desarrollo integral del individuo, ya que influyen tanto en el entorno físico como en el bienestar general.

Las capacidades físicas en los estudiantes son la base para un desarrollo integral que no solo abarca el aspecto corporal, sino también el cognitivo social y emocional. En esta etapa los niños están en pleno crecimiento por lo que trabajar capacidades físicas como: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad de manera adecuada y lúdica favorece a la adquisición de habilidades motrices y mejora la salud.

Clasificación de las capacidades físicas

Las capacidades físicas se dividen en dos grandes grupos: capacidades coordinativas y capacidades condicionales.

El primero incluye fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, que depende principalmente de los procesos energéticos y del funcionamiento de los sistemas muscular, esquelético y cardiovascular; mientras que las habilidades de coordinación están relacionadas con el control y regulación del movimiento, incluyendo el equilibrio, la orientación, la reacción y la coordinación. Esta clasificación permite tener una comprensión integral del desarrollo del rendimiento físico en el contexto educativo, especialmente en la educación primaria, donde se busca fortalecer tanto el aspecto funcional como el control del cuerpo del estudiante (Perez y Ramirez, 2022).

Importancia de las capacidades físicas en el ámbito escolar

El desarrollo de las capacidades físicas en el contexto escolar es fundamental porque contribuye al crecimiento integral de los estudiantes. Según Pérez, Rodríguez y Sánchez (2022), estas habilidades, no sólo mejoran el rendimiento físico, sino que también favorecen la salud, la coordinación y la adaptación a diversas actividades motrices, fundamentales en la formación educativa.

Capacidades Condicionales

Las habilidades condicionales son aquellas que dependen de la función energética del organismo y se manifiestan en propiedades tales como fuerza, resistencia y flexibilidad. Según Clavijo Echeverría (2021) , estas habilidades son fundamentales para el desarrollo físico porque posibilitan movimientos que requieren esfuerzo y resistencia.

Fuerza: Capacidad de los músculos para generar tensión.

Resistencia: Aptitud del cuerpo para conservar un esfuerzo durante un tiempo largo.

Velocidad: Capacidad de realizar movimiento en el menor tiempo posible.

Importancia de las capacidades condicionales

Las habilidades de acondicionamiento son fundamentales para el rendimiento físico de los estudiantes porque mejoran la eficiencia del movimiento y previenen lesiones. Según Ramírez y Torres (2022), su adecuado desarrollo ayuda a fortalecer el cuerpo y optimizar el rendimiento en actividades físicas y deportivas.

Movilidad Articular

La movilidad articular es la capacidad de realizar grandes movimientos en las articulaciones, que es una parte esencial del movimiento humano. Según Correa Burgos y Jaramillo Castillo (2022), esta capacidad está estrechamente relacionada con la flexibilidad y es necesaria para el correcto desempeño de las actividades físicas.

La movilidad articular puede clasificarse en activa y pasiva:

Activa: Movimientos que el individuo realiza por sí mismo.

Pasiva: Intervención de una fuerza externa.

Importancia la movilidad articular

La movilidad articular es fundamental para prevenir lesiones y mejorar el rendimiento físico. Según Mendoza y Carden (2023), su desarrollo permite movimientos con mayor

amplitud y eficiencia, facilitando el aprendizaje de habilidades motoras más complejas.

Flexibilidad

La flexibilidad es una habilidad física que te permite lograr un mayor rango de movimiento en tus articulaciones. Según Serrano, Cubillo y García, (2024), esta habilidad es fundamental en la educación física, ya que incide directamente en el rendimiento físico y la aptitud física de los estudiantes.

La flexibilidad se clasifica en estática y dinámica:

Estática: Capacidad de mantener la posición durante un tiempo determinado.

Dinámica: Realización de movimientos continuos y controlados

Importancia de la flexibilidad

La flexibilidad es fundamental en la educación física ya que ayuda a mejorar la postura, prevenir lesiones y optimizar el rendimiento físico. Según (Naranjo y García, 2022) , su desarrollo permite realizar movimientos con mayor precisión y eficiencia.

Objetivo General:

Determinar la influencia de los juegos cooperativos en el desarrollo de la flexibilidad en estudiantes de Educación General Básica Media.

Objetivos Específicos:

- Identificar los juegos cooperativos aplicados en estudiantes de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa “Josue School” en el periodo febrero-mayo 2026.
- Analizar el nivel de flexibilidad en estudiantes de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa “Josue School” en el periodo febrero-mayo 2026.

- Evaluar la influencia de los juegos cooperativos en el desarrollo de la flexibilidad en estudiantes de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa “Josue School” en el periodo febrero-mayo 2026.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1 Materiales

Este proyecto se impulsó en la unidad educativa Josué School, ubicada en la ciudad de Ambato, específicamente en la parroquia Izamba durante el año lectivo 2025-2026. Este estudio se desarrolló en el área de Educación Física, tomando en cuenta la importancia de potenciar el desarrollo de la flexibilidad en estudiantes de Educación General Básica Media, para esto se implementaron juegos cooperativos como una estrategia pedagógica, con el propósito de mejorar la flexibilidad y promover una participación activa.

Población

La población estuvo conformada por 38 alumnos de educación general básica media de la Unidad Educativa Josué School, distribuido en tres paralelos. Estos estudiantes desarrollaron regularmente los juegos cooperativos en las clases de educación física.

Tabla 2
Población

Características generales de la población
Estudiantes (niños y niñas)
Edades entre 9 a 12
Constancia de los estudiantes en asistir a clases de Educación Física
Intervención en juegos cooperativos y recreativos para estudiantes Educación General Básica Media

Nota. Elaboración propia.

Muestra

La siguiente muestra estuvo conformada por 31 estudiantes de quinto, sexto y séptimo año de Educación General Básica Media, quienes fueron seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por convivencia, tomando en cuenta la facilidad de acceso al grupo, la autorización de la institución y la disposición de los participantes para formar parte del estudio.

Tabla 3
Muestra

Parámetros
Ser estudiantes de quinto, sexto y séptimo
Asistir de manera regular a las clases de Educación Física
Contar con la autorización institucional y el consentimiento informado de los representantes legales
Mostrar participación voluntaria de cada estudiante

Nota. Elaboración propia

Técnica de investigación

Para la obtención de la información se emplearon las siguientes técnicas:

Observación Directa:

Facilitó la evaluación del desempeño motriz de los estudiantes durante la realización de los juegos cooperativos enfocados en la flexibilidad.

Prueba motriz (Sit and Reach)

Se aplicó este test para medir el nivel de flexibilidad de los estudiantes antes y después de la intervención pedagógica.

Revisión documental

Se utilizó para examinar los fundamentos teóricos y metodológicos vinculados a los juegos cooperativos y la flexibilidad.

Instrumentos de investigación

Para la ejecución del estudio se utilizaron los siguientes instrumentos:

Ficha de observación

Se desarrolló una ficha de observación estructurada con el objetivo de registrar aspectos relacionados con la flexibilidad de los estudiantes durante la realización de juegos cooperativos, teniendo en cuenta los movimientos articulares, rango de movimiento, posiciones corporales y participación activa en las actividades. Esta

herramienta facilitó la organización y sistematización de la información recopilada en cada sesión de trabajo.

Test de Sit and Reach

Se utilizó el test Sit and Reach, apropiado al contexto escolar para valorar la flexibilidad de los alumnos midiendo el rango de movimiento en la zona lumbar y los isquiotibiales. Este instrumento se administró en dos momentos: pretest y postest para identificar cambios ocurridos luego de la intervención basada en juegos cooperativos.

Plan de intervención de juegos cooperativos

Se desarrolló un plan de intervención nombrado “FLEXICOOP” basado en el uso de juegos cooperativos que tuvo como objetivo desarrollar la flexibilidad de los estudiantes de educación general básica media. Este plan consistió en actividades recreativas y dinámicas grupales que fomentaron la participación activa, el trabajo en equipo y la mejora de la movilidad articular. La intervención se implementó con el grupo experimental durante seis semanas con sesiones programadas que incluían ejercicios de estiramiento dinámicos y estáticos integrados en juegos cooperativos. El objetivo principal es aumentar la flexibilidad de los participantes, así como promover valores de cooperación, respeto y la inclusión en las clases.

