

**INSTITUTO PEDAGÓGICO LATINOAMERICANO Y DEL CARIBE
CIUDAD DE LA HABANA.**

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA.
CONRADO BENÍTEZ GARCÍA.
CIENFUEGOS.**

SEDE UNIVERSITARIA PEDAGÓGICA MUNICIPIO PALMIRA

**MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. PRIMERA EDICIÓN.
MENCIÓN EDUCACIÓN PRIMARIA.**

**TRABAJO FINAL EN OPCIÓN AL TÍTULO DE MÁSTER EN
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN.**

**TÍTULO: Actividades lúdicas tradicionales que potencien la
fuerza de piernas en los escolares de primer
grado en la ENU Vladimir Ilich Lenin.**

AUTORA: Lic. Maritza Viota Granado.

**Cienfuegos, 2 de marzo de 2009
“Año del 50 Aniversario del Triunfo de la Revolución”**

“Hacer educación lúdica significa ante todo, formar profesores y especialistas para esa finalidad. Lo que equivale a todo un desafío”¹

Paolo Nunes de Almeida.

¹ Villalón García, Giovanni. La Lúdica, la escuela y la formación del educador, 2006, p. 2.

Dedico este trabajo a la memoria de mi madre y a quienes diariamente me reprochan mis largas ausencias en mi hogar, pero que comprenden mis justificaciones.

Ser agradecido es una cualidad inherente al hombre, es expresar satisfacción por una valiosa acción.

Agradecer quiero:

A mis hijos, que son mi vida misma.

A mi hermano, por el apoyo incondicional.

A los profesores de la maestría.

A mi tutora, que me aportó la bibliografía necesaria y me brindó sus sabios conocimientos.

A la Revolución, cuna de mi desarrollo y a Fidel que me ha dado la posibilidad de superarme en todas las etapas de mi vida.

A todos Gracias.

SÍNTESIS.

La enseñanza de la Educación Física tiene gran importancia dentro las asignaturas que forman parte del plan de estudio y entre sus propósitos fundamentales la formación integral del hombre nuevo, para formarse en beneficio de la sociedad como individuos sanos, fuertes, resistentes, física y espiritualmente. Aplicando el método científico se puede definir que el sistema de ejercicios seleccionados potencia la fuerza de piernas para el salto en los alumnos de primer grado de la escuela Vladimir Ilich Lenin. Definiendo además que las pruebas de transporte de carga y salto largo sin impulso fueron las de mejores resultados para el grupo experimental sobre el grupo control, existiendo diferencias muy significativas entre los grupos en esta prueba que favorece al grupo experimental lo que permite definir que las actividades lúdicas tradicionales resultan una alternativa para el desarrollo de la capacidad de fuerza de piernas para el salto largo en los estudiantes seleccionados.

ÍNDICE

Introducción.....	1
Desarrollo.....	10
Conceptos, principios y clasificación de las capacidades físicas.....	10
Manifestaciones, factores y rasgos que caracterizan la fuerza.....	13
Las actividades lúdicas tradicionales en la educación primaria.....	17
Las actividades lúdicas tradicionales en el contexto escolar.....	26
Características de los escolares de primer grado.....	34
Caracterización de la asignatura en el grado.....	37
Fundamentación de la propuesta de actividades.....	39
Implementación y validación.....	45
Validación.....	47
Conclusiones.....	57
Bibliografía.....	
Anexos	
Material docente	

INTRODUCCIÓN.

La sociedad cubana esta inmersa en la Batalla de Ideas con el propósito de que en los primeros diez años de este siglo todo el pueblo alcance una cultura general integral en la que plantea a la educación enormes desafíos. El Sistema Nacional de Educación protagoniza una profunda revolución educacional que se despliega a través de numerosos programas, dirigidos a asegurar a todos los ciudadanos aprendizajes de calidad a lo largo de toda la vida, esta labor educacional se sustenta en los resultados científicos en general y la educativa en particular, concebida desde la reflexión crítica de la práctica escolar por lo que las transformaciones educativas como categoría que incluye conceptos como los de innovación, mejora, reforma, cambio y modernización La Educación Física también se encuentra inmersa en esta revolución metodológica.

La educación en Cuba tiene como fin formar las nuevas generaciones y a todo el pueblo en la concepción científica del mundo, desarrollar en toda su plenitud humana las capacidades intelectuales, físicas y espirituales del individuo. Para ello organiza todo su currículo escolar, llevando a sus alumnos y alumnas los mayores adelantos de la ciencia y la técnica.

El Ministerio de Educación de nuestro país ha formulado el fin de nuestra educación. Aspiramos a la formación de un hombre nuevo, polifacético, educado con una actitud científica frente a los hechos y fenómenos capaces de construir el socialismo y de colaborar concientemente en las transformaciones sociales y humanas necesarias para arribar al comunismo. Esta supone desde el punto de vista educativo lo que acertadamente se ha llamado la formación de un hombre nuevo.

La clase de Educación Física contribuye al desarrollo armónico del educando mediante la práctica sistemática de actividades que favorecen el crecimiento sano del organismo, y propician el descubrimiento y el perfeccionamiento de las posibilidades de acción motriz. Asimismo, a través de la práctica de juegos y deportes escolares se fortalece la integración del alumno a los grupos en los que participa.

El punto de partida de la Educación Física como asignatura en la escuela primaria es el reconocimiento de las diversas capacidades físicas, las posibilidades de acción motriz y los intereses hacia el juego y el deporte que poseen los niños. Este principio orientará al maestro para seleccionar actividades destinadas al grupo en su conjunto a equipos de

niños, que se realizarán en el momento oportuno y en forma adecuada para estimular el desarrollo físico y el perfeccionamiento de habilidades.

El papel de la educación en nuestro país es de esencial importancia, es por ello que tiene que incorporar lo mejor de otras experiencias siempre que en la práctica se haya comprobado su valor y aborde los problemas de la filosofía y la nueva sociedad revolucionaria y de otros países de avanzada al respecto.

El niño/a que cursa el primer grado tiene aproximadamente seis años en los que ha acumulado determinada experiencia anterior. Es conveniente destacar que en las etapas iniciales del curso éste apenas difiere del niño de preescolar por lo que requiere de la etapa de aprestamiento que al inicio del grado los niños /as mantienen las normas correctas de conductas, juegan y se relacionan amigablemente con sus compañeros. Estas particularidades han de ser tenidas en cuenta por el docente para dirigir el trabajo del grupo, determinar los métodos y procedimientos que debe utilizar y sobre todo para orientar aquellos aspectos de la personalidad de sus alumnos que requiere especial atención.

En estas edades tienen lugar sustanciales cambios anatómicos y fisiológicos; entre ellos cabe destacar la formación de las curvas de la columna vertebral y la osificación del esqueleto que aún no termina, lo que da gran flexibilidad que influye en la continua movilidad de los niños de estas edades.

Por otra parte en esta etapa continúa el proceso de maduración del sistema nervioso lo que influye en todas las actividades que el niño realiza, en el control de sus movimientos, en sus coordinaciones, en la fijación y concentración de la atención en sus procesos cognoscitivos. En estos se aprecia el tránsito de procesos involuntarios a voluntarios, lo que implica que el niño puede disociar la atención con cierta frecuencia, lo que se manifiesta en el cambio de atención a diferentes actividades, ejemplo: está atendiendo a la maestra, pero de pronto su mirada se va tras la mariposa que pasó por su lado.

El movimiento es una necesidad del cuerpo en crecimiento lo que el niño siempre puede controlar voluntariamente, combinando distintos tipos de actividades en el horario, unas actividades prácticas y otras más intelectuales. Nadie puede negar la relevante importancia que tiene la Educación Física en los niños desde edades

tempranas en las que han acumulado determinadas experiencias anteriores, producto de las cuales pueden encontrarse más o menos preparados para realizar actividades docentes, lo que hace necesario que las actividades dirigidas a estos niños sean variadas y con un adecuado contenido lúdico.

No se obtendrán resultados regañando a los niños por su distracción o pidiéndoles que atiendan sobre la base de una voluntad que está en formación, se requiere de actividades dinámicas y variadas con un buen uso de los medios de enseñanza que llame la atención de los niños, con ejercicios interesantes que deben realizar bajo la dirección del maestro para que capten los contenidos esenciales que queremos que asimilen y que al mismo tiempo todo ello se revierta en su desarrollo. Un medio muy importante para realizar todas sus actividades es mediante el juego.

Conviene, pues, esclarecer ¿Qué es el juego?

Los juegos representan una manifestación histórica en el desarrollo social y cultural de la humanidad, su diversidad es inmensa. Ellos reflejan todas las esferas de la creación material y espiritual de las personas, trasciende los tiempos y los espacios, no conocen las fronteras, su idioma es internacional pues cuando se juega no hay barrera para su comprensión; a través del juego resulta más fácil comprender cualquier información. El juego es una actividad espontánea y placentera, que contribuye a la educación integral del niño como elemento formador y desarrollador. Se caracteriza como un medio de educación pedagógica complejo. Su complejidad está dada en la formación de los hábitos motores, desarrollo y perfeccionamiento de cualidades vitales importantes, tales como físicas, intelectuales, morales y volitivas, de ahí su importancia y el interés en que se apliquen como elemento esencial dentro de la clase, que a su vez es la forma fundamental de la Educación Física Escolar.

El pedagogo cubano, Doctor Alfredo M. Aguayo (2001), le dio gran importancia e interés a la actividad lúdica, en tal sentido destacó que el juego constituye un motivo y factor de desarrollo en la educación integral del individuo que puede y debe utilizarse en todas las enseñanzas de la escuela.

No podemos negar que los juegos como medio de la Educación Física, han alcanzado un lugar importante para facilitar la enseñanza y para contribuir al desarrollo de habilidades motrices como saltar, correr, lanzar, atrapar; donde el niño/a se encuentra

en un medio propio para satisfacer sus necesidades y desarrollar las capacidades físicas, demandando ello de una ardua preparación de especialistas de alto nivel para el desarrollo de los mismos, con un verdadero valor educativo y formativo esto es un derecho de todo el pueblo que se plasma en la Constitución, a través de ellos se garantizan la salud y el bienestar del pueblo. Por lo antes expuesto el juego es un fenómeno social, que surge y se transforma con la sociedad, responde a los intereses de clases, y constituye una necesidad para el hombre, es parte de su vida, desde las más complejas formas, que va desarrollando.

En revisión bibliográfica de los documentos rectores, la autora de este trabajo constató que:

Modelo de escuela primaria: Plantea que el niño/a de primer grado debe manifestar un desarrollo acorde a su edad de las habilidades básicas y deportivas en las actividades físicas y deportivas, recreativas y laborales que realiza, y esté consciente de su necesidad. Con el objetivo que realicen ejercicios y participen en juegos que potencie el desarrollo de habilidades motrices y capacidades físicas en correspondencia con la edad y las exigencias del grado.²

El documento rector **Programa de primer grado:** Establece que la clase de Educación Física contribuye al desarrollo físico de los niños/as y las actividades de juego que se han incluido en el grado, son fundamentales en este aspecto, ya que responden a las necesidades de la edad. Los paseos, excursiones, salidas al patio, al parque a los alrededores; que se conciben como parte de la asignatura.³

El programa de Educación Física: Expone que las clases de Educación Física, contribuyen al desarrollo físico, y las actividades de juego que han incluido en el grado son fundamentales en este aspecto, ya que responden a las necesidades de la edad, por otra parte, en esta etapa continúa el proceso de maduración del sistema nervioso, lo que influye en todas las actividades que el niño realiza, en el control de sus movimientos, en sus coordinaciones, en la fijación y concentración de la atención, en sus procesos cognoscitivos.⁴

² Folleto. Modelo de escuela primaria, 1998, p. 21.

³ Ibidem, p. 1 – 8.

⁴ Programa y orientaciones metodológicas, 2001, p. 3.

Orientaciones Metodológicas: Precisa que se debe comenzar a desarrollar las capacidades físicas fuerza, rapidez, resistencia y flexibilidad, estas brindan la posibilidad de realizar en todo momento una clase variada.⁵

Aunque debe evitar exigir al alumno por encima de sus posibilidades reales, es importante el control de la realización de los ejercicios, de cada uno de los movimientos, tanto en las clases de gimnasia y actividades rítmicas como durante los juegos, con vista a garantizar el logro de uno de los objetivos propuestos en el grado que es fortalecer el organismo y elevar su capacidad de trabajo de modo que puedan vencer las normativas de eficiencia física en correspondencia con la edad y el sexo.

La práctica educativa ha demostrado que este objetivo presenta en los alumnos deficiencias arrojadas en las pruebas de eficiencia física que se realizan al principio y final del curso referente a la fuerza de piernas en el salto largo sin impulso que se tabula por las normativas del plan de eficiencia física donde se refleja que el niño/a para obtener nivel debe estar por encima de 130 centímetros para el masculino y 118 para el femenino.

Se aplicó la prueba de salto largo sin impulso a 2 grupos con 20 niños de matrícula, de ellos 20 del sexo masculino y 20 del sexo femenino. El resultado de acuerdo a los niveles se comportó de la forma siguiente: en el primer nivel, 1 alumno masculino y 1 femenino: segundo nivel, 2 masculino y 1 femenino: tercer nivel, 4 masculino y 3 femenino: cuarto nivel, 6 de ambos sexos, el resto no obtuvo nivel, lo que evidencia que existen dificultades en la fuerza de piernas en los escolares de primer grado.

Se consideró necesario además observar clases de Educación Física a profesores de la escuela, Vladimir Ilich Lenin donde se comprobó que en ninguna de ellas se realizan otras actividades que potencie la fuerza de piernas, ni alternativas para mejorar esta capacidad, aunque el profesor se encuentra preparado para desarrollar esta capacidad.

Además se encuestaron a tres docentes para evaluar el tratamiento y aplicación que se le da a la fuerza de piernas dentro de las clases, todos los encuestados manifiestan que existe bajo nivel en la fuerza de piernas por las pocas actividades y juegos que aparecen en las orientaciones metodológicas para estas edades. (anexo 2)

⁵ Ibidem, p. 7.

Lo anterior permite afirmar que son insuficientes las actividades para potenciar la fuerza de piernas en los escolares de primer grado, evidenciándose en los resultados de las pruebas de eficiencia física, específicamente en lo referido al salto largo y los juegos que aparecen en el programa de Educación Física que pudieran cumplir con ese objetivo son escasos o no existen, por lo que se hace necesario buscar alternativas que favorezcan la consecución de las diferentes capacidades básicas para estas edades como es la fuerza de piernas para el salto.

En la búsqueda de investigaciones realizadas se pudo constatar que no existe ninguna que aborde esta temática.

Dada las dificultades antes expuestas la autora de la investigación plantea como **PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.**

¿Cómo potenciar en las clases de Educación Física la fuerza de piernas en los escolares de primer grado en la ENU: Vladimir Ilich Lenin?

Objeto de investigación: Proceso de formación y desarrollo de la capacidad Fuerza.

Campo de investigación: Desarrollo de la fuerza de piernas en los escolares de primer grado.

Objetivo: Validar un plan de intervención de actividades lúdicas tradicionales de salto que potencien la fuerza de piernas en escolares de primer grado de la ENU Vladimir Ilich Lenin.

Hipótesis: La aplicación de un plan de actividades lúdicas tradicionales de salto potenciará la fuerza de piernas en los escolares de primer grado en la ENU: Vladimir Ilich Lenin.

En esta investigación fueron objeto de estudio 40 alumnos de la Escuela: Vladimir Ilich Lenin, de ellos 20 del sexo masculino y 20 del femenino de forma aleatoria.

Los mismos fueron agrupados en dos grupos lo que se realizó por el método aleatorio simple lo que permitió distribuir en dos grupos uno experimental y de control con el objetivo de establecer muestras probabilísticas que se probó a través del programa estadístico Spss estableciendo que las muestras fueran paramétricas con el objetivo de aplicar los procesamientos estadísticos necesarios para las prueba de hipótesis.

Al grupo experimento se le aplicó el sistema lúdico tradicional de trabajo de fuerza, con el grupo de control se trabajaron los ejercicios establecidos en el programa.

Variable independiente: Indicadores de rendimiento de fuerza de piernas.

Fuerza estática, salto largo sin impulso, transporte de carga a un 40% del peso, salto a un banco graduable y semicucilla con un peso al 40% de sus posibilidades de su peso corporal.

Variable dependiente: Potenciación de la fuerza de piernas en los escolares de primer grado en la ENU: Vladimir Ilich Lenin.

Variables concomitantes o ajenas:

Tiempo.

El horario de clases.

La lluvia.

Las condiciones del terreno.

Posibilidades físicas de los alumnos.

Tareas científicas:

- 1._ Sistematizar los fundamentos teóricos y metodológicos existentes sobre el proceso de formación de capacidades y actividades lúdicas tradicionales de salto que potencien la fuerza de piernas en escolares de primer grado utilizando bibliografía nacional y extranjera.
- 2._ Diagnóstico del estado actual de la capacidad, fuerza de piernas en escolares de primer grado de la ENU: Vladimir Ilich Lenin.
- 3._ Selección y diseño de actividades lúdicas tradicionales de salto que potencien la fuerza de piernas en escolares de primer grado de la ENU Vladimir Ilich Lenin.
- 4._ Aplicación y validación de las actividades lúdicas tradicionales de fuerza de piernas.

Para el desarrollo de este trabajo se utilizaron diferentes métodos de la investigación educativa.

Del nivel teórico:

Análisis - síntesis: Se utilizan para el estudio y diagnóstico de las capacidades físicas que potencien la fuerza de piernas en los escolares de primer grado antes y después de la aplicación de la investigación.

Inducción - deducción: Para valorar el comportamiento de las variables antes, durante y después de aplicado las actividades lúdicas tradicionales para la capacidad fuerza de piernas en los escolares de primer grado.

Del nivel empírico:

Análisis de documentos: Con el objetivo de definir las actividades físicas para el trabajo de la capacidad fuerza de piernas en 1er grado.

Observación: A clases para evaluar la variedad de actividades de capacidades físicas que utiliza el profesor que potencie la fuerza de piernas en los escolares de primer grado de la ENU Vladimir Ilich Lenin.

Encuesta: Se aplica a profesores para evaluar el tratamiento y aplicación que se le da a la capacidad física de fuerza de piernas en los escolares de primer grado en la enseñanza primaria.

Medición: Para diagnosticar y comparar la capacidad fuerza de piernas en ambos grupos durante el proceso de investigación.

Experimento pedagógico: Se aplicará en las actividades lúdicas tradicionales en primer grado para su validación.

Del nivel estadístico:

Análisis porcentual o media aritmética: Para tabular los resultados obtenidos en la aplicación de actividades lúdicas tradicionales de salto que potencien la fuerza de piernas en escolares de primer grado.

Análisis de varianza: Para definir como se comportan los datos de todos los estudiantes en las diferentes pruebas con relación a la media.

Niveles de significación: Con el objetivo de conocer si existen diferencias significativas entre los resultados de las pruebas en los grupos estudiados, experimento y control estableciendo criterios comparativos de ambos grupos.

En este trabajo la autora aborda como conceptos fundamentales:

Actividad: Se entiende como el proceso mediante el cual el individuo, respondiendo a sus necesidades, se relaciona con los objetos de la realidad adoptando determinada actitud hacia ellos.⁶

⁶ Tabloide de la maestría, 2005, p. 15.

Actividades lúdicas: Como su nombre lo indica tiene como base el juego y son una forma de recreación del individuo, como una vía para formar valores y contribuir también a la formación de la conciencia estética.⁷

Capacidad: Particularidades de la personalidad que resultan indispensable para realizar con éxito una actividad.⁸

Capacidades físicas: Son aquellas condiciones orgánicas básicas para el aprendizaje y perfeccionamiento de una capacidad motriz.⁹

Salto: Es un movimiento natural, mediante él se desarrollan los músculos de las piernas, la cintura pélvica y la columna vertebral así como la rapidez, el equilibrio y la coordinación de los movimientos.¹⁰

Fuerza: Es la capacidad de vencer o contrarrestar resistencia externas a costa de esfuerzos musculares.¹¹

Desde el punto de vista teórico el profesor podrá contar con una herramienta de consulta, validada científicamente, para el correcto desarrollo de sus actividades docentes.

EL aporte práctico de la investigación lo constituye un sistema de actividades lúdicas, utilizando los juegos tradicionales de fuerza de piernas para potenciar esta capacidad física una condición previa importante para el cumplimiento de este objetivo en las clases de Educación Física en los escolares de primer grado de la ENU Vladimir Ilich Lenin, que contribuirá a mejorar los resultados del percentil en las pruebas de eficiencia física, para formarse en beneficio de la sociedad, como individuos sanos, fuertes resistentes física y espiritualmente.

Desde el punto de vista metodológico el material servirá de guía en la selección de juegos para enfrentar la docencia en Educación Física.

⁷ Caballero Delgado, Elvira. Didáctica de las humanidades, 2005, p. 83.

⁸ Leontiev. Universalización, 2003, p. 10.

⁹ Teoría y práctica de la Gimnasia Básica, 2003, p. 2.

¹⁰ Programas y orientaciones metodológicas de Educación Física, 2001, p. 8.

¹¹ Teoría y práctica de la Gimnasia Básica, 2003, p. 6.

DESARROLLO

Conceptos, principios y clasificación de las capacidades físicas.

¿Qué son las capacidades físicas?

Las capacidades son formas de actuación más complejas. En ellas se integran los conocimientos, los hábitos y las habilidades así como otros procesos de la personalidad de forma cualitativamente superior, lo que les permite contribuir en la determinación de las estrategias particulares seguidas en la realización de las actividades por lo que participan en la regulación de la actuación del sujeto. Son precisamente las capacidades las que se encargan de integrar los datos esenciales para la actuación (los recursos propios con que cuenta el sujeto, las condiciones a que hay que atenerse dado el contexto y las exigencias de los resultados que se quieren alcanzar). Estos elementos son los que permiten determinar la estrategia particular que se seguirá en la ejecución de la actuación y posibilitan la orientación de la misma con una participación importante de la actividad cognoscitiva.

De esta forma, las capacidades son formaciones psicológicas de la personalidad que constituyen condiciones indispensables para realizar con éxito la actividad. Las capacidades son siempre específicas, es decir, se revelan en una actividad determinada.

No se debe establecer relaciones directas entre las características de la personalidad y las capacidades. Esto nos permite el estudio con mayor objetividad de la ejecución de la actuación en cualquiera de sus niveles de manifestación y por lo tanto también de las habilidades, los hábitos y las capacidades.

La capacidad limitada del sistema de procesamiento y la selectividad están fuertemente relacionadas. De acuerdo con D. Broadbent (2001) el estudio de estos factores surgen de un problema práctico: la imposibilidad o posibilidad de realizar dos o más actividades simultáneamente. Esto pudiera formularse en términos de pregunta: ¿a cuántas cosas podemos atender al mismo tiempo?, ¿cómo pueden ser tomadas en cuenta secuencias diferentes de estímulos? La autora comparte el criterio de estos autores con relación a las capacidades pero considera además que estas son condiciones orgánicas básicas para el aprendizaje y perfeccionamiento de una acción motriz.

La hipótesis acerca de la capacidad limitada de la naturaleza de la sobrecarga y la interferencia han dado lugar a la formulación de una serie de principios. Estos nos pretenden dar cuenta del comportamiento del sujeto durante el procesamiento de la información.

Principios básicos para el desarrollo de las capacidades físicas.

1. Principio de la selección adecuada del contenido.
2. Principio de la relación entre el potencial de entrenamiento y la recuperación.
3. Principio del aumento gradual de las cargas.
4. Principio de la repetición del ejercicio físico.
5. Principio del carácter multilateral de las cargas.

Todos estos principios juegan un importante papel para el desarrollo de las capacidades pero cuando se trata de la fuerza de piernas la autora considera que tiene una mayor repercusión el principio de la repetición del ejercicio físico ya que por ser esta asignatura eminentemente práctica y para que pueda cumplir con los objetivos propuestos, se hace necesario realizar un gran número de repeticiones de los ejercicios o actividades para formar y desarrollar las capacidades físicas básicas.

Clasificación de las capacidades.

Las capacidades comprenden procesos de estimulación, incremento y mantenimiento de la fuerza muscular, la resistencia cardiorrespiratoria, la velocidad y la flexibilidad articular y muscular. Las actividades que se proponen para este eje se presentan gradualmente, considerando los periodos biológicos en los que se presenta cada capacidad, según el ritmo de desarrollo de cada alumno.

Existen dos tipos de capacidades.

Las capacidades condicionales: Están determinadas por los factores energéticos que se liberan en los procesos de intercambio de sustancias en el organismo producto del trabajo físico. Son cualidades energéticas funcionales del rendimiento, que se desarrollan como resultado de la acción motriz conciente del alumno y que el mismo tiempo constituyen condiciones de esas acciones motrices y de otras a desarrollar.

Se considera que la fuerza es una de las capacidades más importantes del hombre, ya que es una premisa para el desarrollo de las demás capacidades físicas, existiendo una estrecha interrelación entre esta y las demás capacidades condicionales.

La capacidad fuerza está considerada dentro del grupo de las capacidades condicionales y representa la superación de cierta resistencia exterior con gran esfuerzo muscular.

Capacidad fuerza es la capacidad de vencer una resistencia externa o reaccionar contra la misma mediante una tensión muscular.¹²

Capacidad para vencer resistencia o contrarrestarlas por medio de la acción muscular.¹³

Capacidad de superar o contrarrestar resistencias mediante la actividad muscular.¹⁴

Por lo que se considera la capacidad fuerza dentro del grupo de las capacidades condicionales y representa la superación de cierta resistencia exterior con gran esfuerzo muscular y al desarrollo de las capacidades físicas que está determinado tanto por las posibilidades morfofuncionales del individuo, como por factores psicológicos.

Las capacidades coordinativas se caracterizan, en primer orden por el proceso de regulación y dirección de los movimientos. Ellas se interrelacionan con las habilidades motrices y solo se hacen efectivas en el rendimiento deportivo por medio de su unidad con las capacidades condicionales, estas capacidades son una condición fundamental para realizar todo un grupo de actividades motrices, para el desarrollo de esta coordinación en las diferentes formas del movimiento deportivo. Como todas las capacidades humanas ellas no son innatas, sino que se desarrollan sobre la base de propiedades fundamentales que tiene el organismo del hombre en el enfrentamiento diario con el medio.

Capacidad de movilidad es conocida también como flexibilidad, como la capacidad de poseer una gran amplitud de movimiento en las articulaciones.

Esta capacidad física no está determinado como condicional ni coordinativo, es decir que no se deriva de la obtención o transición de energía ni tampoco del proceso de regulación y dirección de los movimientos sino que está en dependencia de factores morfológicos estructurales de las articulaciones, elasticidad de los músculos, cartílagos y tendones. Esta capacidad es una condición elemental para la realización adecuada de

¹² Teoría y práctica de la Gimnasia Básica, 2003, p. 9.

¹³ Ibidem, p. 65.