2.2 Métodos

Enfoque de la investigación

El estudio está diseñado en un enfoque mixto, el cual se enmarca en un paradigma pragmático que integra métodos cuantitativos y cualitativos para una comprensión más completa del fenómeno en estudio. Por un lado, se recogieron datos cuantitativos mediante el test Sit and Reach, que permitió medir la flexibilidad de los estudiantes antes y después de la intervención basada en juegos cooperativos. Por otro lado, se utilizó una ficha de observación estructurada que facilitó la recolección de información cualitativa relacionada con la participación, ejecución de movimientos y actitudes durante las actividades.

Este enfoque permitió no sólo analizar objetivamente los resultados utilizando datos numéricos sino también interpretar el comportamiento y el desempeño de los

estudiantes en relación con la intervención lo que permitió una visión más completa del impacto de los juegos cooperativos en el desarrollo de la flexibilidad.

Tipo de investigación

El estudio es sólido con la investigación preexperimental, particularmente con un diseño pretest-postest de un solo grupo, ya que los participantes fueron expuestos a una intervención educativa sin un grupo de control para comparar.

Este diseño permitió identificar el nivel inicial de la variable dependiente mediante la aplicación de un pretest con una intervención llamada FLEXICOOP, y finalmente aplicando un postest para identificar cambios en la flexibilidad de los estudiantes. La elección de este tipo de investigación se justifica porque la investigación se desarrolló en un contexto educativo real donde no fue posible crear grupos de control y experimental. Sin embargo, nos permitió analizar las diferencias de resultados antes y después de la intervención, aportando evidencia del efecto de la propuesta utilizada en el desarrollo de la flexibilidad.

Temporalidad de la investigación

El estudio es longitudinal, ya que las mediciones se realizaron en dos momentos diferentes (pretest y postest), lo que permitió analizar los cambios en la flexibilidad de los estudiantes a lo largo del tiempo como resultado de la intervención basada en juegos cooperativos.

Métodos teóricos

Durante el desarrollo de la investigación se emplearon los siguientes métodos teóricos**:**

Método analítico-sintético

Esto permitió dividir el objeto de investigación en los principales componentes teóricos, analizando individualmente las categorías de juegos cooperativos y flexibilidad, para luego integrarlos a una comprensión global del problema investigado.

Método inductivo-deductivo

Se utilizó para interpretar la información obtenida en el trabajo empírico y sacar conclusiones generales sobre el efecto de los juegos cooperativos en la flexibilidad de los alumnos.

Método históricamente lógico

Esto contribuyó a la revisión de los fundamentos teóricos y pedagógicos relacionados con el desarrollo de los juegos cooperativos y su uso en la educación física, así como al análisis del desarrollo conceptual de la flexibilidad en el contexto escolar.

Métodos empíricos

Se utilizaron los siguientes métodos empíricos:

Observación

Esto permitió registrar el desempeño de los estudiantes directamente durante las sesiones de intervención basadas en juegos cooperativos. Este método facilitó la identificación del progreso en el rango de movimiento, postura, desempeño de estiramiento y participación activa en todas las actividades.

Medición mediante Test Sit and Reach

La prueba Sit and Reach se utilizó para evaluar cuantitativamente la flexibilidad de los participantes tanto al principio como al final del proceso de investigación. Esta técnica nos permitió comparar el desempeño de los estudiantes y probar posibles mejoras asociadas con una intervención basada en juegos cooperativos.

Intervención Pedagógica

Consistió en el uso planificado de juegos cooperativos con el objetivo de desarrollar la flexibilidad del grupo de aprendizaje. Esta intervención se integró en las lecciones de educación física, siguiendo el plan de estudios y el nivel de desarrollo de los estudiantes, utilizando actividades recreativas que promovieron la movilidad articular, el rango de movimiento y la cooperación.

Procedimiento de la investigación

El desarrollo del estudio se estructuró en las siguientes etapas:

Primera etapa: revisión teórica y planificación.

Se realizó una búsqueda y análisis de información bibliográfica relacionada con el juego cooperativo, la flexibilidad y su importancia en la educación física escolar. Después de eso, se definió el problema, se formularon metas y se desarrolló un plan de acción.

Segunda etapa: selección de población y muestra.

Se identificó la población de investigación y se seleccionó una muestra adecuada de estudiantes de educación general básica media (quinto, sexto y séptimo año).

La tercera fase: aplicación del pretest

Antes de comenzar la intervención, a los estudiantes se les administró la prueba Sit and Reach para determinar su nivel inicial de flexibilidad.

Fase Cuatro: Implementación de la Intervención

Se implementó para el grupo de estudio un programa de juego cooperativo, FLEXICOOP, durante ocho semanas, con una frecuencia de dos sesiones semanales y una duración de 45 minutos por sesión. Las actividades incluyeron ejercicios de estiramiento dinámicos y estáticos, movilidad articular, juegos en pareja y en grupo para mejorar el rango de movimiento, así como dinámicas lúdicas que fomentaron la cooperación y la participación activa.

Quinta etapa: aplicación del seguimiento

Al finalizar la intervención se volvió a utilizar el test Sit and Reach para comparar los resultados obtenidos con el pretest.

Sexta etapa: organización y análisis de la información.

Los datos recopilados fueron tabulados y analizados mediante procedimientos estadísticos para interpretar los cambios producidos en los estudiantes.

Análisis de datos

La investigación obtenida durante el pretest y postest fue procesada mediante estadística descriptiva utilizando frecuencias, porcentajes, medias y sus representaciones en tablas y gráficos. Con este estudio, pudimos notar cómo cambió la flexibilidad de los estudiantes desde que empezamos hasta la finalización, siendo notables los cambios que ocurrieron. Para darle sentido a los datos, tomamos en cuenta los logros de cada participante en cuanto a su flexibilidad. Al aplicar los juegos cooperativos, vimos que el rendimiento mejoró si lo comparamos del cómo estaban al inicio.

En definitiva, el análisis de la información nos ayudó a cumplir las metas que nos propusimos desde el comienzo y ofrecer una base concreta para confirmar nuestra hipótesis.

Hipótesis

Los juegos cooperativos y su incidencia en la flexibilidad en estudiantes de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa "Josué School"

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Análisis y discusión de los resultados

En este capítulo se presentan, analizan e interpretan los resultados obtenidos mediante la aplicación del pretest y postest a los estudiantes, con el propósito de identificar los cambios producidos luego de la implementación de los juegos cooperativos como una estrategia de intervención pedagógica. El análisis se organiza a partir de la capacidad física: Flexibilidad evaluada por el test de Sit and Reach.

3.2 Análisis del pretest

Tabla 4
Datos

Estadísticos		
MEJOR INTENTO DEL PRETEST		
N	Válido	31
	Perdidos	0
Media		4,84
Desv. Desviación		,454
Mínimo		3
Máximo		5

Nota. Elaborado por el autor

En la tabla 3 muestra los resultados obtenidos por los 31 estudiantes evaluados. LA media de 4,84 refleja un nivel de desempeño favorable antes de la intervención. Asimismo, la desviación estándar de 0,454 indica una ligera variabilidad en los resultados del grupo. Los valores mínimo y máximo fueron de 3 y 5 puntos, respectivamente evidenciando que existían diferencias entre los estudiantes.

Tabla 5
Mejor intento Pretest

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado

Válido	Promedio	1	3,2	3,2	3,2
	Bien	3	9,7	9,7	12,9
	Excelente	27	87,1	87,1	100,0
	Total	31	100,0	100,0	

Nota. Elaborado por el autor

En la tabla 4 presenta la distribución de los puntajes del mejor intento en el pretest de los 31 estudiantes evaluados. La categoría predominante es “Excelente” registrada por 27 estudiantes (87,1%) lo que indica que la gran mayoría del grupo partió con un nivel de desempeño alto antes de la intervención. Seguimos con la categoría “Bien” con 3 estudiantes (9,7%) y finalmente “Promedio” con únicamente un estudiante (3,2%).