¹⁴ Ibidem, p. 72.

movimiento desde el punto de vista cualitativo como cuantitativo. Como los movimientos del cuerpo humano se posibilitan.

Esta capacidad al igual que las otras influye en el desarrollo y perfeccionamiento de las demás capacidades y de las habilidades, pero fundamentalmente en la rapidez, agilidad y fuerza.

Manifestaciones, factores y rasgos que caracterizan la fuerza.

Concepto de fuerza.

La fuerza es la capacidad del ser humano de superar o de actuar en contra de una resistencia exterior basándose en los procesos nerviosos y metabólicos de la musculatura. Los músculos pueden desarrollar fuerza sin modificar su longitud (comportamiento estático), acortándola (comportamiento dinámico de superación) y alargándola (comportamiento dinámico de ceder)¹⁵

La fuerza muscular es una de las cualidades físicas más importante, ella determina en grado considerable, la rapidez de los movimientos y desempeña un gran papel en el trabajo cuando éste exige resistencia y agilidad.¹⁶

La fuerza muscular es la capacidad motora del hombre que le permite vencer una resistencia u oponerse a ésta mediante una acción tensora de la musculatura.¹⁷

Desde la perspectiva de la actividad física y el deporte, la fuerza representa la capacidad de un sujeto para vencer o soportar una resistencia. Esta capacidad del ser humano viene dada como resultado de la contracción muscular.¹⁸

La fuerza es una capacidad condicional que posee el hombre en su sistema neuromuscular y que se expresa a través de las diferentes modalidades manifestada en el deporte para resistir, halar, presionar y empujar una carga externa o interna de forma satisfactoria.¹⁹

Por lo que la autora de este trabajo necesita conocer acerca del tratamiento que brinda a la capacidad fuerza para potenciar el salto en las clases de Educación Física en los escolares de primer grado para evitar que ocurran algunas lesiones ya que en estas edades tienen lugar sustanciales cambios anatómicos y fisiológicos; entre ellos la

¹⁵ Teoría y práctica de la Gimnasia Básica, 2003, p. 23.

¹⁶ Ibidem, p. 45.

¹⁷ Ibidem, p. 52.

¹⁸ Teoría y práctica de la Gimnasia Básica, 2003, p. 83.

¹⁹ Ibidem, p. 61.

formación de las curvaturas de la columna vertebral y osificación del esqueleto que aún no termina hasta los nueve años.

La capacidad fuerza tiene diferentes formas de manifestaciones que deben tenerse en cuenta para su aplicación, en la fuerza estática los músculos desarrollan una fuerza o tensión que producen movimiento, generalmente se utiliza para garantizar las posturas, dinámica es la capacidad de demostrar gran fuerza en movimiento esto puede ser lento o rápido, máxima es la mayor fuerza que el sujeto pueda ejercer en máxima contracción voluntaria y la absoluta es la fuerza máxima que puede hacer un atleta al tener en cuenta su peso corporal, todas ellas tienen gran importancia, pues el docente tiene que tenerlas presentes para la aplicación de esta capacidad.

Se debe tener en cuenta factores que influyen en las manifestaciones de la fuerza.

- ✚ Volumen del músculo (Sector transversal)
- ✚ Metabolismo muscular.
- ✚ Elongación ante el esfuerzo.
- ✚ Frecuencia y calidad de los impulsos nerviosos.
- ✚ Pujo respiratorio o inspiración.
- ✚ Temperatura.
- ✚ Estado reserva energética.
- ✚ Fatiga.

Entre los factores endógenos y los factores exógenos se encuentran:

- ✚ Condiciones biológicas del alumno.
- ✚ Relación entre movimiento y sistema muscular.
- ✚ Estructura de las fibras del músculo esquelético.
- ✚ Control de los impulsos nerviosos que activan la contracción muscular.
- ✚ Las fuentes energéticas y la regeneración.
- ✚ Comportamiento hormonal.
- ✚ Edad y sexo.
- ✚ Condiciones psicológicas.
- ✚ Motivación e interés del sujeto por la práctica de ejercicios de fuerza.
- ✚ Alimentación.
- ✚ Régimen de vida.

✚ Tipo de entrenamiento.

✚ Condiciones materiales disponibles.

Existen varios tipos de fuerza que dependen, de la forma en que son realizados los ejercicios. Estas son las siguientes:

Fuerza máxima. Es el mayor esfuerzo que el sistema neuromuscular puede ejercer en una contracción voluntaria.

- Para su desarrollo se necesitan pesos que oscilen entre el 80 y 100 % de la fuerza máxima en un ejercicio determinado.
- Es una dirección del sistema anaerobio aláctacido, por lo que su duración no debe exceder más allá de los 10 segundos de trabajo.
- Su objetivo fisiológico está en el engrosamiento de las miofibrillas musculares.
- El tiempo de recuperación entre repeticiones debe estar entre 1-3 minuto.
- El tiempo de recuperación entre series debe estar entre los 3 - 5 minutos.
- Utiliza como substrato energético predominante el ATP muscular y el Creatin fosfato.
- No producen concentraciones de lactato.

Fuerza rápida: Es la capacidad de vencer una oposición con una elevada rapidez de contracción, se deriva de la combinación de la rapidez y la fuerza.

Para su desarrollo con pesas debe trabajarse con el 60 y 79 % de la fuerza máxima que se tenga en determinado ejercicio.

- Se puede trabajar con pesas también, entre 30 –59 % de la fuerza máxima de un ejercicio dado, pero deben realizarse con una máxima velocidad de ejecución.
- Es una dirección del sistema anaerobio aláctacido, por lo que su duración no debe exceder más allá de los 10 segundos de trabajo.
- Su objetivo fisiológico está en la multiplicación de las miofibrillas musculares.
- El tiempo de recuperación entre repeticiones debe estar entre 1 - 3 minutos.
- El tiempo de recuperación entre series debe estar entre los 3 - 5 minutos.
- Utiliza como substrato energético predominante el ATP muscular y el Creatin fosfato.
- No producen concentraciones de lactato.

Fuerza explosiva: Su característica fundamental es la explosividad de los movimientos que se van a realizar.

- Es una dirección del sistema anaerobio aláctico, y su duración no debe exceder más allá de los 3 segundos, pues esta dirección utiliza como energía el ATP muscular.
- Su objetivo fisiológico está en desarrollar la capacidad de impulso de algún plano muscular de nuestro propio cuerpo u objeto externo.
- La fuerza explosiva no puede estar precedida de algún tipo de movimiento, sino que parte siempre de una posición estática.
- No producen concentraciones de lactato.
- Para su desarrollo generalmente se utilizan ejercicios que requieran de gran explosividad.

Resistencia a la fuerza rápida: Es la capacidad ideal para el desarrollo de cualquier modalidad deportiva, su desarrollo es sinónimo de forma deportiva.

Para su desarrollo con pesas debe trabajarse con el 60 al 79 % de la fuerza máxima que se tenga en determinado ejercicio, al igual que la fuerza rápida, pero a diferencia de que aquí, el tiempo de duración debe oscilar entre los 10 segundos.

- Se puede trabajar con pesas también, entre 30 –59 % de la fuerza máxima de un ejercicio dado, pero deben realizarse con una máxima velocidad de ejecución y en un tiempo de duración que oscile entre los 10 –90 segundos.
- Su objetivo fisiológico está en la activación y multiplicación de las miofibrillas musculares.
- Es una dirección que genera grandes concentraciones de ácido láctico. (Superior a los 12 mmol/l).
- El tiempo de recuperación entre repeticiones debe oscilar entre los 3-5 minutos.

Resistencia a la fuerza.

- Para su desarrollo con pesas debe trabajarse con menos del 45 % de la fuerza máxima que se tenga en determinado ejercicio, en un tiempo de duración superior a los 10 segundos y con un ritmo de ejecución lento, pues superior a este por ciento, las cargas generan altas tensiones musculares, lo que no

permite la vaso dilatación y con ello el flujo sanguíneo, imposibilitando el transporte de mioglobina y con ello el desarrollo de la resistencia a la fuerza.

- Su objetivo fisiológico está en la activación de la mayor cantidad de miofibrillas musculares.
- Es una dirección que genera pocas concentraciones de ácido láctico. (Inferior a los 4 mmol/l).
- El tiempo de recuperación entre repeticiones no debe asegurar la recuperación completa del organismo. (Ejemplo: Si comenzamos un ejercicio de esta naturaleza con una frecuencia cardiaca de 130 p/m, entonces, la próxima repetición no debe garantizar la recuperación completa.

Motivación e interés del sujeto por la práctica de ejercicios físicos de fuerza son: alimentación, régimen de vida, tipo de entrenamiento y condiciones materiales disponibles.

Indicaciones metodológicas que se deben tener en cuenta para el trabajo de la fuerza.

1. Se debe dirigir el trabajo hacia los grandes grupos musculares responsables de la postura y la musculatura de las piernas, teniendo en cuenta que el abuso de estos ejercicios puede traer consecuencias sobre el aparato óseo.
2. Los ejercicios de fuerza influyen también sobre las coordinaciones Inter e intramusculares puesto que activan en momentos claves un alto porcentaje de unidades motoras sincronizadamente.
3. Los ejercicios deben estar acordes con lo que facilita el medio auxiliar y las posibilidades de los alumnos.
4. Se buscará una estructura o forma didáctica de partida, es decir seguir una especie de metodología partiendo de las actividades más sencillas a las más complejas.
5. En una misma clase se procurará no cambiar de medios materiales para evitar pérdidas de tiempo.
6. En la medida de lo posible se tratará que la forma en que se utilicen los medios, permita que trabajen todos los alumnos.

Por lo que a la autora se le hace necesario conocer **conceptos, manifestaciones, factores y rasgos de la fuerza** que potencian el trabajo para poder saber la carga que se le puede suministrar dentro del 40% de sus posibilidades.

Las actividades lúdicas tradicionales en la educación primaria.

Las actividades tradicionales forman parte de la cultura tradicional de nuestros pueblos y de nuestras costumbres, por lo que en nuestra área debemos otorgarle un carácter primordial, con el fin de favorecer los aspectos educativos y socializadores de los individuos, contribuyendo en el desarrollo y en el aprendizaje de múltiples factores que se implicarán en el proceso educativo y madurativo de nuestros alumnos / as.

A través de la historia, se ha demostrado que fue un punto de encuentro entre la motricidad, el folklore y la literatura. Las pinturas rupestres avalan la existencia de danzas en Corro, en la Península Ibérica, que pudo ser el inicio de los juegos populares y que posteriormente fueron dando lugar a las danzas tradicionales que han mantenido viva la literatura popular a través de los tiempos.

En períodos anteriores a la implantación de la escuela, los juegos populares unidos a las danzas fueron un punto de apoyo esencial para el sistema educativo social de la época, en la que estos juegos le dieron una identidad común a los pueblos que los practicaron, dándoles respuesta a necesidades culturales, motrices, psicomotrices, creativas, sociales, éticas, morales y lúdicas. Tanto los juegos como las leyendas populares han transmitido los valores y la intención didáctica formando la identidad común occidental europea.

Se definen las actividades lúdicas tradicionales como aquellos juegos con un carácter tradicional, generalmente derivados de actividades laborales, poco reglamentados, donde las reglas surgen de mutuo acuerdo de los jugadores, por lo tanto variables y flexibles.

Al hablar de actividades lúdicas tradicionales nos referimos a aquellos juegos que, desde muchísimo tiempo atrás siguen perdurando, pasando de generación en generación, siendo transmitidos de abuelos a padres y de padres a hijos y así sucesivamente, sufriendo quizás algunos cambios, pero manteniendo su esencia. Son juegos que no están escritos en ningún libro especial ni se pueden comprar en ninguna

juguetería (quizás solo algunos elementos). Son juegos que aparecen en diferentes momentos o épocas del año, que desaparecen por un período y vuelven a surgir.

La modalidad denominada juego tradicional infantil, denominada así por el folklore, incorpora la mentalidad popular, expresándose sobre todo por medio de la oralidad. Considerado parte de la cultura popular, la actividad tradicional guarda la producción espiritual de un pueblo en cierto período histórico. Esa cultura no es oficial, se desarrolla especialmente de modo oral, no queda cristalizada. Está siempre en transformación, incorporando creaciones anónimas de generaciones que se van sucediendo.

Las actividades lúdicas tradicionales se pueden encontrar en todas partes del mundo. Si bien habrá algunas diferencias en la forma del juego, en el diseño, en la utilización o en algún otro aspecto, la esencia del mismo permanece. Es curioso como todos estos juegos se repiten en los lugares más remotos, aún con las características de cada lugar y cultura. Si queremos estudiar estas actividades tradicionales no deberíamos hacer una mirada muy superficial. Los mismos son de una riqueza inimaginable cuando los estudiamos en profundidad y en su relación con la cultura de cada región, el momento en el que es jugado, las personas que lo jugaban.

Varios autores coinciden en establecer que son diferentes las razones por las cuales vale la pena mantener vivos estos juegos, pues consideran que a través de los mismos se puede transmitir a los niños características, valores, formas de vida y tradiciones de diferentes zonas.

Para estudiar y mostrar las diferentes variantes que tienen un mismo juego según la cultura y la región en la que se juega son elementos que se pueden lograr con la utilización de las actividades lúdicas tradicionales.

La autora de este trabajo está en completo acuerdo por que las posibilidades que brindan las actividades lúdicas tradicionales son múltiples. En primer lugar, en la medida que le demos mayor cabida dentro del ámbito educativo institucional, ya estaremos incluyendo un aspecto importante para la educación y desarrollo de habilidades y capacidades de los niños. De allí se desprende la importancia desde el punto de vista educativo, físico y cognitivo que se les confieren a estas actividades.

Haciendo un resumen de fuentes consultadas se puede destacar que no hay discrepancia entre los autores, todos coinciden en afirmar que, desde el punto de vista práctico, tiene una influencia positiva pues mejora las capacidades motrices de un modo divertido y muy entretenido para el estudiante que disfruta con cada propuesta. Por otro lado, muchos de estos juegos son cortos en su duración si bien son repetitivos; cuando termina una vuelta o ronda se vuelve a comenzar inmediatamente y no requieren de mucho material, por lo que se pueden incluir con facilidad en las escuelas, sin exigencia de grandes recursos ni horarios especiales. Este aspecto facilita su utilización, para realizarlos propiciando placer a los practicantes.

Teniendo en cuenta que son actividades que tienen su origen en tiempos muy remotos, asegura de alguna manera se encuentren los mismos en todas las generaciones y culturas. Lo que se puede definir que sirven como una vía de acceso a la cultura local y regional y aún de otros lugares, si nos interesase, a través de la cual se podrán conocer aspectos importantes para comprender la vida, costumbres, hábitos y otras características de los diferentes grupos étnicos. Mediante estos juegos podremos conocer historias propias y ajenas, acercando también generaciones.

Cuando los niños pequeños perciban que los mismos juegos que ellos están jugando ya los han jugado sus padres y abuelos, se podrán crear así nuevos ligamentos que acercan posturas y favorecen la comprensión y el entendimiento de numerosos aspectos. Al mismo tiempo tienen la posibilidad de conocer cómo se juegan estos mismos juegos en otros lugares, por más remotos que estén.

Reafirmando lo antes expuesto en relación a las actividades lúdicas tradicionales y su importancia se puede afirmar que: ***aproximarse al juego tradicional es acercarse al folklore, a la ciencia de las tradiciones, costumbres, usos, creencias y leyendas de una región pues resulta difícil disociar el juego tradicional del comportamiento humano, el estudio del juego folklórico, de la etnografía o la etología.***²⁰

La importancia de estas actividades lúdicas ha sido tratada por los diferentes autores que establecen que han sido representados en pinturas, azulejos y también sellos postales en diferentes países, habiendo sido editadas series con diferentes motivos

²⁰ Lavega Burgués, Piere. El juego popular, 1995, p. 72.

tanto de juegos como de juguetes tradicionales según Palth.²¹ En relación a pinturas uno de los más conocidos es el famoso cuadro de Juegos Infantiles de Goya que reproduce, en el s. XVIII una escena de adultos y jóvenes en el cuadro “La gallina ciega”.²² Este juego consiste en lo siguiente: entre un grupo de niños, se escoge una niña que va hacer de gallinita ciega. Le vendan los ojos y los que forman un círculo a su alrededor le dan varias vueltas para desorientarla. Uno de ellos sostiene con la gallinita ciega el siguiente diálogo:

_Gallinita ciega,
¿qué se te ha perdido?
_Una aguja en un dedal.
_ pues échate a buscar,
que yo los tengo
y no te los quiero dar.

La gallinita intenta agarrar alguno de los niños del círculo, pero éstos huyen aprovechando que tienen los ojos vendados. Cuando por fin, logra atrapar a uno, este ocupa el lugar de la gallinita.

Pero ¿cuál es el interés o la importancia que estas actividades lúdicas tradicionales puedan tener en el ámbito pedagógico?

El juego como contenido, método, medio educativo juega un importante papel en el proceso pedagógico como una actividad donde se expresa la cultura de los pueblos, además de favorecer al desarrollo de habilidades y capacidades físicas. Se podrá trabajar estos juegos investigando desde diferentes puntos de partida. Se podrá preguntar a personas mayores cercanas a los niños, como pueden ser abuelos, tíos, pero quizás también encontremos dentro de la comunidad otras personas que, dada la experiencia o funciones que cumplen, puedan describir los juegos de su infancia. Para ello es importante que los niños vean la importancia de investigar sobre diferentes aspectos de los juegos: el nombre que tenían, en qué momento del año y del día se jugaba, con quién, en qué lugares, con qué materiales jugaban, quizás aún tengan algún elemento de juego de épocas pasadas si habían prohibiciones al respecto.

²¹ Palth, Orestes. Origen y folclor de los juegos en Chile, 1998, p. 63.

²² Pelegrín, Ana. Cada cual atiende su juego, 1984, p. 92.

A partir de allí se podrán describir formas de vida de esa época, cómo era la ciudad o el pueblo en ese momento, cómo vestían (si se pueden obtener registros de fotos o gráficos, por ejemplo).

Para ello se pueden pensar en juegos previamente y preguntar sobre una lista predeterminada o bien se puede solicitar que las personas entrevistadas confeccionen la lista y cuenten sobre aquellos juegos que cada uno recuerde.

Otra vía de acercamiento es a través de material bibliográfico y también, como se mencionó anteriormente, a través de fotografías o gráficos más antiguos, a través de los cuales se podrá confeccionar un registro de otro tipo de datos. Esto será quizás un poco más difícil, según el material disponible con que se cuente.

No olvidemos por otro lado que no todas las actividades lúdicas tradicionales serán novedades para los niños. Ellos conocen y juegan en más de una ocasión algunos de estos juegos, quien sabe porque se lo contaron, porque lo han visto o alguien se lo ha mostrado. Quizás algunos de estos juegos sean jugados con variaciones o modificaciones, pero siguen manteniendo viva la esencia; pero bien vale la pena ahondar en estos juegos y refrescar así la memoria lúdica de un pueblo, comunidad o generación, aún cuando surja la pregunta si realmente tiene sentido repensar y resurgir estos juegos en una sociedad industrializada, frente a un avance apabullante y arrasante de la electrónica. Aún así los contenidos de series televisivas y juegos más modernos son una combinación de héroes y actitudes tradicionales enmarcados en un entorno actual de avanzada. Por otra parte, se considera interesante el desafío de fomentar, favorecer y apoyar el juego activo, participativo, comunicativo y relacional entre los niños, frente a una cultura de avanzada que estimula cada vez más la pasividad corporal, receptividad consumista frente a una imagen / pantalla. El hecho de reactivar los juegos tradicionales no es un grito de melancolía por un pasado que no vuelve, sino que implica ahondar y profundizar en nuestras raíces y poder comprender así mejor nuestro presente. ***"Las actividades lúdicas tradicionales son indicados como una faceta aún en niños de ciudad para satisfacer necesidades fundamentales y ofrecer formas de aprendizaje social en un espectro amplio."***²³

²³ Villalón García, Giovanni. La Lúdica, la escuela y la formación del educador, 2006, p. 29.

Algunas de estas actividades lúdicas tradicionales posibles de incluir dentro del ámbito pedagógico institucional pueden ser: pon, tejo, chapata, cachola, tacha y otros nombres tienen en nuestro país este antiguo juego, que por su largo peregrinaje a través de los siglos tienen merecido nombre de peregrina. Diversos son los diagramas que los niños trazan con tiza en las aceras u otras superficies planas para jugar. Generalmente se valen de una lata aplastada o tacón viejo para marcar los pasos en el esquema, este es uno de los juegos seleccionados para trabajar en nuestra investigación con otras variantes el nueve, los días de la semana, el caracol, el avión, todos ellos para potenciar la fuerza de piernas en estos escolares.

En esto, la gama es muy amplia, incluso si consideramos los diferentes materiales y tamaños de los cuales podemos confeccionar nosotros mismos la pelota, tacha o adquirirla en algún lugar (de trapo, papel, goma, cuero, plástico).

El trompo, lleno de simbología y al cual se le atribuyeron diferentes características mágicas, es un juguete y un juego con variadas posibilidades.

El trompo puede tener diseños variados, con púas de diferente largo, siendo los conos también diferentes pudiendo ser chatos, con o sin cordel. Hay diversos juegos que se pueden organizar con el trompo, según también sea el modelo y la cantidad de participantes, trazando incluso recorridos y mapas para los trompos.

Si bien el diagrama básico de la rayuela siempre se mantiene, hay algunas variantes básicamente son siempre un rectángulo dividido en una cantidad que oscila entre 9 y 16 casilleros, coronado por un semicírculo (que se denomina Cielo o Paraíso) que es el objetivo último de todos los jugadores, pero también existen la rayuela circular o víbora, que adquiere este nombre justamente por la forma.

El juego de las bolitas según algunos estudios tiene su origen en las eras postneolíticas. Se han encontrado bolitas en tumbas infantiles de la zona del Nilo. También se encontraron bolitas en excavaciones del tiempo de las cavernas.

Hay numerosas modalidades de juegos diferentes. En algunos casos hay hoyitos en donde hay que ir embocando las bolitas, en otros casos se trazan triángulos o círculos en el piso y cada jugador trata de sacar fuera del campo a las bolitas del adversario y los jugadores pueden ganar todas las bolitas o perderlas (con la esperanza de volver a ganarlas en otra partida).

Estas actividades lúdicas mencionadas aquí, son sólo a modo de ejemplos, podría seguir enunciando más, donde cada uno de ellas ofrece una amplia variedad de posibilidades, lo que llevaría a un capítulo en sí mismo por cada uno. En cada uno de estos juegos, como ya se mencionó antes, se pueden trabajar una cantidad de facetas (los diferentes nombres según la zona, las reglas del juego, el entorno sobre el cual podemos rescatar diferentes focos, la historia del juego con sus diferentes versiones, su inclusión en el arte y literatura.) que nos llevan a una profundización y a una apertura de un abanico en cuanto al conocimiento y enriquecimiento especialmente en lo que respecta a lo cultural de diversas regiones. Todos estos juegos responden a necesidades vitales de los niños: movimiento, cooperación, intercambio social, comunicación con los demás (tanto entre niños como con los adultos mayores quienes en muchas oportunidades son los que les transmiten estos juegos) y por sobre todo el placer de jugar. Pero lo más importante es que estas actividades que tanto responden a necesidades de los niños y del hombre en general, no sólo del pasado sino también de la actualidad, puedan seguir teniendo un espacio y un tiempo, rescatando así otros valores intrínsecos de los juegos tradicionales, que de otra manera, corren el riesgo de perderse.

Las actividades lúdicas tradicionales parecieran correr el riesgo de desaparecer especialmente en las grandes ciudades y en zonas más industrializadas. Podemos ver por otro lado, que hay algunos resurgimientos de estos juegos, que se imponen ya sea por una determinada época del año o como por una moda que aparece y desaparece luego de un tiempo. Más allá se observan esfuerzos aislados por rescatar estas expresiones lúdicas a través de diversos eventos centrados en estos juegos, ediciones nuevas de libros que rescatan diversos juegos y sus modalidades en diversas partes del mundo.

Dentro de las actividades tradicionales encontramos una amplia gama de modalidades lúdicas: juegos de niños y juegos de niñas, canciones de cuna, juegos de adivinación, cuentos de nunca acabar, rimas, juegos de sorteo, juguetes. Si bien algunos de estos juegos pareciera que tienden a desaparecer por completo, una de las características de los mismos es que surgen por una temporada, desaparecen y luego vuelven a aparecer. Así algunos de ellos son jugados más en épocas invernales ya que implican

mayor movimiento físico y corporal y otros surgen en épocas de menor temperatura, donde naturalmente se tiende a estar en menor movimiento por el calor.

Algunos de ellos a su vez están más ligados al sexo masculino, siendo jugados exclusivamente por niños (bolitas, trompo, honda.) y otros por niñas (la muñeca, la carbonerita, doña Ana.) Algunos eran jugados por ambos sexos como los que proponemos en nuestra investigación, La ardillita sin casa, Los días de la semana, El canguro saltador, Tren en una sola rueda, Lata latero, todos de fuerza de piernas. A su vez algunos juegos están más ligados a determinadas edades, como por ejemplo las canciones de cuna, el sonajero para los niños más pequeños, y otros con reglas más importantes para niños más grandes que ya puedan comprender y respetar las mismas. A su vez hay algunos juegos jugados por adultos.

Algunas características que se repiten prácticamente en todos estos juegos.

-  . Son jugados por los niños por el mismo placer de jugar. Los niños deciden cuándo, dónde y cómo se juegan.
-  . Responden a necesidades básicas de los niños.
-  . Tienen reglas de fácil comprensión y memorización.
-  . No requieren mucho material.
-  . Son simples de compartir.
-  . Practicables en cualquier momento y lugar.