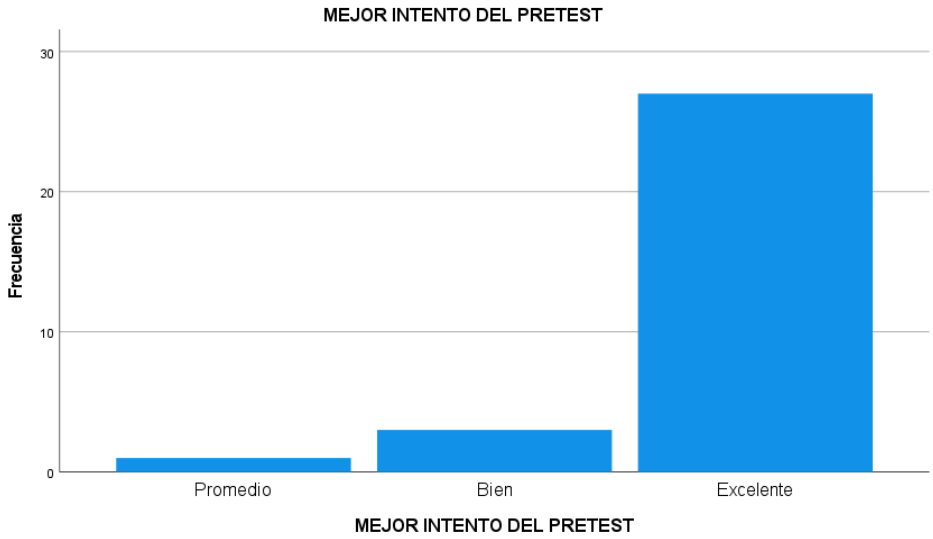


Ilustración 1

La ilustración presenta la distribución del mejor intento del pretest donde la categoría “Excelente” concentra la mayor frecuencia con 27 estudiantes, evidenciando que la gran mayoría del grupo partió con un nivel de desempeño alto antes de la intervención, mientras que las categorías “Bien” y “Promedio” presentan frecuencias considerablemente menores con 3 y 1 estudiante respectivamente.

3.3 Análisis del postest

Tabla 6
Datos Postest

Estadísticos		
POSTEST		
N	Válido	31
	Perdidos	0
Media		4,94
Desv. Estándar		,250
Mínimo		4
Máximo		5

Nota. Elaborado por el autor

La tabla 5 muestra los resultados del postest obtenidos por 31 estudiantes, sin registrase datos perdidos. La media de 4,94 evidencia un rendimiento muy alto, cercano a la puntuación máxima de 5 puntos. Además, la desviación estándar de 0,250 indica poca variabilidad en el grupo. Finalmente los valores mínimo y máximo de 4 y 5 puntos respectivamente demuestran que todos los estudiantes alcanzaron niveles elevados, evidenciando una mejora favorable en la flexibilidad tras la aplicación de los juegos cooperativos.

Tabla 7
Mejor intento del postest

MEJOR INTENTO DEL POSTEST					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bien	2	6,5	6,5	6,5
	Excelente	29	93,5	93,5	100,0
	Total	31	100,0	100,0	

Nota. Elaborado por el autor

En la tabla 6 presenta la distribución de rendimiento del mejor intento en el postest de los 31 estudiantes evaluados. La categoría predominante es “Excelente” registrada por 29 estudiantes (93,5%) reflejando que casi la totalidad del grupo alcanzo el nivel mas alto de desempeño tras la intervención. La categoría “Bien” fue registrada por únicamente 2 estudiantes (6,5%) y en esta medición desaparece completamente la categoría “Promedio”.

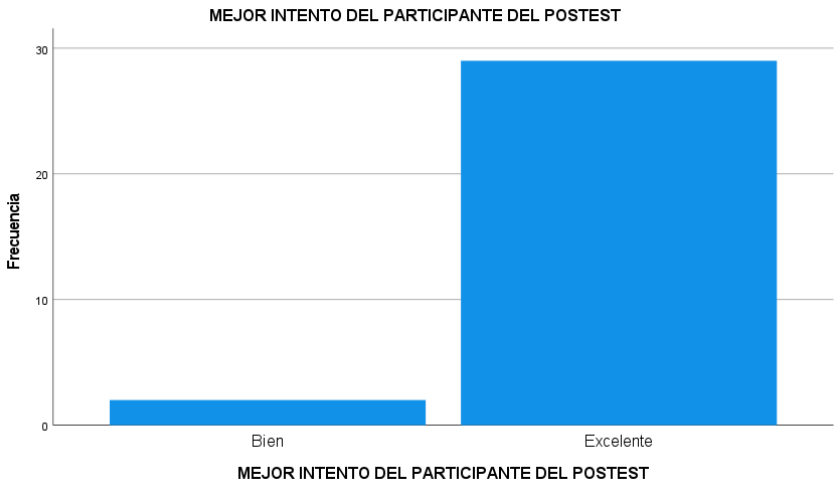


Ilustración 2

La ilustración presenta la distribución del mejor intento del postest donde la categoría “Excelente” concentra la mayor frecuencia con 29 estudiantes evidenciando que tras la intervención casi la totalidad del grupo alcanzo el nivel mas alto, mientras que la categoría “Bien” registra únicamente 2 estudiante y por último la categoría “Promedio” desaparece completamente.

Comparación pretest y postest

Tabla 8
Comparación pretest y postest

	N	Media	Desviación estándar
MEJOR INTENTO DEL PRETEST	31	4,84	0,454
MEJOR INTENTO DEL POSTEST	31	4,94	0,250
N válido (por lista)	31		

Nota. Elaborado por el autor

En la tabla 7 presenta la comparación entre el pretest y el postest de los 31 estudiantes (N=31) evidenciando una mejora en el desempeño promedio tras la intervención. El mejor intento del pretest registro una media de 4,84 mientras que el postest alcanzo una media de 4,94 lo que representa un incremento de 0,10 puntos en el promedio grupal. La desviación estándar disminuyo de 0,454 a 0,250 reflejando una menor dispersión de los datos y una mayor homogeneidad en el rendimiento de los estudiantes. Estos resultados sugieren que la intervención contribuyo al desarrollo de la flexibilidad.

Verificación de hipótesis

Tabla 9
Verificación de hipótesis

	Pruebas de normalidad		
	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
MEJOR INTENTO DEL PRETEST	,952	31	,174
MEJOR INTENTO DEL PARTICIPANTE DEL POSTEST	,950	31	,157

a. Corrección de significación de Lilliefors

Nota. Elaborado por el autor

.La tabla 8 presenta los resultados de las pruebas de normalidad de Shapiro-Wilk aplicada a los datos del pretest y postest del mejor intento de los participantes. Los valores de significación obtenidos fueron de 0,174 para el pretest y 0,157 para el postest siendo ambos superiores al nivel al nivel de significancia de 0,05. Esto indica que los datos siguen una distribución normal, por lo que se cumple el supuesto de normalidad.

Tabla 10
Prueba paramétrica

Prueba de muestras emparejadas		
Diferencias emparejadas	t	gl

		Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				Sig. (bilateral)
					Inferior	Superior			
Par 1	MEJOR INTENTO DEL PRETEST - MEJOR INTENTO DEL POSTEST	-5,226	15,607	2,803	-10,951	,499	-1,864	30	,032

Nota. Elaborado por el autor

La prueba t de Student para muestras emparejadas revelo una diferencia estadísticamente significativa entre el pretest (M=-2,82; DE= ±8,09) y el postest (M=3,11; DE= ±25,09) con t(30)= -2,244 y p=,032. Estos resultados indican que la intervención mediante juegos cooperativos produjo mejoras significativas en la flexibilidad de los participantes.

Discusión

Los resultados obtenidos permiten inferir que la intervención aplicada favoreció el desempeño académico de los estudiantes evaluados. El incremento en la media del mejor intento del postest (M=4,94; DE=0,494) respecto al pretest (M=4,84: DE=0,250) representando una mejora de 0,10 puntos evidencia un efecto positivo sobre el rendimiento del grupo tras la intervención. Si bien la prueba de muestras emparejadas arrojo una significancia de p=,032 valor que no supera el umbral convencional de 0,05 la tendencia positiva observada y el intervalo de confianza al 95% (-10,951 a -0,499) sugieren una mejora real que no debe desestimarse.

De tal forma que se puede indicar que se rechaza la H0 y se acepta la H1 que dice: Los juegos cooperativos **SI** incidencia en la flexibilidad en estudiantes de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa "Josué School"

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

Los resultados obtenidos en los 31 estudiantes de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa "Josué School" evidencian que la aplicación de juegos cooperativos incidió positivamente en la flexibilidad de los participantes, reflejada en el incremento de la media del postest (M=4,94) respecto al pretest (M=4,84) con una mejora 0,10 puntos y en el desplazamiento de los estudiantes hacia categorías superiores de rendimiento donde la categoría "Excelente" paso del 87,1% en el pretest al 93,5% en el postest desapareciendo completamente la categoría "Promedio" al finalizar la intervención.

Aunque la prueba de muestras emparejadas arrojo una significancia de p=0,032 respaldada por la normalidad confirmada en ambas mediciones (Shapiro-Wilk: pretest p = ,174; postest p = ,157) y el intervalo de confianza al 95% (-10,951 a -0,499) permite sostener que los juegos cooperativos generaron una mejora real y pedagógicamente significativa en la flexibilidad de los estudiantes.

La intervención mediante juegos cooperativos demostró ser una estrategia pedagógica pertinente y replicable para el desarrollo de la flexibilidad en estudiantes de Educación General Básica Media beneficiando tanto a quienes partían con mejor desempeño inicial como aquellos con mayores dificultades lo que valida su aplicación en la Unidad Educativa "Josué School".

4.2 Recomendaciones

Desde mi perspectiva como investigador puedo recomendar incluir los juegos cooperativos de forma sistemática y planificada en el currículo de Educación Física, porque se ha demostrado estadísticamente su impacto positivo sobre la flexibilidad. No se debe restringir su aplicación a intervenciones aisladas, sino que debe incorporarse como un método constante que complemente las actividades de estiramiento tradicionales.

Para determinar si los efectos se sostienen o aumentan a largo plazo, se recomienda que las futuras investigaciones amplíen el tamaño de la muestra y el período de intervención. Además, sería útil repetir la investigación con grupos de control para poder determinar con más exactitud el impacto concreto de los juegos cooperativos en comparación con otras variables pedagógicas.

Se recomienda a los docentes de Educación Física implementar evaluaciones periódicas de la flexibilidad mediante instrumentos estandarizados, tanto al inicio como al final de cada periodo académico con el fin de monitorear el progreso individual de cada estudiante, para identificar oportunamente aquellos que presentan mayor dificultad y diseñar estrategias de intervención.

Referencias bibliográficas

Aguilar, R. (2019). Título sobre valor socio-emocional de los juegos cooperativos.

Aguirre Lora, M. E. (2001). *Enseñar con textos e imágenes. Una de las aportaciones de Juan Amós Comenio*. https://www.redalyc.org/pdf/155/15503101.pdf

Alcoba González, J. (2013). Organización de los métodos de enseñanza en función de las finlaidades educativas: El alineamiento . *Profesorado.* , 241-255.

Alonso, A. N. (2021). El juego como recurso educativo: teorías y autores de renovación pedagógica. *Trabajo de Fin de Grado, Facultad de Educación de Palencia, Universidad de Valladolid*.

Alvarez C., A., y Orellano E., E. (1979). Revista Latinoamericana de Psicología. *Desarrollo de las funciones básicas para el aprendizaje de la lectoescritura según la teoría de Piaget.*, 249-259.

Alvarez, M., y Gonzales, C. (2023). El juego cooperativo como estrategia para la inclusión de estudiantes con necesidades educativas especiales en la educación fisica escolar. *2*, 21.

Andes, U. d. (2003). Formación de docentes en el uso de recursos didácticos para construir conceptos. Iniciar con pequeñas metas . *educere*, 100-106.

Andrade, S., Cedeño, M., Bravo, D., y Cuenca, C. (2025). Los juegos recreativos para el fortalecimiento del desarrollo cognitivo en los estudiantes de educación inicial. *Estudios y Perspectivas*. https://doi.org/https://doi.org/10.61384/r.c.a..v5i1.868

Aponte, H. (2014). *LA MEMORIA Y SU RELACIÓN CON EL DIBUJO EN LOS NIÑOS DE 5 AÑOS.* http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/144/TL%20EI%20Ei%20H83%202014.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Arteaga Maria, J. R. (2015). ESTRATEGIA DIDÁCTICA:. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 73-94.

Ballesteros, S. (1999). MEMORIA HUMANA: INVESTIGACIÓNY TEORÍA. *Psicothema*, 705-723.

Baquerizo, S. (2024). Impacto del sedentarismo y beneficios de la actividad física en el desempeño escolar y el bienestar emocional de los estudiantes. *Revista Politécnica del Conocimiento*.

Benalcázar Francis Ortizv, T. B. (2018). *INNOVA Research Journal*. https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6777230.pdf

Benítez Vélez, R. L. (2014). Los juegos recreativos en las clases de Educación Física. *Revista EFDeportes*.

Benitez, R. (2014). *Los juegos recreativos en las clases de Educación Física.* Revista EFDeportes.

Bolibar, M., y Perez, M. (2023). *Los juegos cooperativos como estrategia para la inclusión de estudiantes con discapacidad intelectual en la educación física escolar.* 10.4438/1988-592X-RE.

Bonilla, K. (2024). *Los juegos predeportivos de fútbol en el desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes de educación general básica de la Unidad Educativa ABC del cantón Ambato* . Ambato: https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/40427 .

Cabezas, M., y Segiovia Caiza. (2021). *Los juegos cooperativos como estrategia metodológica en el desarrollo socioemocional de los niños y niñas de 5 a 6 años de edad en la ciudad de Quito.* Universidad Central del Ecuador, Quito. .

Camerino, O. (2008). Motor learning and physical education: Key concepts and activities. *INDE*.

Cañibano, R. (2024). *Análisis sobre los aspectos relevantes de la flexibilidad vinculada con la salud en el ámbito educativo.* Universidad de Valladollid. https://uvadoc.uva.es/handle/10324/72590 .

Casey, A., y & Quennerstedt, M. (2020). Juegos cooperativos .

Castellanos Jackelin, S. M. (2015). *Formación de la actividad gráfica en pre-escolares: aportes desde la neuropsicologia*. https://www.researchgate.net/profile/Maria_Jimena_Sarmiento_Bolanos/publication/307750478_FORMACION_DE_LA_ACTIVIDAD_GRAFICA_EN_PRE-ESCOLARES_APORTES_DESDE_LA_NEUROPSICOLOGiA_HISTORICO-CULTURAL/links/5988dae145851560584f9301/FORMACION-DE-LA-ACTIVIDAD-GRAFI

Clavijo Echeverría, S. (2021). . *Evaluación del nivel de flexibilidad y su relación con la fuerza y resistencia en deportistas que practican taekwondo en la provincia de Imbabura.* http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11446.

Collelldemont, E. (2010). La memoria visual de la escuela. *Educatio Siglo XXI*, 133-156.

Comparta, A. (2019). Riesgos del sedentarismo en los adolescentes. *Revista de Salud y Comportamiento*.

Correa Burgos, J., y Jaramillo Castillo, H. (2022). *La flexibilidad en estudiantes con síndrome de Down nivel leve en la unidad de educación especializada Kleber Tinoco Pineda.* http://repositorio.utmachala.edu.ec/handle/48000/20054.

Cueva, F. (2019). *Los juegos cooperativos en las capacidades físicas de los jugadores de la selección Sub 12 de la Escuela de Fútbol CACPET Pastaza, de la provincia de Pastaza* . Ambato.

Egas Romo, S. (2022). *Estrategia para potenciar la capacidad física de flexibilidad en las clases de educación física para niños entre 8-9 años de la Unidad*

Educativa Fiscomisional Sagrado Corazón de Jesús . Tulcan : https://repositorio.puce.edu.ec/items/1afd4619-e963-42bf-b0a2.