Se puede definir que las actividades lúdicas tradicionales son aquellas que perduran de una generación a otra sufriendo quizás algunos cambios, cada quien le infiere a los juegos la actividad del entorno en que se desarrolla, sin perder la esencia del mismo pero en el caso de las actividades lúdicas tradicionales en la escuela estos tienen siempre una intencionalidad educativa y son utilizados por los profesores para lograr un mejor desarrollo físico de sus alumnos, para la formación de valores y como medios para lograr adquisición de conocimientos. Tanto a nivel escolar como extraescolar, la iniciación en cualquier tipo de juego, y por supuesto en los tradicionales, debe llevarse a cabo en las edades correspondientes a Educación Infantil, para proseguir durante el desarrollo del niño en los diferentes ciclos posteriores. Esta actividad favorece varios aspectos educativos de la personalidad:

- ✚ **Integración en el grupo:** Primeros fundamentos de la comunicación entre sus iguales.
- ✚ **Conocimiento y desarrollo corporal:** Desarrollo de la coordinación dinámica general y la literalidad, al utilizar todos los segmentos corporales.
- ✚ **Sentido rítmico:** A través de las danzas los niños se familiarizan con las pulsaciones, acentuaciones, pausas asociadas a los movimientos.
- ✚ **Estructuración espacial:** En las distintas formaciones grupales los alumnos descubren el espacio corporal propio y el espacio próximo.
- ✚ **Estructuración temporal:** Los diferentes desplazamientos y cambios de velocidad en el juego, hacen que los alumnos conozcan las duraciones, velocidades y ritmos en las distintas actividades.
- ✚ **Enriquecimiento del lenguaje:** Mediante los diálogos en los juegos adquieren un lenguaje natural, practicando la correcta forma de articular, realizando la fonación y memorizando las palabras.
- ✚ **Formación integral de la personalidad:** Los valores educativos de las actividades lúdicas tradicionales se pueden dividir en tres áreas:
 - ❖ **Motora**
 - Desarrollo de la resistencia orgánica y muscular (carreras, persecuciones, saltos).
 - Desarrollo de la fuerza y potencia (transportes, luchas, ataques y defensas)
 - Trabaja la flexibilidad (equilibrios, balanceos, movilidad de articulaciones).
 - ❖ **Psicomotora**
 - Aumenta la coordinación dinámica general (ajuste a situaciones variadas, creación de nuevas respuestas).
 - Desarrolla la percepción corporal (conoce los segmentos corporales y la posibilidad de movimientos).
 - Se produce un ajuste postural (según los gestos y acciones en el juego).
 - Organiza la representación espacio-temporal (evoluciones en espacios variados y con ritmos diferentes).
 - ❖ **Socio motora**
 - Se produce una colaboración grupal.

- Existe un espíritu de iniciativa.
- Consigue su propio control emocional.

Las actividades lúdicas tradicionales en el contexto escolar.

Las actividades lúdicas, como portadores de la cultura de los pueblos, son universales, cuestión que desde finales del siglo XIX fue observada por José Martí cuando escribió, los niños de ahora juegan lo mismo que los niños de antes; la gente de los pueblos que no han visto nunca, juegan a las mismas cosas.

Muchas generaciones fueron formadas por infinidad de juegos que han caracterizado las etapas de sus vidas. ¿Quién haya jugado en su infancia juegos como “El gato y el ratón”, “Policías y bandoleros”, “Ardillita sin casa”, o participado en procesos de selección con el pite, El inglés tiró la espada, no lo recuerda con mucho agrado e incluso nostalgia? ¿Acaso las generaciones que hoy frisan o superan los 30 no se enriquecen con solo recordar volver a jugar los juegos que matizaron su infancia? ¿Quién no eleva su espíritu cuando ve ahora a los niños jugar a la escoba, o cuando sus hijos lo convocan a jugar al ahorcado, el titafor (o tres en línea), las bolas, los dados, a volar cometas, armar rompecabezas?

Pablo Neruda, el importante poeta chileno que tanto ha encantado a hombres y mujeres con sus creaciones poéticas, como la siguiente: (...) en mi casa he reunido juguetes pequeños, sin los cuales no podría vivir. El niño que no juega no es niño, pero el hombre que no juega perdió para siempre al niño que vivía en él y que le haría falta. He edificado mi casa también como un juguete y juego en ella de la mañana a la noche (...). Confieso que he vivido.”

Las actividades lúdicas tradicionales son una expresión de la cultura, parten de cada retazo de la realidad; no son ajenos a las estructuras que los grupos sociales crean. Emergen de las relaciones establecidas, ya sean justas o injustas, de los sistemas de poder, de relaciones subjetivas. En tal sentido, Londoño (1999) considera que estos tipos de juegos son actividades lúdicas surgidas de la vivencia tradicional y condicionada por la situación social, económica, cultural, histórica y geográfica; hacen parte de una realidad específica y concreta, correspondiente a un momento histórico determinado; en eso tendríamos que decir como Oscar Vahos que cada cultura posee

un sistema lúdico, compuesto por el conjunto de juegos, juguetes y tradiciones lúdicas que surgen de la realidad de esa cultura.²⁴

Las actividades lúdicas tradicionales, por tanto, son parte de la cultura popular, por lo que favorecen el acercamiento entre las generaciones, facilitan el reconocimiento de elementos culturales propios de los grupos sociales, la integración social, independientemente de los grupos sociales a los que pertenece; también favorecen la divulgación de los valores autóctonos, caracterizan situaciones históricas vividas y que han tenido un gran impacto socioeconómico y político.

No se puede decir categóricamente que en la escuela no se utilizan las actividades tradicionales. Aún en circunstancias adversas, los niños escogen algunas de estas variantes lúdicas y convocan a sus coetáneos a compartir nuevas experiencias lúdicas. Es verdad que gravitan en este contexto las razones anteriormente expuestas e incluso otras como espacios más reducidos, limitaciones en la cultura lúdica general y profesional de los educadores, estilos de dirección autoritarios y posiciones pedagógicas que intentan limitar las posibilidades de juego de los escolares. Sin embargo, la fuerza de los juegos tradicionales hace que aún pervivan, por lo menos una parte de ellos.

Las actividades lúdicas tradicionales estimulan la imaginación, facilitan la comunicación y fortalecen el cuerpo y el alma. La vida de los niños tiende a ser en el mundo cada vez más sedentaria y menos activa desde el punto de vista físico. Esto favorece la aparición de rasgos de obesidad y de debilidad corporal. Los juegos a los que se ha jugado siempre son completos desde cualquier tipo de vista. Los tradicionales aportan múltiples beneficios al niño, pues en su mayoría implican el movimiento corporal y el establecimiento de relaciones espaciales, le son inherentes al andar, correr, saltar, movimientos de fuerza física e intelectuales, y habilidades motoras.

Las actividades lúdicas tradicionales tienen grandes ventajas que no se pueden desdeñar, a nuestra consideración, además de desarrollar habilidades motrices básicas y capacidades físicas tienen oportunidades de estar vinculadas con sus posibilidades de

²⁴ Villalón García, Giovanni. La Lúdica, la escuela y la formación del educador, 2006, p. 46.

intercambio social y asimilación de la cultura, pues son por lo general, juegos que favorecen las relaciones sociales.

A partir del triunfo revolucionario de 1959, en nuestro país se generaron cambios sociales muy profundos, que actúan como causas particulares en relación con el juego. R. Espina Prieto (2003), un estudioso y franco estimulador de los juegos tradicionales, a quien se le puede ver en cualquier tribuna promoviendo el disfrute de juegos con carriolas, chivichanas y tantos juego de antaño, apunta: cambios en la orientación de las funciones de la familia con la consiguiente desarticulación de sus estructuras; incorporación masiva de la mujer al trabajo; participación más amplia y temprana en las nuevas tareas; universalización de la enseñanza y el consiguiente necesario y urgente aumento del personal docente; modernización y agilización de los procesos educativos para dar respuesta a las necesidades crecientes del desarrollo económico, lo que implicó un pedagogismo a ultranza; la educación, en el amplio sentido de término desde edades más tempranas hasta la adultez, por vías institucionales.

Las actividades lúdicas tradicionales se transmiten oralmente de generación en generación, incluyendo con frecuencia cantos y expresiones con rimas. Son juegos que se resisten a la prueba del tiempo porque reflejan la sabiduría y el ingenio acumulados por la humanidad; por su propia naturaleza no pierden su brillo, ni magia, ni su atractivo. Su rescate no significa verlos como piezas de museos que vamos a apreciar, sino una fuente de desarrollo de la que es necesario que las nuevas generaciones se apropien por su propio futuro.

La enseñanza de las actividades lúdicas tradicionales, de forma espontánea o dirigida y por diferentes vías (escuela, familia, promotores y ludotecarios), permite que se conviertan en una opción recreativa para el tiempo libre de los niños. Porque los juegos no son aprendidos de la nada. Si no se enseñan no se heredan en poco tiempo, desaparecen, provocando que sufra la cultura, porque como dijera Olga Franco (2001) ¡si quitamos el juego, la cultura se agota!²⁵

²⁵ Villalón García, Giovanni. La Lúdica, la escuela y la formación del educador, 2006, p. 28.

¿Qué puede hacer la escuela por las actividades lúdicas tradicionales?

La rápida maduración de los infantes y su inserción a procesos sociales desde temprana edad, provoca también que muchos juegos que antes se utilizaban durante varios años en el ciclo ontogenético, ahora solo coexistan con otros juegos en breves períodos y se miren entonces desde la distancia de un desarrollo superior, por lo que dejan de ser considerados propios de la edad en la que incursionan y de su preferencia. Una visión pedagógica más sólida y bien fundamentada de la cultura histórica del juego y sus valores, hará que las actividades lúdicas tradicionales puedan tener un espacio en los tiempos modernos. De lo que se trata es que los de toda una vida sean estimulados por los adultos.

Precisamente la escuela, como centro cultural más importante, no debe limitar estas posibilidades de intercambio lúdico ni ceñir su actuación, en brindar espacio solo para los juegos electrónicos como forma de actualizar a los niños y ponerlos a nivel de su tiempo. Por el contrario, los centros educacionales pueden y es su responsabilidad social, transmitir valores y lograr que los niños tengan una gran diversidad de opciones para favorecer su desarrollo.

Los escolares disponen de casi ¡8horas! de permanencia en la escuela. Es un tiempo realmente importante para trabajar con los niños, en particular, en relación con la ampliación y consolidación de su cultura lúdica. Es además una necesidad para la vida de la propia escuela que se deja recorrer por el espíritu infantil, matizado por la algarabía que solo el juego puede promover, alejado de subterfugios y secundarias intenciones.

Lógicamente la escuela deberá promover actividades metodológicas amparadas en una estrategia pedagógica para poder analizar cada propuesta de juego, penetrar en sus ventajas, en la metodología y en la forma como podría intervenir el profesor en este tipo especial de actividad. No debe dejarse a la libre elección la intervención de los educadores, porque se corre el riesgo de fracasar un noble empeño por razones de estilos, enfoques, cualidades personales, formas comunicativas. Para ello, es conveniente auxiliarse de profesionales que se han convertido en especialistas en el tema, quienes poseen un arsenal de conocimientos pedagógicos, psicológicos y experiencias prácticas suficientes para transmitírselas a sus colegas.

Las escuelas ofrecen muchas oportunidades de utilización de las actividades lúdicas tradicionales, tanto en clases como fuera de ella. Todo depende de un conjunto de factores, a saber: tiempo del que se dispone, área donde se va jugar, cantidad de participantes, horario del día destinado al juego, y por supuesto, de la preparación y voluntad de los educadores.

Las clases constituyen la actividad esencial que caracteriza al trabajo escolar, su valor es inestimable para el logro de los objetivos educativos e instructivos con los alumnos. Tiene una dinámica interna que promueve el desarrollo instructivo y educativo de los participantes en ella, ahora con las acciones de perfeccionamiento que implica la introducción de la tecnología y un carácter aun más humano y personalizado de la atención de los educadores a los alumnos.

El juego, por su naturaleza, forma parte de la dinámica de la clase y adquiere diferentes formas atendiendo a la finalidad por la cual se utiliza y el impacto que se logra con su empleo, en relación con las exigencias de los objetivos de la actividad docente. El juego puede insertarse tanto en la introducción de la clase como en su desarrollo y puede emplearse felizmente, como parte de las conclusiones de la misma.

Enriquecer la vida con los juegos ha sido, durante milenios, una vía natural y espontánea para transmitir de una generación a otra las mejores tradiciones, las normas de comportamiento social y para desarrollar capacidades, que permitan enfrentar y resolver los problemas que la vida nos plantea por lo que son necesarias las transformaciones que vive la escuela cubana de hoy donde las actividades lúdicas tradicionales son un recurso de vital importancia y pertenencia. Estos rebasan el espacio del aula, la desbordan hacia el entorno de la escuela lo que conlleva la incorporación de estas actividades lúdicas tradicionales en el proceso de enseñanza aprendizaje incluyendo en las actividades recreativas y deporte participativo.

En los niños el juego es un elemento importante, primordial, se exteriorizan sentimientos como el placer, la satisfacción al realizar algo deseado, lo que posibilita el intercambio del niño con objetos, con el medio y consigo mismo; pues mediante el juego se desbordan energías según A. V Zaporozhete (2002). "El juego constituye la primera

forma de la actividad asequible al niño que presupone una reproducción constante y un perfeccionamiento de nuevos movimientos”.²⁶

El juego adquiere un valor incalculable sobre todo para los niños, pues un encanto maravilloso que invita a todos a ejecutarlo, mediante su práctica los niños adquiere, desarrollan y perfeccionan habilidades y capacidades motrices. Los juegos adornan y enriquecen la vida de los niños, con él son más felices, comprenden y se adaptan mejor a la realidad que los rodea.

Por su gran valor los juegos constituyen un medio indispensable para la formación de la personalidad del niño.

Valor Social del juego.

El juego es una actividad de gran riesgo social. Una comunidad que instrumenta los juegos en su dinámica, es más propensa a la felicidad de sus miembros, que la que le niega esta posibilidad. Cuando se valora el juego, se afirma que mediante el mismo, se va implementando el aprendizaje de las normas sociales, pero con la particularidad de que no tienen las exigencias reales de la sociedad. Por ello el juego es la forma y espacio a través de la cual se ensayan o experimentan, se asumen y se confirman los cánones sociales.

Valor Psicológico del juego.

Se reconoce el valor del juego para la estimulación del proceso cognitivo, como las sensaciones, percepciones y el pensamiento; procesos afectivo - motivacionales, en los recursos personológicos tan importantes como la autoestima y la auto valoración; así como en la conformación de la personalidad en general. En la actividad lúdica se forman más intensivamente las cualidades psíquicas y las particularidades de la personalidad del niño. Dentro del juego se constituyen otros tipos de actividad que con posterioridad adquirirán una particular importancia.