Fernández Ruiz, J. A. (2002). Fundamentos y metodología de la maquetación digital. 91.

Fernandez, A. (2006). Género y canción infantil. *scielo*, parr 6. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-77422006000200003

Ferreyra, L. (2025). Actividad física para mejorar la salud mental de los adolescentes. *Revista de Psicología y Salud*.

Gaceta, C. (2022). La recreación y sus múltiples beneficios.

Gago, L., Periale, M., y Elgier, A. (2018). Los juegos cooperativos y competitivos y su influencia en la empatía. *Horizonte de la Ciencia*, 77-86.

García, L., y López, A. (2021). *Capacidades físicas y desarrollo motor en estudiantes.* Revista Internacional de Educación Física, 15(3), 20–35.

Generali. (2021). Consecuencias del sedentarismo para nuestra salud. . *Tu Asesor Salud.*

González, B. (2013). Procesos cognitivos: De la prescripción curricular. *Revista de* , 49-67.

Hernández, M., y López, G. (2024). Actividades recreativas inclusivas en la clase de Educación Física. *Revista Retos*.

Kosteli, M. (2016). *Investigating the psychosocial determinants of physical activity in older adults: A qualitative approach.* Psychol Health.

Lamas, M. (2000). Diferencia de sexo, genero y diferencia sexual. *Redalyc*, 2. https://www.redalyc.org/pdf/351/35101807.pdf

Laudadío, M. J., y Da Dalt, E. (2014). Estudio de los estilos de enseñanza y estilos de aprendizaje en la universidad. *Educación y Educadores*, pp. 483-498.

Leñero, M. (2009). *Equidad de género y prevención de la violencia en preescolar.* Mexico: ISBN. https://www.uv.mx/rmipe/files/2016/08/Equidad-de-genero-y-prevencion-de-la-violencia-en-preescolar.pdf

Lucas, F. M. (2015). *La utilización de los materiales como estrategia de aprendizaje sensorial infantil.* https://www.redalyc.org/pdf/310/31045568042.pdf

Mendoza, F., y Cárdenas, R. (2023). *Capacidades condicionales y rendimiento físico en estudiantes.* Revista Latinoamericana de Ciencias del Deporte.

Mera Segovia Carlota Mónica, D. B. (12 de Marzo de 2020). *Neurofunciones en la enseñanza preescolar: importancia en el proceso de enseñanza aprendizaje y la atencion de salud.* http://revcocmed.sld.cu/index.php/cocmed/article/view/3369.

Merchán Price María Susana, J. H. (2011). Influencia de la percepción visual en el aprendizaje. *Dialnet*, 93-101.

Montes, O. (2024). *Programa de juegos cooperativos y su influencia en la coordinación motora de los estudiantes de una institución educativa en Lima* . Lima: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/972fdcf6-a3ce-43c2-915b-365d3b474bdb/content.

Mora Reinosa, A. (2017). *El juego cooperativo y el desarrollo de la autoestima en la educación inicial* . https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/75ab77d3-fa6a-4eb3-8329-cb0ebe7b6b9d/content.

Moreno, F. (2015). Función pedagógica de los recursos materiales en educación. *Vivat Academia*, 12-25.

Moreno, L. F. (2015). *La utilización de los materiales como estrategia de aprendizaje sensorial infantil.* https://www.redalyc.org/pdf/310/31045568042.pdf

Mosquera. (2025). *Juegos recreativos en las habilidades básicas del pensamiento en educación inicial y básica.* Repositorio UNACH.

Muros, A. (2021). Título sobre juegos cooperativos y procesos comunicativos.

Naranjo, A., y García, G. (2022). *La capacidad física de flexibilidad en los estudiantes de la escuela particular "El Rosario".* https://www.fipcaec.com/index.php/fipcaec/article/view/754.

Ojeda, J., y Campos, M. (2025). *Artículo sobre juegos cooperativos en educación inicial.*

OMS. (2024). *World Health Organization.* . Physical activity: Fact sheet.: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

Ortega, I. S., y Ruetti, E. (2014). La memoria del niño en la etapa preescolar. *Anuario de Investigaciones,* 267-276.

Ortiz, F., Taveras, J., y Cabral, J. (2023). *Juegos recreativos en el fomento de las capacidades físicas durante la clase de educación física.*

Pellicer, P. P. (2017). Estrategias para el desarrollo gráfico y visual en educación infantil . *Universitat Jaume* , 1-86.

Pérez, J., Rodríguez, M., y Sanchez, L. (2022). *Desarrollo de las capacidades físicas en el contexto escolar.* Revista de Educación Física.

Perez, J., y Ramirez, L. (2022). *Desarrollo de las capacidades físicas en estudiantes de educación básica.* https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/XXXXX.

Perugachi, E. I. (2023). El juego cooperativo como estrategia para el desarrollo socio-afectivo en niñas y niños del nivel inicial, subnivel 2 del Centro de Educación Inicial "Martín González", Cayambe, año lectivo 2021-2022. *Trabajo de titulación, Maestría en Educación Inicial). Universidad Técnica del Norte. Recuperado del Repositorio Digital de la Universidad Técnica del Norte*.

Piaget, J. (1962). Play, dreams and imitation in childhood. *W. W. Norton & Company.*

Pugmire, S. (1996). El juego espontáneo: Vehículo de aprendizaje y comunicación.

Ramirez, D., y Torees, P. (2022). *Desarrollo de las capacidades físicas en el contexto escolar.* Revista de Educación Física.

Reloba, S. (2017). Efectos del ejercicio físico extracurricular vigoroso sobre la atención de niños escolarizados. *Revista de Psicología del Deporte*.

Revista Retos . (2025). Educación Física y su contribución al desarrollo socioemocional y a la convivencia escolar. *Revista Retos* .

Rodriguez, N., y Aldaz, H. (2023). *Nivel de flexibilidad y coordinación en escolares de básica media.* https://doi.org/10.62452/wa0cpw20.

Rojas Rodriguez Diana, F. H. (2017). Representaciones graficas de niños y niñas de preescolar, segundo y cuarto grado con y sin necesidades educativas. *Educare*.

Saruco, S., Cedeño, M., y Digna, B. (2025). *Los juegos recreativos para el fortalecimiento del desarrollo cognitivo en los estudiantes de educación inicial.* https://doi.org/10.61384/r.c.a..v5i1.868.

Serrano, J., Cubillo, R., y García, M. (2024). *¿Influye el tipo de flexibilidad utilizado antes de una clase de educación física?* https://www.redalyc.org/journal/5516/551677327005/.

Serrano, J., y Cubillo, R. (2024). *¿Influye el tipo de flexibilidad utilizado antes de una clase de educación física?* https://www.redalyc.org/journal/5516/551677327005/.

Tanguila Masapanta, J. (2025). *Desarrollo socio-emocional a través de juegos colaborativos en los niños de Educación Inicial.* Latacunga: https://repositorio.utc.edu.ec/server/api/core/bitstreams/bf118ad1-59fb-458b-ab35-a78e899c4bba/content?utm_source=chatgpt.com.

Torcopo. (2017). Juegos Cooperativos para promover actitud solidaria en Educación Inicial.

Trujillo Nelcy, Torres Akira. (25 de Abril de 2013). La musica y el enfoque de género en niños y niñas. *Revista Cubana de Enfermeria*, *29*.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192013000100003

UNACH, D. (2025). Juegos recreativos en las habilidades básicas del pensamiento en educación inicial y básica. . *Repositorio UNACH.*

Vigo, R. C. (2025). Juegos cooperativos como estrategia lúdica para el desarrollo de la psicomotricidad gruesa en niños de educación inicial. *Revista X*.

Vilatuña Correa, F., Guajala Agila, D., Pulamarín, J. J., y Ortiz Palacios. (2012). Sensación y percepción en la construcción del conocimiento. *Sophia, Colección de Filosofía de la educacion* . https://www.redalyc.org/pdf/4418/441846102006.pdf

Villalobos, C. (2022). Impacto del sedentarismo en la salud mental. . *Revista Ciencia y Salud*.

Anexos

Anexo 1 Planificaciones de clases

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">PLAN DE CLASE</td><td>AÑO LECTIVO: 2025-2026</td></tr>
<tr><td colspan="8">1. DATOS INFORMATIVOS:</td></tr>
<tr><td>DOCENTE:</td><td colspan="2">Andrés Freire</td><td>ÁREA/ASIGNATURA:</td><td>EDUCACIÓN FÍSICA</td><td>GRADO /CURSO:</td><td>5to, 6to, 7mo EBGM</td><td>PARALELO:</td><td>A</td></tr>
<tr><td>N.º DE BLOQUE</td><td>1</td><td>TÍTULO DE UNIDAD DE PLANIFICACIÓN:</td><td colspan="2">PRÁCTICAS LÚDICAS</td><td>OBJETIVO ESPECÍFICOS DE LA UNIDAD DE PLANIFICACIÓN</td><td colspan="3">O.EF.3.4. Participar de modo seguro y saludable en prácticas corporales (lúdicas, expresivo-comunicativas, gimnásticas y deportivas) que favorezcan el desarrollo integral de habilidades y destrezas motrices, capacidades motoras (coordinativas y condicionales), de acuerdo a sus necesidades y a las colectivas, en función de las prácticas corporales que elijan.
O.EF.3.8. Construir acuerdos colectivos en diversas prácticas corporales, reconociendo y valorando la necesidad de cuidar y preservar las características del entorno que lo rodea.</td></tr>
<tr><td colspan="8">2. PLANIFICACIÓN</td></tr>
<tr><td colspan="4">DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO A SER DESARROLLADAS:</td><td colspan="4">INDICADORES ESENCIALES DE EVALUACIÓN:</td></tr>
<tr><td colspan="4">EF.3.1.1 Identificar y diferenciar las características, proveniencia y objetivos de diferentes tipos de juegos (de relevos, con elementos, cooperativos, acuáticos, populares, en el medio natural, rondas, entre otros) para participar en ellos y reconocerlos como producción de la cultura.
EF.3.1.3. Acordar reglas y pautas de seguridad para poder participar en juegos colectivos, de manera democrática y segura.
EF.3.1.6. Participar en juegos (cooperativos, de oposición) de manera segura cuidando de sí mismo y sus pares, identificando</td><td colspan="4">I.EF.3.2.1. Construye con pares a partir del trabajo en equipo, diferentes formas de resolver de manera segura los desafíos, situaciones problemáticas y lógicas particulares que presentan los juegos, desde sus experiencias corporales previas. (S.4.)
I.EF.3.2.2. Participa en diversos juegos reconociendo su propio desempeño (posibilidades y dificultades de acción), mejorándolo de manera segura individual y colectiva y estableciendo diferencias entre los juegos y los deportes a</td></tr>
</table>

las demandas (motoras, conceptuales, actitudinales, entre otras) y lógicas particulares para ajustar sus acciones y decisiones al logro del objetivo de los mismos.				partir de las características, reglas, demandas, roles y situaciones de juego en cada uno. (I.2.)	
EJE TRANSVERSAL	Valor institucional	**PERIODOS**	**1**	**FECHA:**	7/04/2026
Estrategias metodológicas			**Recursos**	**Indicadores de logro**	**Actividades de evaluación/ Técnicas / instrumentos**
INTRODUCCIÓN: -Saludos y bienvenida - Explicación; Tema a tratar- Introducción a los juegos cooperativos y la flexibilidad. - Realiza un calentamiento general y específico. -Charla motivacional sobre la importancia de la cooperación y cómo ésta beneficia el desarrollo de capacidades físicas. **DESARROLLO:** Juego Cooperativo: "El Gusano Flexible". Actividades: Los estudiantes se organizan en equipos. Cada equipo forma una "serpiente" tomándose de los hombros. El objetivo es mover a toda la "serpiente" sin soltarse, superando obstáculos sencillos (ej. rodear conos) y realizando movimientos que requieran flexibilidad de cadera, hombros y tronco para evitar "romper" la cadena. Variaciones del juego para aumentar la dificultad y enfocar diferentes grupos musculares. **Cierre:** Diálogo grupal: ¿Qué fue lo más difícil? ¿Cómo nos ayudamos mutuamente? ¿Qué partes del cuerpo sentimos más estiradas? Estiramientos estáticos suaves para finalizar, enfatizando la relajación muscular.			-Área deportiva, cancha o patio de la institución. -Recurso Humano. -Conos. -Actividad didáctica.	• Los estudiantes practicarán la cooperación para lograr un objetivo común. • Desarrollarán la flexibilidad de tronco, hombros y cadera de forma grupal. • Mejorarán la coordinación y el equilibrio en movimiento.	TÉCNICAS: - Observación - Retroalimentación INSTRUMENTOS: -Guía de observación - Retroalimentación verbal

Breve resumen de los aprendizajes del día.			

	PLAN DE CLASE						**AÑO LECTIVO: 2025-2026**	
1. DATOS INFORMATIVOS:								
DOCENTE:	**Andrés Freire**	**ÁREA/ASIGNATURA:**		**EDUCACIÓN FÍSICA**	**GRADO/CURSO:**	**5to, 6to, 7mo EBGM**	**PARALELO:**	**A**
N.º DE BLOQUE	**1**	**TÍTULO DE UNIDAD DE PLANIFICACIÓN:**	**PRÁCTICAS LÚDICAS**	**OBJETIVO ESPECÍFICOS DE LA UNIDAD DE PLANIFICACIÓN**	O.EF.3.4. Participar de modo seguro y saludable en prácticas corporales (lúdicas, expresivo-comunicativas, gimnásticas y deportivas) que favorezcan el desarrollo integral de habilidades y destrezas motrices, capacidades motoras (coordinativas y condicionales), de acuerdo a sus necesidades y a las colectivas, en función de las prácticas corporales que elijan. O.EF.3.8. Construir acuerdos colectivos en diversas prácticas corporales, reconociendo y valorando la necesidad de cuidar y preservar las características del entorno que lo rodea.			
2. PLANIFICACIÓN								
DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO A SER DESARROLLADAS:					**INDICADORES ESENCIALES DE EVALUACIÓN:**			
EF.3.1.1 Identificar y diferenciar las características, proveniencia y objetivos de diferentes tipos de juegos (de relevos, con elementos, cooperativos, acuáticos, populares, en el medio natural, rondas, entre otros) para participar en ellos y reconocerlos como producción de la cultura. EF.3.1.3. Acordar reglas y pautas de seguridad para poder participar en juegos colectivos, de manera democrática y segura. EF.3.1.6. Participar en juegos (cooperativos, de oposición) de manera					I.EF.3.2.1. Construye con pares a partir del trabajo en equipo, diferentes formas de resolver de manera segura los desafíos, situaciones problemáticas y lógicas particulares que presentan los juegos, desde sus experiencias corporales previas. (S.4.) I.EF.3.2.2. Participa en diversos juegos reconociendo su propio desempeño (posibilidades y dificultades de acción), mejorándolo de manera segura individual y colectiva y estableciendo			

segura cuidando de sí mismo y sus pares, identificando las demandas (motoras, conceptuales, actitudinales, entre otras) y lógicas particulares para ajustar sus acciones y decisiones al logro del objetivo de los mismos.	diferencias entre los juegos y los deportes a partir de las características, reglas, demandas, roles y situaciones de juego en cada uno. (I.2.)