La actividad lúdica influye en la formación de los procesos psíquicos voluntarios, así durante el juego se comienza a desarrollar en los niños la atención y la memoria voluntaria. Dentro de las condiciones del juego, los niños se concentran mejor y memorizan más.

²⁶ Villalón García, Giovanni. La Lúdica, la escuela y la formación del educador, 2006, p. 83.

Las propias condiciones del juego exigen que el niño se concentre en los objetos que están dentro de la situación lúdica, así como también en el contenido de las acciones realizadas y del argumento. Si el pequeño no quiere prestar atención a lo que se requiere de él en una situación lúdica precisa, si no recuerda las condiciones del juego, simplemente el resto de los compañeros lo expulsan del mismo. La necesidad de comunicación, de estímulos emocionales, mueve al niño hacia una concentración y memorización.

La creación de situaciones lúdicas y de las acciones de ésta, ejercen una influencia constante en el desarrollo de la actividad intelectual del niño de edad pre -escolar.

En el juego, el niño aprende a accionar con los sustitutos del objeto, él le da al sustituto una nueva denominación lúdica en relación con la idea del juego, y actúan con este sustituto de acuerdo a la denominación dada.

Valor pedagógico del juego.

El reconocimiento pedagógico del juego, como actividad desarrolladora ejerce una influencia formativa sobre los niños porque educa en ellos la responsabilidad, la voluntad y el rigor del cumplimiento de los deberes sociales para la formación de las nuevas generaciones.

Por su gran valor biológico y pedagógico los juegos constituyen un medio indispensable para la formación de la personalidad, además de ofrecer gran diversidad de movimientos e incitan al niño a dar el máximo de esfuerzo en su práctica, propician además la acumulación de experiencias sociales e influyen en el desarrollo físico y mental. Mediante los juegos los niños aplican y consolidan conocimientos y habilidades motrices que han ejercitado en la gimnasia básica, la que constituye una vía para desarrollar las capacidades físicas.

Valor Educativo del Juego:

El juego tiene un matiz propio que hace que al mismo tiempo podamos sentir sensaciones diferentes, tensiones y alegrías; algo increíble. El juego es divertido y siempre implica la participación activa del jugador, pero siempre respetando una serie de reglas que posibilitan adquisición de ciertas normas de conductas en los niños de ahí su efecto educativo, ejerciendo gran influencia en el desarrollo psíquico del niño pues coadyuva a la formación de su personalidad.

Unas de las vías para la orientación educativa es la clase, espacio sistemático y planificado que permite el encuentro con el profesor, del alumno con sus compañeros y la experiencia de convivencia grupal en el proceso de asimilación de los contenidos.

Por lo que las clases de Educación física constituye el acto pedagógico en el cual se van a concretar los propósitos instructivo - educativo y las estrategias metodológicas previstas en la programación docente, ultimo nivel de concentración del diseño curricular.

En las clases de Educación Física, las diferencias individuales se destacan por múltiples factores. Las que resultan más evidentes son: la talla, el peso corporal, la fuerza muscular, que son reconocibles a simple vista, mientras que otros requieren de métodos, técnicas e instrumentos científicos como la motivación.

Por ser esta asignatura eminentemente práctica y para que pueda cumplir con todos los objetivos propuestos, se hace necesario realizar un gran número de repeticiones de los ejercicios o actividades para formar las habilidades motrices y desarrollar las capacidades físicas básicas, lo que se logra mediante el cumplimiento estricto del tiempo dedicado a esta actividad.

La Educación Física en la época contemporánea, ha experimentado un amplio desarrollo de diversos modos o tendencias para practicar el ejercicio físico, que ha estado influido por múltiples factores: El impetuoso desarrollo alcanzado por la ciencia y la tecnología a escala universal los avances experimentados por las ciencias sociales, en particular por la psicología y la pedagogía, la necesidad de lograr un mejor uso del tiempo libre, y de luchar contra el ocio y el sedentarismo.

Un papel importante dentro de las clases lo constituye el juego que siempre ha sido una forma inherente del ser humano, cuando hablamos del juego y educación lúdica nos referimos solamente a su expresión más simple, relacionado con pasatiempos, el chiste o la diversión superficial, como para gastar tiempo. Se asume el juego como algo muy serio y de alta responsabilidad profesional y humana, por la riqueza y complejidad que tiene en la formación de los niños.

Por lo que se coincide con el especialista P. Nunuz de Almeida (2006) cuando dice que educar lúdicamente tiene significado muy profundo y está presente en todos los momentos de la vida, es asimilado muchas veces como una actividad separada del

aprendizaje e incluso del trabajo educativo de los alumnos, el maestro sepa utilizar actividades lúdicas en el proceso docente – educativo, con un enfoque pedagógico y adecuado a la edad de los escolares, para propiciar la estimulación intelectual, al máximo despliegue de sus potencialidades y contribuir al desarrollo integral de su personalidad.²⁷ **Por lo que, enriquecer las clases con las actividades lúdicas tradicionales es una vía para desarrollar las capacidades que permitan enfrentar y resolver el problema que se presenta en esta investigación.**

Por lo que esta investigación potencia todo lo que el juego nos puede dar a nuestro trabajo, porque en primer lugar, los niños lo prefieren y están a gusto con la propuesta de jugar; en segundo lugar, los niños se expresan como una totalidad, diferentes a cuando nos tienen enfrente impartiendo órdenes; y tercero, como actividad muy variada y adoptiva, siempre tiene tiempo, lugar, condiciones y recursos para su realización, por lo que la hace permanente, duradera y positiva.

Características de los escolares de primer grado.

La caracterización de los escolares que servirán de muestra en la investigación, comprende el período de la escuela primaria. En el orden cronológico los niños están entre los 6 y 7 años. Su inicio coincide con su ingreso a la escuela. Cambian las exigencias del medio y el niño pasa a ocupar una nueva posición social: es un escolar, lo que implica un nuevo sistema de actividad y comunicación.

En esta etapa continúa el proceso de maduración del sistema nervioso, lo que influye en todas las actividades que el niño realiza, en el control de sus movimientos, en sus procesos cognoscitivos. En estos se aprecian el tránsito de procesos involuntarios a voluntarios y el nivel de desarrollo que el niño alcanzado hasta ese momento, ejerce una fuerte influencia en su actividad de aprender.

La percepción, la memoria, el pensamiento el lenguaje, la imaginación son procesos de gran importancia para la actividad del aprendizaje del niño, y que al mismo tiempo se desarrollan en el proceso de asimilación de la experiencia.

²⁷ Villalón García, Giovanni. La Lúdica, la escuela y la formación del educador, 2006, p. 8.

En igual forma, todo el proceso de desarrollo de la percepción auditiva es fundamental. Los sonidos son a veces similares, hay que escucharlos y pronunciarlos bien, para distinguirlos y para utilizarlos correctamente.

La imaginación, también requiere un desarrollo que se aprecia mediante cuentos y relatos, por la expresión creadora que coadyuva la actividad plástica, música, y trabajo manual.

En la formación del pensamiento en los niños de esta edad resulta de gran importancia que actúe con objetos concretos y con sus representaciones, y además, que verbalicen lo que hace. Después, es que puede realizar esas acciones mentalmente.

Características morfológicas y fisiológica y sus consideraciones pedagógicas-metodológicas.

Conocer estas características se hace necesario en esta investigación en los niños de estas edades para definir las actividades que se les puede aplicar y evitar que ocurra alguna lesión en estos escolares. Por lo que se parte del concepto de desarrollo físico que se entiende por el conjunto de propiedades morfológicas - funcionales del organismo, que determina la capacidad física de acción del mismo. De esta manera, el concepto de desarrollo físico abarca no solo las particularidades morfológicas de la estructura y de las dimensiones del cuerpo, sino también las posibilidades funcionales del organismo.

El desarrollo físico está determinado por factores endógenos (internos) exógenos (externos) y socioeconómicos. Su valoración es de gran importancia práctica tanto en la higiene escolar, como social en general. Pues en estas edades está comprendida al niño de la etapa propedéutica, y se producen grandes y significativos cambios en los órganos y en los tejidos del cuerpo, que se van diferenciando en cada edad, aunque en ocasiones, no son perceptibles a simple vista de un año para otro.

En este sentido, no se pretende tratar cada una de las variaciones que se van produciendo en el organismo infantil, sino solo algunas de ellas que requieren de una especial atención por parte del profesor para poder dirigir satisfactoriamente el proceso docente-educativo, especialmente la capacidad fuerza con los niños de estas edades. En este período el niño va creciendo y desarrollándose, la estructura y funciones de todos sus órganos y sistemas se van perfeccionando ininterrumpidamente, aunque con

sus irregularidades. De esta manera puede apreciarse como al terminar la etapa todas las curvaturas de la columna vertebral están formadas. No obstante, aunque el proceso de osificación se manifiesta en todos sus eslabones no concluye con los nueve años, y la debilidad de la musculatura y de los ligamentos así como la flexibilidad esquelética que, por una parte constituye una ventaja por las posibilidades de movilidad que brinda, por otra trae consigo riesgos considerables de tipos posturales o de lesiones graves, que obligan a proceder con atención en los tipos, formas y magnitud de la ejercitación. Desde el punto de vista cardiovascular en los niños de los primeros grados se manifiesta también un intenso crecimiento de miocardio lo que redundará en un buen suministro sanguíneo tanto en el cerebro como a los restantes órganos y sistemas del cuerpo por lo que aumenta su capacidad de trabajo físico y su capacidad de recuperación, lo que permite el aumento considerable de ejercitación, pero de relativa corta duración pues se cansan rápidamente.

Características psicológicas y motrices en los niños de seis a nueve años y sus consideraciones metodológicas.

Los niños de estas edades presentan cambios somáticos y psíquicos notables comienza a funcionar áreas nerviosas aún dormidas y esto hace que las adquisiciones motrices, neuromotrices y perceptivo-motrices se efectúen a un ritmo más rápido. En esta etapa se puede apreciar como el niño toma conciencia de los componentes de su propio cuerpo, reafirma la dominación lateral la orientación espacial en relación con sí mismo y se va materializando su adaptación al mundo escolar que lo rodea.

Con respecto a la fuerza, lo mejor sería hablar de fortalecimiento del trabajo muscular en estas edades, para evitar exceso que pudieran dañar la salud de estos escolares y al mismo tiempo dirigir la atención del maestro hacia un trabajo físico orientado principalmente al reforzamiento de los músculos y el tronco con el objetivo de mantener una postura correcta y al fortalecimiento de los muslos de las piernas y los pies que posibilitan un desarrollo de las capacidades básicas como caminar, correr y saltar.

Hay que recordar, con respecto al desarrollo de las capacidades físicas que el alto grado de excitabilidad que poseen los niños favorecen al desarrollo de la rapidez del desplazamiento y en cierto sentido al desarrollo de la agilidad de movimientos que están relacionados con habilidades adquiridas.

Caracterización de la signatura en el grado.

El programa de Educación Física en el primer grado se caracteriza por dar continuidad a las acciones motrices tratadas en el sexto año de vida y la incorporación de nuevas tareas encaminadas al mejoramiento de las capacidades de rendimiento físico y el desarrollo de las habilidades motrices.

Comprende las unidades de gimnasia básica, juegos y actividades rítmicas que están dirigidos fundamentalmente al desarrollo de las capacidades físicas: fuerza, resistencia, equilibrio, coordinación, orientación espacial, ritmo, flexibilidad y las habilidades motrices básicas: correr, saltar, lanzar, atrapar, halar, empujar, transportar, escalar y otras como conducir y golpear.

Los contenidos de la Educación Física en el grado contribuyen además a mantener estable el estado de ánimo, las relaciones con otros niños y adultos, a regular la conducta y a la formación de cualidades morales tales como: perseverancia, compañerismo, colectivismo y honestidad. Ello exige del maestro la atención sistemática a estos aspectos en la puesta en práctica del programa.

El programa ha sido elaborado con el objetivo de lograr un nivel de independencia y participación de niño como sujeto activo del proceso de enseñanza_ aprendizaje y ofrece la oportunidad a los profesores de Educación Física de crear y desarrollar sus propias iniciativas. Por lo que permite realizar adecuaciones y enriquecimientos de algún contenido que exista con dificultades en los alumnos.

Las actividades lúdicas tradicionales permiten potenciar las capacidades físicas de fuerza de piernas que afronta esta investigación. Su enfoque es eminentemente práctico, con gradual comprensión por los alumnos del valor de lo que hace por lo que el trabajo de formación de nociones básicas de la signatura debe integrarse durante la realización de las actividades.

En el programa se contemplan las actividades fundamentales, correspondiendo al profesor seleccionar los ejercicios específicos. Los ejercicios que se seleccionen deben ser variados y relativamente de corta duración. Es importante realizar las repeticiones necesarias, explicar de forma sencilla las actividades y demostrar solo cuando se considere pertinente.

Aunque se debe evitar exigir al alumno por encima de sus posibilidades reales es importante el control de la realización de los ejercicios, de cada uno de los movimientos, tanto en las clases de gimnasia y actividades rítmicas como durante los juegos, con vista a garantizar el logro de los objetivos propuestos.

Fundamentación de la propuesta

En nuestras clases de Educación Física en primaria, hemos estado acostumbrados a programar habitualmente los deportes clásicos tradicionales (habilidades específicas de corte tradicional como el atletismo, balonmano, baloncesto, voleibol, con el peligro de que al ser deportes que tienen un gran reflejo en nuestra vida diaria los practicamos y los vemos practicar asiduamente, ya sea de forma directa o por televisión), nos plantean serios problemas en nuestras clases, ya que el alumnado se empeña en exteriorizar imágenes captadas de grandes jugadores en programas de televisión y no les podemos llegar a transmitir el objetivo puntual que nos proponíamos.²⁸ Todo esto como consecuencia de que tradicionalmente el juego se ha venido considerando, tanto por los padres como por los profesores como algo banal y sin importancia. Éste se entendía como una actividad para pasar el tiempo y estaba en contraposición con el trabajo. Hoy el juego no sólo está aceptado, sino recomendado como elemento educativo de vital importancia.