EJE TRANSVERSAL	Valor institucional	**PERIODOS**	**1**	**FECHA:**	XX/XX/XXXX

Estrategias metodológicas	**Recursos**	**Indicadores de logro**	**Actividades de evaluación/ Técnicas / instrumentos**
INTRODUCCIÓN: -Saludos y bienvenida - Explicación; Tema a tratar-Introducción al concepto de circuito de estaciones y su aplicación en el desarrollo de la flexibilidad. - Realiza un calentamiento general y específico. **DESARROLLO:** Circuito de Estaciones de Flexibilidad Cooperativa. Actividades: Organización de los estudiantes en equipos (rotación por estaciones). Cada estación presentará una "Actividad Didáctica" con ejercicios de flexibilidad asistida o en pareja (ej. estiramientos de isquiotibiales con apoyo de compañero, aperturas de piernas asistidas). Los estudiantes deben colaborar para completar los ejercicios de cada estación, ayudándose mutuamente a mantener las posiciones y la estabilidad, según las "Imágenes Educativas" que ilustran las posturas correctas. Un tiempo determinado en cada estación, seguido de rotación. **Cierre:** Reunión de los equipos para compartir experiencias en cada estación.	-Área deportiva, cancha o patio de la institución. -Recurso Humano. -Actividad didáctica.	• Los estudiantes desarrollarán la flexibilidad de diferentes grupos musculares a través de ejercicios asistidos. • Practicarán la confianza y el apoyo mutuo al asistir a sus compañeros. • Mejorarán el control corporal y la propiocepción.	TÉCNICAS: - Observación - Retroalimentación INSTRUMENTOS: -Guía de observación - Retroalimentación verbal

Breve demostración de un ejercicio complejo si fue superado por algún equipo.			

	PLAN DE CLASE						**AÑO LECTIVO: 2025-2026**	
1. DATOS INFORMATIVOS:								
DOCENTE:	**Andrés Freire**		**ÁREA/ASIGNATURA:**	**EDUCACIÓN FÍSICA**	**GRADO /CURSO:**	**5to, 6to, 7mo EBGM**	**PARALELO:**	**A**
N.º DE BLOQUE	**1**	**TÍTULO DE UNIDAD DE PLANIFICACIÓN:**	**PRÁCTICAS LÚDICAS**	**OBJETIVO ESPECÍFICOS DE LA UNIDAD DE PLANIFICACIÓN**	O.EF.3.4. Participar de modo seguro y saludable en prácticas corporales (lúdicas, expresivo-comunicativas, gimnásticas y deportivas) que favorezcan el desarrollo integral de habilidades y destrezas motrices, capacidades motoras (coordinativas y condicionales), de acuerdo a sus necesidades y a las colectivas, en función de las prácticas corporales que elijan. O.EF.3.8. Construir acuerdos colectivos en diversas prácticas corporales, reconociendo y valorando la necesidad de cuidar y preservar las características del entorno que lo rodea.		
2. PLANIFICACIÓN								
DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO A SER DESARROLLADAS:					**INDICADORES ESENCIALES DE EVALUACIÓN:**			
EF.3.1.1 Identificar y diferenciar las características, proveniencia y objetivos de diferentes tipos de juegos (de relevos, con elementos, cooperativos, acuáticos, populares, en el medio natural, rondas, entre otros) para participar en ellos y reconocerlos como producción de la cultura. EF.3.1.3. Acordar reglas y pautas de seguridad para poder participar en juegos colectivos, de manera democrática y segura. EF.3.1.6. Participar en juegos (cooperativos, de oposición) de manera					I.EF.3.2.1. Construye con pares a partir del trabajo en equipo, diferentes formas de resolver de manera segura los desafíos, situaciones problemáticas y lógicas particulares que presentan los juegos, desde sus experiencias corporales previas. (S.4.) I.EF.3.2.2. Participa en diversos juegos reconociendo su propio desempeño (posibilidades y dificultades de acción), mejorándolo de manera segura individual y colectiva y estableciendo			

segura cuidando de sí mismo y sus pares, identificando las demandas (motoras, conceptuales, actitudinales, entre otras) y lógicas particulares para ajustar sus acciones y decisiones al logro del objetivo de los mismos.				diferencias entre los juegos y los deportes a partir de las características, reglas, demandas, roles y situaciones de juego en cada uno. (I.2.)	
EJE TRANSVERSAL	Valor institucional	**PERIODOS**	**1**	**FECHA:**	XX/XX/XXXX

Estrategias metodológicas	**Recursos**	**Indicadores de logro**	**Actividades de evaluación/ Técnicas / instrumentos**
INTRODUCCIÓN: -Saludos y bienvenida - Explicación; Tema a tratar- Introducción a los relevos cooperativos con énfasis en flexibilidad. - Realiza un calentamiento general y específico. **DESARROLLO:** Juego de Relevos Cooperativos con Estiramientos. Actividades: Los equipos se posicionan en la línea de salida. El primer miembro del equipo realiza una tarea que implica un estiramiento dinámico (ej. zancadas amplias, saltos con rodillas al pecho, círculos de brazos amplios) hasta un punto determinado, regresa y pasa el testigo al siguiente compañero. La "Actividad Didáctica" especificará las secuencias de movimientos y los puntos de relevo. El objetivo es que todo el equipo complete el recorrido, demostrando fluidez y flexibilidad en cada movimiento, y colaborando para que el relevo sea exitoso. **Cierre:** Pequeña competencia amistosa para ver qué equipo logra el mejor tiempo o la mejor ejecución.	-Área deportiva, cancha o patio de la institución. -Recurso Humano. -Conos. -Actividad didáctica. -Testigos.	• Los estudiantes mejorarán su flexibilidad dinámica y control corporal. • Fortalecerán la coordinación de movimientos y la agilidad. • Desarrollarán el espíritu de equipo y la responsabilidad del rol de cada integrante.	TÉCNICAS: - Observación - Retroalimentación INSTRUMENTOS: -Guía de observación - Retroalimentación verbal

Diálogo sobre la sensación de logro al completar el relevo como equipo. Estiramientos estáticos relajantes para cooldown, enfocándose en los músculos trabajados.			

	PLAN DE CLASE						**AÑO LECTIVO: 2025-2026**	
1. DATOS INFORMATIVOS:								
DOCENTE:	**Andrés Freire**		**ÁREA/ASIGNATURA:**	**EDUCACIÓN FÍSICA**	**GRADO/CURSO:**	**5to, 6to, 7mo EBGM**	**PARALELO:**	**A**
N.º DE BLOQUE	**1**	**TÍTULO DE UNIDAD DE PLANIFICACIÓN:**	**PRÁCTICAS LÚDICAS**	**OBJETIVO ESPECÍFICOS DE LA UNIDAD DE PLANIFICACIÓN**	O.EF.3.4. Participar de modo seguro y saludable en prácticas corporales (lúdicas, expresivo-comunicativas, gimnásticas y deportivas) que favorezcan el desarrollo integral de habilidades y destrezas motrices, capacidades motoras (coordinativas y condicionales), de acuerdo a sus necesidades y a las colectivas, en función de las prácticas corporales que elijan. O.EF.3.8. Construir acuerdos colectivos en diversas prácticas corporales, reconociendo y valorando la necesidad de cuidar y preservar las características del entorno que lo rodea.			
2. PLANIFICACIÓN								
DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO A SER DESARROLLADAS:					**INDICADORES ESENCIALES DE EVALUACIÓN:**			
EF.3.1.1 Identificar y diferenciar las características, proveniencia y objetivos de diferentes tipos de juegos (de relevos, con elementos, cooperativos, acuáticos, populares, en el medio natural, rondas, entre otros) para participar en ellos y reconocerlos como producción de la cultura. EF.3.1.3. Acordar reglas y pautas de seguridad para poder participar					I.EF.3.2.1. Construye con pares a partir del trabajo en equipo, diferentes formas de resolver de manera segura los desafíos, situaciones problemáticas y lógicas particulares que presentan los juegos, desde sus experiencias corporales previas. (S.4.) I.EF.3.2.2. Participa en diversos juegos reconociendo su			

en juegos colectivos, de manera democrática y segura. EF.3.1.6. Participar en juegos (cooperativos, de oposición) de manera segura cuidando de sí mismo y sus pares, identificando las demandas (motoras, conceptuales, actitudinales, entre otras) y lógicas particulares para ajustar sus acciones y decisiones al logro del objetivo de los mismos.	propio desempeño (posibilidades y dificultades de acción), mejorándolo de manera segura individual y colectiva y estableciendo diferencias entre los juegos y los deportes a partir de las características, reglas, demandas, roles y situaciones de juego en cada uno. (I.2.)