La idea que desde aquí proponemos es que las actividades lúdicas tradicionales son juegos que nos proporcionan un amplísimo abanico de tareas, con una gran riqueza motriz (incluso más que los deportes clásicos) y en un ambiente mucho más lúdico y festivo, lo que nos lleva a acabar con otro gran problema: la motivación, es decir, que el juego es una actividad fundamental para el correcto y adecuado desarrollo físico, psíquico y social del alumno e incluso en la misma declaración universal de los derechos del niño, se dice que *“El niño debe disfrutar plenamente de juegos y recreaciones, las cuales deberán estar orientadas hacia fines perseguidos por la educación; la sociedad y las autoridades públicas se esforzarán por promover el goce de este derecho.”*²⁹ Trigo (1995) plantea que la actividad tradicional, ante todo, es juego y que por esa razón hay que trabajarlo siguiendo las orientaciones generales de éste gran ámbito de la conducta humana: la conducta lúdica. Esto supone desde su punto de vista enfocar aspectos tales como la risa, el deseo, la fascinación, la simulación, la creatividad. Y además esta conducta lúdica (el juego) es fruto de nuestra cultura y de

²⁸ García J, Manso. Planificación del entrenamiento deportivo, 1994, p. 129.

²⁹ Villalón García, Giovanni. La Lúdica, la escuela y la formación del educador, 2006, p. 18.

nuestra historia formando parte de nuestro acervo cultural al igual que el arte, la gastronomía o los modos de vida.

Aunque las actividades lúdicas tradicionales se han ido transmitiendo de generación en generación de forma oral, queremos aportar como parte de esta recopilación un pequeño grano de arena a las últimas investigaciones y estudios recopilatorios sobre el tema de forma escrita.

Estas actividades son en su mayoría juegos de siempre (juegos de correr, saltar, agarrar, esconderse, juegos de lanzar, juegos de comba, juegos de corro, juegos de filas y juegos de fuerza), que forman parte de nuestro patrimonio lúdico y que están en peligro de desaparecer ante la ola de nuevos juguetes y de otras formas de vida, aunque también entre estos juegos populares hay juegos de Educación Física convencional, que solemos utilizar a menudo en nuestras clases.³⁰

Por todo esto se acomete este trabajo de recopilación, porque se pretende que la escuela recupere el juego tradicional y popular, en este *"siglo del deporte, de toda una cultura centrada en la oposición entre gentes y pueblos para determinar ganadores y perdedores, para clasificar según su poderío deportivo"*³¹

Este estudio parte de las teorías de P. Parlebas (2005), quien con sus investigaciones abre todo un campo de trabajo alrededor del juego. Después de muchos años hablando exclusivamente del deporte y sus beneficios refiere que todo es una gran mentira que el deporte actúa solo en dos de las nueve redes de los juegos, mientras que las actividades lúdicas tradicional se desenvuelve en nueve redes. El autor insiste en que los juegos presentan mayores posibilidades lúdico-motrices que el deporte y demuestra experimentalmente que, debido a los cambios súbitos de conducta que implican una mayor riqueza de relaciones entre los jugadores (al contrario que en los deportes en que las relaciones son estables), las sesiones de juegos tradicionales llevan a relaciones socio afectivas mucho más ricas.

Todo lleva a pensar que es la escuela el mejor lugar para recuperar las actividades lúdicas tradicionales y lo que ha llevado a realizar esta recopilación, para que el maestro escoja en función de sus necesidades los juegos que mejor se adapten a las

³⁰ Villalón García, Giovanni. La Lúdica, la escuela y la formación del educador, 2006, p. 28.

³¹ Ibidem, p. 8.

características y habilidades que se quiera desarrollar, y oriente a los niños, ayudándoles a entender el proceso que se produce dentro de un determinado juego, y adaptándolo a la realidad de su aula y a las características de su alumnado.

La utilización del juego en el Sistema Educativo y más concretamente en el área de Educación Física tiene una serie de aportes pedagógicos, es una realidad motriz que reporta al alumno placer y satisfacción, entre las que se encuentran que:

El juego ayuda al alumno a desarrollar las capacidades físicas y las habilidades y destrezas básicas. Es un elemento imprescindible para el desarrollo de aprendizajes significativos.

En el juego es el propio alumno el que aporta soluciones a los problemas planteados, tiene un carácter creativo lleno de imaginación y fantasía.

Mediante el juego desarrollamos todos los ámbitos de la conducta humana: cognitivo, motor y socio afectivo.

El juego posibilita una mayor interacción entre los alumnos, favoreciendo el desarrollo de hábitos de cooperación y convivencia manifestando un componente social muy fuerte favoreciendo también el conocimiento de las tradiciones y la cultura del entorno del alumno.

En resumen, las actividades lúdicas son, sobre todo, recreación, y su finalidad reside en él mismo. Es una actividad física ya que se hace sin esperar nada a cambio. Se hace simplemente por el placer de hacerlo, por divertirse, aunque esto derive en otros logros secundarios, pues hoy los juegos no sólo son aceptadas, sino recomendados como elemento educativo de vital importancia.

Desde la perspectiva de la autora la utilización de las actividades lúdicas tradicionales en las clases de Educación Física persigue un objetivo fundamental: Ser un elemento motivador a través del que se puede conseguir los objetivos propios del área. Es decir, utilizarlo como medio para conseguir unos fines establecidos, sistematizando la práctica del juego como medio en todos los contenidos.

Lo que se intenta no es hacer unidades didácticas sobre juegos, sino utilizar el juego como estrategia educativa en las clases de Educación Física, desarrollando los contenidos que abarca la asignatura. No obstante no debemos olvidar que además de trabajar el juego como procedimiento lo utilizamos así cuando planteamos su utilización

como estrategia metodológica para potenciar la fuerza de piernas en lo escolares de primer grado, la consecución de objetivos referidos a los contenidos, expresión corporal; es decir, el fin primordial de la actividad será mejorar aspectos motrices y capacidades físicas de los niños, utilizando como motivación hacia la práctica el juego, se deberá tratar como contenido la utilización del mismo para conseguir objetivos relacionados con su carácter lúdico, buscando ante todo el placer que produce su práctica y utilizando el mismo para alcanzar fines más relacionados con aspectos efectivos y sociales que motrices; en esta línea se podrán utilizar toda la gama de juegos populares, tradicionales o alternativos que ponemos a vuestra disposición.

Por ello se han clasificado los juegos en distintos bloques, de forma que abarcan todos los contenidos que aparecen en los distintos decretos en los que establecen las enseñanzas correspondientes a la Educación Primaria y teniendo muy en cuenta que según el RD. 1344/1991, de 6 de septiembre, en el que se establece el currículo oficial para primaria, la totalidad de los objetivos del área de Educación Física son alcanzados mediante el desarrollo de los juegos.

La utilización de las actividades lúdicas en el área de Educación Física responden a una verdadera técnica cuya selección depende de una serie de factores desde el punto de vista organizacional y que pueden utilizarse según la capacidad que se quiere lograr.

Dentro de los objetivos del grado esta comenzar a desarrollar la capacidad física fuerza, rapidez y flexibilidad en las unidades de gimnasia básica y juegos que se imparten en los cuatro periodos del curso y para ello existen seis actividades de salto y 3 juegos de fuerza de piernas .para darle cumplimiento a uno de los objetivos de la asignatura que es preparar físicamente a los alumnos mediante el desarrollo armónico de las capacidades físicas y habilidades motrices básicas pues el programa ha sido elaborado con el objetivo de lograr un mayor nivel de independencia de participación de niños como sujetos activos del proceso de enseñanza_ aprendizaje y ofrece la oportunidad a los profesores de Educación Física de crear y desarrollar actividades por iniciativa propia.

Su enfoque es eminentemente práctico, con gradual comprensión por el alumno del valor de lo que hace por el trabajo de formación de nociones básicas de la asignatura debe integrarse durante la realización de las actividades.

La propuesta consiste en 11 juegos seleccionados de fuerza de piernas que aparecen en el libro de Rolando Alfaro Torres (2003) de juegos tradicionales y 100 juegos del plan de la calle del claustro de profesores de la escuela superior de Educación Física, los cuales fueron rediseñados por la autora de la investigación sin perder su esencia su nombre y su desarrollo, trabajándose en la unidad de Gimnasia Básica en los cuatro periodos del curso con tres frecuencias para su aplicación de 45 minutos semanales y dos de deporte participativo, estructurándose de la siguiente forma:

- ❖ Nombre del juego.
- ❖ Objetivo físico, cognitivo y educativo.
- ❖ Organización del juego.
- ❖ Desarrollo.
- ❖ Reglas.
- ❖ Alternativas metodológicas.

Objetivos de la propuesta de actividades lúdicas tradicionales.

- ❖ Desarrollar las habilidades motrices básicas y la capacidad física fuerza en correspondencia con las exigencias del grado.
- ❖ Fortalecer al organismo a través de las actividades lúdicas tradicionales de fuerza.
- ❖ Desarrollar las capacidades coordinativas mediante las actividades rítmicas de los juegos.
- ❖ Fomentar la formación de valores a través de los juegos.
- ❖ Rescatar los juegos tradicionales como alternativa para el desarrollo de la capacidad física fuerza.

Consideraciones específicas.

La presentación del juego es de gran importancia para el alumno que tenga que ejecutarlo y de ello depende en gran medida su éxito o fracaso no obstante se sugieren algunas recomendaciones a tener presente, por el profesor, a la hora de utilizarlos.

Recomendaciones antes del inicio:

- ❖ Conseguir un ambiente de silencio general.
- ❖ Intentar acaparar la atención de todos los alumnos.
- ❖ Hablar alto, despacio y con naturalidad.

- ❖ Utilizar esquemas que favorezcan la total comprensión del juego.
- ❖ Ser breve.
- ❖ Colocarse en un lugar visible para todos.
- ❖ Conservar un orden en la explicación.
- ❖ No dar explicaciones exhaustivas en un primer momento.
- ❖ Concretar lo básico ir completando la información a lo largo del desarrollo con pequeños matices.
- ❖ Organización previa del grupo de clase para la realización del juego.

Recomendaciones para el desarrollo

- ❖ Que todos intervengan en la actividad.
- ❖ Controlar el grado de motivación.
- ❖ Exigir a cada uno en función de las posibilidades individuales.
- ❖ Concebir algunas variantes del mismo por si resulta fácil su ejecución.
- ❖ Cambiar de juego antes de que se pierda el interés.
- ❖ Animar la participación.
- ❖ Hacer de juez o árbitro en el desarrollo de los juegos.

Después de la realización del juego:

- ❖ Solicitar variantes a los alumnos, puesto que el juego es juego, y, por tanto se pueden variar reglas, normas, material o espacios, y seguirá siendo juego.
- ❖ Que manifiesten su grado de aceptación del juego.

Implementación y validación de la propuesta.

La propuesta se implementa en el curso 2007/2008 durante los meses de septiembre a junio en el grupo de primer grado de la ENU Vladimir Ilich Lenin.

La muestra la conforman 40 alumnos de la Escuela Vladimir Lenin de ellos 20 masculino y 20 femenino los cuales fueron distribuidos para el estudio de forma aleatoria en dos grupos, 1 experimental y 1 de control con el objetivo de establecer muestras probabilísticas.

Se seleccionaron éstas por ser precisamente el 1er grado el año de iniciación del niño a la Educación Primaria y con vista a garantizar el logro uno de los objetivos propuestos que es fortalecer el organismo y elevar su capacidad de trabajo de modo que puedan vencer las normativas de eficiencia física en correspondencia con la edad y el sexo en lo referido a la fuerza de piernas y que las actividades que aparecen en el programa de Educación Física carecen de variedades de juegos y actividades para el desarrollo de esta capacidades (anexo 1)

Se parte de un diagnóstico del desarrollo de la capacidad y su habilidad de saltar, a partir de este se comienza la aplicación de la propuesta de juegos tradicionales al grupo establecido y se controla la evolución del niño a través de las pruebas establecidas en el programa.

- Fuerza estática.
- Salto largo sin impulso.
- Transporte de carga a un 40 % del peso corporal.
- Salto a un banco graduable.
- Semicuclilla con un peso al 40% del peso corporal.

Al grupo experimento se le aplicó el sistema lúdico de trabajo de fuerza, el grupo control se trabaja con los ejercicios tradicionales del programa.

Se compararon los resultados en cada etapa de diagnóstico y seguimiento teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

Fuerza estática: Se basa fundamentalmente en mantener una posición varios segundos que pueden ser 5 ó 6 manteniendo la misma pose, realizado lentamente con pausas intermedias.

Salto largo sin impulso: Desde el lugar saltar con ambos pies al frente tratando de buscar la mayor distancia. Esta actividad comienza desde que el alumno se impulsa con ambas piernas buscando la mayor distancia posible, hasta caer con ambas, se toma la medición a partir de la caída, si apoya las manos entonces se mide a partir de esta.

Transporte de carga a un 40%: Comienza cuando el alumno transporta la carga a un 40%, hasta que deje caer la misma o cuando llegue al cansancio se mide la distancia recorrida por el alumno sin soltar el peso (transportar objetos medianos hasta el 40% de su peso corporal individual.)