EJE TRANSVERSAL	Valor institucional	**PERIODOS**	**1**	**FECHA:**	XX/XX/XXXX

Estrategias metodológicas	**Recursos**	**Indicadores de logro**	**Actividades de evaluación/ Técnicas / instrumentos**
INTRODUCCIÓN: -Saludos y bienvenida - Explicación; Tema a tratar- Explorando la flexibilidad a través de la creatividad y la forma. - Realización de un calentamiento dinámico guiado, enfocado en la movilidad articular de todo el cuerpo. **DESARROLLO:** Juego Cooperativo: 'Esculturas Humanas Flexibles'. Actividades: Organización de los estudiantes en pequeños grupos (3-5 personas). Planteamiento del desafío: crear una figura humana u objeto de forma colaborativa y flexible (ejemplos: árbol, bicicleta, estrella). Negociación de posiciones, extensiones y apoyos para lograr la figura. La flexibilidad de cada miembro será crucial. **Cierre:** Cada grupo presenta su figura, manteniendo la pose durante unos segundos. Diálogo sobre el proceso: dificultad, toma de decisiones y tipo de flexibilidad necesaria.	-Área deportiva, cancha o patio de la institución. -Recurso Humano. -Actividad didáctica.	• Identificarán la relación entre la cooperación y el desarrollo de la flexibilidad. • Participarán activamente en las dinámicas de calentamiento. • Comprenderán la relación entre la flexibilidad y la creación de formas corporales. • Desarrollarán la capacidad de imaginar y representar figuras. • Estarán listos para la actividad.	TÉCNICAS: - Observación - Retroalimentación INSTRUMENTOS: -Guía de observación - Retroalimentación verbal

Estiramientos suaves y de relajación para finalizar.			

	PLAN DE CLASE						**AÑO LECTIVO: 2025-2026**	
1. DATOS INFORMATIVOS:								
DOCENTE:	**Andrés Freire**	**ÁREA/ASIGNATURA:**		**EDUCACIÓN FÍSICA**	**GRADO/CURSO:**	**5to, 6to, 7mo EBGM**	**PARALELO:**	**A**
N.º DE BLOQUE	**1**	**TÍTULO DE UNIDAD DE PLANIFICACIÓN:**	**PRÁCTICAS LÚDICAS**	**OBJETIVO ESPECÍFICOS DE LA UNIDAD DE PLANIFICACIÓN**	O.EF.3.4. Participar de modo seguro y saludable en prácticas corporales (lúdicas, expresivo-comunicativas, gimnásticas y deportivas) que favorezcan el desarrollo integral de habilidades y destrezas motrices, capacidades motoras (coordinativas y condicionales), de acuerdo a sus necesidades y a las colectivas, en función de las prácticas corporales que elijan. O.EF.3.8. Construir acuerdos colectivos en diversas prácticas corporales, reconociendo y valorando la necesidad de cuidar y preservar las características del entorno que lo rodea.			
2. PLANIFICACIÓN								
DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO A SER DESARROLLADAS:					**INDICADORES ESENCIALES DE EVALUACIÓN:**			
EF.3.1.1 Identificar y diferenciar las características, proveniencia y objetivos de diferentes tipos de juegos (de relevos, con elementos, cooperativos, acuáticos, populares, en el medio natural, rondas, entre otros) para participar en ellos y reconocerlos como producción de la cultura. EF.3.1.3. Acordar reglas y pautas de seguridad para poder participar en juegos colectivos, de manera democrática y segura. EF.3.1.6. Participar en juegos (cooperativos, de oposición) de manera					I.EF.3.2.1. Construye con pares a partir del trabajo en equipo, diferentes formas de resolver de manera segura los desafíos, situaciones problemáticas y lógicas particulares que presentan los juegos, desde sus experiencias corporales previas. (S.4.) I.EF.3.2.2. Participa en diversos juegos reconociendo su propio desempeño (posibilidades y dificultades de acción), mejorándolo de manera segura individual y colectiva y estableciendo			

segura cuidando de sí mismo y sus pares, identificando las demandas (motoras, conceptuales, actitudinales, entre otras) y lógicas particulares para ajustar sus acciones y decisiones al logro del objetivo de los mismos.				diferencias entre los juegos y los deportes a partir de las características, reglas, demandas, roles y situaciones de juego en cada uno. (I.2.)	
EJE TRANSVERSAL	Valor institucional	**PERIODOS**	**1**	**FECHA:**	XX/XX/XXXX

Estrategias metodológicas	**Recursos**	**Indicadores de logro**	**Actividades de evaluación/ Técnicas / instrumentos**
INTRODUCCIÓN: -Saludos y bienvenida - Explicación; Tema a tratar-Repaso de la unidad y preparación para la evaluación. - Realización de un calentamiento dinámico guiado, enfocado en la movilidad articular de todo el cuerpo. **DESARROLLO:** Juego de Integración: "La Cadena Flexible Continua". Actividades: Se retoma la idea del "Gusano Flexible" pero con mayor complejidad. Los equipos realizan movimientos cooperativos y estiramientos secuenciales integrando aprendizajes previos (ej. un miembro hace una escultura corta, otro realiza un movimiento de relevo, etc.). El objetivo es mantener la cadena conectada el mayor tiempo posible con fluidez. Uso de la Rúbrica para registrar el desempeño grupal e individual. **Cierre:** Creación grupal de un Mapa Conceptual que conecte juegos, cooperación y flexibilidad. Discusión final sobre la importancia de la flexibilidad y la cooperación en la vida diaria.	-Área deportiva, cancha o patio de la institución. -Recurso Humano. -Rúbrica de evaluación -Pizarra	• Integrarán todos los aprendizajes en una actividad práctica. • Demostrarán un nivel superior de cooperación y flexibilidad. • Recibirán retroalimentación para su mejora continua. • Los estudiantes recordarán los contenidos clave de la unidad. • Comprenderán los criterios de evaluación. • Estarán listos para la actividad final de integración.	TÉCNICAS: - Observación - Retroalimentación INSTRUMENTOS: -Guía de observación - Retroalimentación verbal

Motivación para seguir practicando hábitos saludables.			

Anexo 2

Carta de Compromiso

ANEXO 3
CARTA DE COMPROMISO

Ambato, 5 de marzo 2026

Doctora, Mtr.
Marina Castro
Presidente de la Unidad de Titulación
Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación
Presente

LENIN ENRIQUE AMORES VALLESTEROS en mi calidad de Director/Rector de la **Unidad Educativa Josue School** , me permito poner en su conocimiento la aceptación y respaldo para el desarrollo del Trabajo de Integración Curricular bajo el Tema: **"JUEGOS COOPERATIVOS EN LA FLEXIBILIDAD EN ESTUDIANTES DE EDUCACION GENERAL BASICA MEDIA"** propuesto por el **EST. FREIRE NUÑEZ ANDRES RICARDO**, portador de la Cédula de Ciudadanía **1805483391**, estudiante de la **Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte** de **Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación** de la **Universidad Técnica de Ambato**.

A nombre de la Institución a la cual represento, me comprometo a apoyar en el desarrollo del proyecto.

Particular que comunico a usted para los fines pertinentes.

Atentamente.

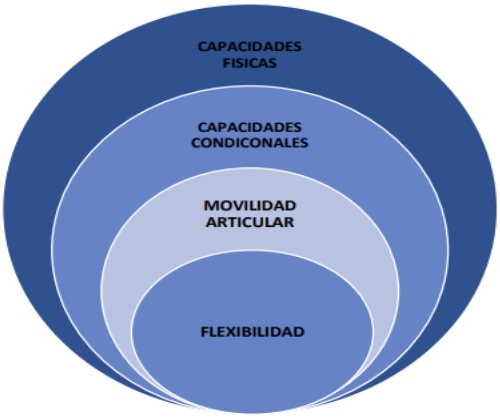
UNIDAD EDUCATIVA "JOSUE" DIRECCIÓN

Director/Rector: Lenin Enrique Amores Vallesteros
C.C: 1802647782
CEL: 0995013233
CORREO ELECTRÓNICO: 18h00047@gmail.com

Anexo 3 Red de Categorías



VARIABLE INDEPENDIENTE



VARIABLE DEPENDIENTE

Anexo 4 Imágenes de la intervención