Salto a un banco graduable. Se realiza cuando el alumno logra vencer la primera altura colocada por el profesor, luego se aumenta paulatinamente hasta llegar al máximo de su capacidad.

Semicuclilla con un peso al 40 %: Esta actividad se inicia cuando el alumno comienza las repeticiones de semicuclillas con una carga hasta el 40%, la misma trata de realizar la mayor cantidad de repeticiones posibles hasta llegar al agotamiento o cansancio y deje caer la carga.

Validación de la propuesta.

Después de haber realizado una caracterización de la muestra que nos permitió tener elementos mediante los cuales se pudieron constatar la existencia del problema científico de esta investigación. Haciendo un resumen de la misma, se puede destacar la importancia que ha tenido la aplicación de las actividades lúdicas tradicionales para el desarrollo de la fuerza de piernas en los estudiantes de primer grado.

Para validar las actividades implementadas con el fin de potenciar la fuerza de piernas en la asignatura de Educación Física los resultados de las actividades de forma general a partir de los indicadores registrados en la guía de observación (anexo 8), para evaluar la factibilidad de los juegos en lo físico, cognitivo y educativo común para todas las actividades lúdicas tradicionales en correspondencia con la capacidad física que se desarrolla en cada juego que es el objetivo fundamental del material docente.

Al hacer énfasis en el objetivo físico se aprecia que la aplicación de las actividades lúdicas tradicionales potencian la fuerza de piernas y la habilidad de saltar en los alumnos, eso lo demuestran los test aplicados al inicio y al final de la investigación al grupo de control sobre el grupo experimento en cuanto a la media de cada grupo el coeficiente de variación y los niveles significativos en cada prueba aplicada. En el objetivo cognitivo se observa que con la aplicación de estas actividades lúdicas tradicionales los alumnos reconocen los números naturales, los días de la semana, figuras geométricas, colores, desarrollo del lenguaje así como la memorización. Estas actividades lúdicas tradicionales contribuyen además a la formación de cualidades morales como la perseverancia, compañerismo, colectivismo y honestidad.

La aplicación de las actividades lúdicas tradicionales rebasa el marco de la clase de Educación Física pues después de aplicados estos juegos se observa que los alumnos lo ejecutan en el horario de receso y en el horario de la mañana así como en sus tiempos libres en la comunidad, pues diversos son los diagramas que los niños trazan con tiza en las aceras u otras superficies planas para su entretenimiento, y la recuperación de estas actividades tradicionales pues ellas han sido transmitidas de generación en generación.

Resultado de las actividades realizadas y validadas según las pruebas establecida en el programa, permitieron obtener los siguientes resultados al inicio y al final de la investigación al grupo de control y de experimento con el objetivo de establecer el grado de desarrollo de la capacidad, motivo de estudio en ambos grupos.

Resultado de la fuerza Estática:

Se basa en mantener una posición varios segundos que pueden ser 5 ó 6 manteniendo la misma pose, realizado lentamente con pausas intermedias.

Alumnos	Test 1		Test 1	
	Inicial Grupo Control	Inicial Grupo Experimento	Final Grupo Control	Final Grupo Experimento
1-	6seg.	7seg.	14seg.	18seg.
2-	7seg.	6seg.	11seg.	13seg.
3-	8seg.	9seg.	15seg.	18seg.
4-	5seg.	5seg.	15seg.	17seg.
5-	8seg.	9seg.	16seg.	19seg.
6-	7seg.	8seg.	14seg.	16seg.
7-	9seg.	10seg.	15seg.	18seg.
8-	6seg.	7seg.	14seg.	17seg.
9-	7seg.	11seg.	17seg.	20seg.
10-	6seg.	9seg.	13seg.	16seg.
11-	6seg.	11seg.	16seg.	19seg.
12-	8seg.	12seg.	18seg.	21seg.
13-	7seg.	8seg.	15seg.	18seg.
14-	6seg.	7seg.	13seg.	16seg.
15-	9seg.	9seg.	16seg.	20seg.
16-	8seg.	6seg.	14seg.	17seg.
17-	9seg.	13seg.	17seg.	20seg.
18-	7seg.	10seg.	16seg.	19seg.
19-	9seg.	11seg.	15seg.	16seg.
20-	7seg.	8seg.	14seg.	17seg.

Resultados del salto largo sin impulso:

Desde el lugar saltar con ambos pies al frente tratando de buscar la mayor distancia. Esta actividad comienza desde que el alumno se impulsa con ambas piernas buscando la mayor distancia posible, hasta caer con ambas, se toma la medición a partir de la caída, si apoya las manos entonces se mide a partir de esta.

<i>Alumnos</i>	Test 2		Test 2	
	Inicial	Inicial	Final	Final
	Grupo Control	Grupo Experimento	Grupo Control	Grupo Experimento
1-	0,75cm.	0,80cm.	104cm.	110cm.
2-	0,66cm.	0,70cm.	0,79cm.	0,85cm.
3-	0,76cm.	0,80cm.	0,96cm.	105cm.
4-	0,90cm.	1,00cm.	107cm.	114cm.
5-	0,68cm.	0,70cm.	0,90cm.	0,95cm.
6-	0,59cm.	0,60cm.	0,79cm.	0,95cm.
7-	0,82cm.	0,85cm.	100cm.	105cm.
8-	0,72cm.	0,75cm.	0,84cm.	085cm.
9-	0,81cm.	0,85cm.	105cm.	150cm.
10-	0,73cm.	0,75cm.	0,94cm.	100cm.
11-	0,73cm.	0,75cm.	102cm.	108cm.
12-	0,68cm.	0,70cm.	0,79cm.	0,85cm.
13-	0,84cm.	0,85cm.	107cm.	112cm.
14-	0,87cm.	0,90cm.	106cm.	110cm.
15-	0,90cm.	0,90cm.	107cm.	110cm.
16-	0,59cm.	0,60cm.	083cm.	0,95cm.
17-	0,85cm.	0,90cm.	109cm.	116cm.
18-	0,88cm.	0,90cm.	107cm.	110cm.
19-	0,73cm.	0,70cm.	0,99cm.	105cm.
20-	0,58cm.	0,60cm.	0,73cm.	0,80cm.

Resultados del transporte de carga. (40% del peso):

Comienza cuando el alumno transporta la carga a un 40%, hasta que deje caer la misma o cuando llegue al cansancio se mide la distancia recorrida por el alumno sin soltar el peso.

➤ transportar Objetos medianos hasta el 40% (individual).

Alumnos	Test 3		Test 3	
	Inicial	Inicial	Final	Final
	Grupo Control	Grupo Experimento	Grupo Control	Grupo Experimento
1-	17m.	20m.	32m.	36m.
2-	10m.	10m.	18m.	20m.
3-	19m.	28m.	32m.	38m.
4-	18m.	20m.	30m.	35m.
5-	19m.	19m.	28m.	32m.
6-	11m.	10m.	18m.	20m.
7-	17m.	18m.	31m.	36m.
8-	14m.	15m.	23m.	26m.
9-	18m.	19m.	27m.	30m.
10-	16m.	16m.	24m.	28m.
11-	15m.	16m.	27m.	32m.
12-	18m.	19m.	28m.	20m.
13-	16m.	15m.	23m.	28m.
14-	19m.	28m.	33m.	38m.
15-	18m.	16m.	22m.	24m.
16-	18m.	19m.	28m..	31m.
17-	17m.	18m.	25m.	27m.
18-	16m.	17m.	29m.	31m.
19-	17m.	18m.	28m.	35m.
20-	16m.	15m.	24m.	25m.

Resultados del salto a un banco graduable:

Comienza cuando el alumno logra vencer la primera altura colocada por el profesor, luego se aumenta paulatinamente hasta llegar al máximo de su capacidad.

<i>Alumnos</i>	Test 4		Test 4	
	Inicial Grupo Control	Inicial Grupo Experimento	Final Grupo Control	Final Grupo Experimento
1-	24cm.	25cm.	37cm.	45cm
2-	20cm.	20cm.	34cm.	38cm.
3-	25cm.	30cm.	38cm.	50cm.
4-	24cm.	25cm.	41cm.	46cm.
5-	26cm.	26cm.	42cm.	47cm.
6-	19cm.	20cm.	28cm.	33cm.
7-	22cm.	22cm.	33cm.	39cm.
8-	20cm.	20cm.	30cm.	35cm.
9-	21cm.	23cm.	30cm.	35cm.
10-	26cm.	30cm.	38cm.	45cm.
11-	24cm.	28cm.	37cm.	41cm.
12-	18cm.	20cm.	28cm.	32cm.
13-	20cm.	25cm.	24cm.	45cm.
14-	25cm.	26cm.	38cm.	45cm.
15-	17cm.	29cm.	30cm.	36cm.
16-	22cm.	22cm.	37cm.	42cm.
17-	26cm.	28cm.	41cm.	45cm.
18-	28cm.	29cm.	40cm.	46cm.
19-	21cm.	25cm.	36cm.	40cm.
20-	19cm.	20cm.	35cm.	42cm.

Resultados de la semicucilla con un peso al 40%:

Esta actividad se inicia cuando el alumno comienza las repeticiones de semicucillas con una carga hasta el 40%, la misma trata de realizar la mayor cantidad de repeticiones posibles hasta llegar al agotamiento o cansancio y deje caer la carga.

Alumnos	Test 5		Test 5	
	Inicial Grupo Control	Inicial Grupo Experimento	Final Grupo Control	Final Grupo Experimento
1-	5 rep.	5 rep.	11 rep.	16 rep.
2-	4 rep.	3 rep.	7 rep.	11 rep.
3-	5 rep.	6 rep.	10 rep.	15 rep.
4-	7 rep.	7 rep.	12 rep.	16 rep.
5-	6 rep.	6 rep.	15 rep.	19 rep.
6-	4 rep.	5 rep.	11 rep.	14 rep.
7-	3 rep.	5 rep.	12 rep.	1 rep.
8-	4 rep.	3 rep.	7 rep.	10 rep.
9-	5 rep.	6 rep.	12 rep.	17 rep.
10-	4 rep.	4 rep.	13 rep.	19 rep.
11-	7 rep.	8 rep.	13 rep.	18 rep.
12-	5 rep.	6 rep.	12 rep.	14 rep.
13-	4 rep.	4 rep.	11 rep.	18 rep.
14-	7 rep.	8 rep.	15 rep.	18 rep.
15-	5 rep.	5 rep.	13 rep.	15 rep.
16-	6 rep.	7 rep.	14 rep.	16 rep.
17-	8 rep.	7 rep.	15 rep.	15 rep.
18-	7 rep.	6 rep.	11 rep.	19 rep.
19-	5 rep.	6 rep.	14 rep.	19 rep.
20-	5 rep.	5 rep.	13 rep.	18 rep.

Se aplicaron los test inicial y final a cada grupo, arrojando los siguientes resultados:

Resultados de la fuerza estática.

Al inicio se define una media de 7,25 al grupo control y de 8,8 al grupo experimento, en la misma se puede definir que no hay diferencia de media por cuanto se puede afirmar que la distribución de los grupos fue correcta.

La varianza fue de 1,46 en el grupo control y de 4,58 grupos experimento, lo que permite definir o establecer que el rendimiento de los estudiantes de cada grupo no es homogéneo o sea que todos no tienen rendimientos similares.

En la prueba test de Student para comprobar los resultados en esta prueba inicial de fuerza estática no existen diferencias si tenemos en cuenta que en este estadígrafo mientras más se acercan los resultados entre sí (definir como resultado uno 1) más similares serán los resultados.

Al final se nota un aumento considerable en el rendimiento de los grupos en forma general pues se define una media de 14,9 y 17,75 puntos de diferencia con relación a la pruebas iniciales lo que demuestra un trabajo adecuado en el resultado de la capacidad de fuerza de piernas de ambos grupos, pero se muestra además una diferencia en la media de ambos, si se observa favorable al grupo experimental lo que define como adecuada la aplicación de la actividades lúdicas tradicionales con respecto al método tradicional.

Este resultado se corrobora con la varianza pues se nota un mejor rendimiento en el grupo experimental de 3,56 sobre el grupo control que es de 2,62. que se manifiesta en los niveles de significación entre las diferentes mediciones que se comportan con una diferencia muy significativa favorable al grupo experimental lo que permite inferir que las actividades lúdicas tradicionales favorecen o potencian la fuerza de piernas para el salto en el grupo estudiado, en esta prueba (anexo 3)

Resultados del salto largo sin impulso.

Como se puede observar (anexo 4) existe poco desarrollo de la capacidad que se intenta en cada grupo pues las medias demuestran un aumento considerable en las diferentes mediciones de 75 en el grupo de control y de 78 en el grupo experimental lo que permite establecer que los resultados aplicando las actividades lúdicas

tradicionales son superiores al grupo de control. Otro aspecto que se destaca es la correcta distribución de los grupos pues ambos tienen desarrollo de la capacidad.

Los grupos tienen un resultado muy similar u homogéneo lo que se demuestra en el análisis de varianza donde se observa una mejoría en las mediciones, aunque más marcada en el grupo experimental.

En la prueba t de Student, al comparar los resultados inicial del salto de longitud sin impulso, no existen diferencias si tenemos en cuenta que en este estadígrafo mientras más se acerca a uno más similar serán los resultados.

Al final se nota un aumento considerable en el rendimiento de los grupos en forma general, pues se define una media de 95 y 106 puntos de diferencia con relación a la pruebas iniciales lo que demuestra un trabajo adecuado de la capacidad de fuerza de piernas de los resultados en ambos grupos, pero se muestra además una diferencia en la media de los grupos, favorable al grupo experimental lo que define como adecuada la aplicación de las actividades lúdicas tradicionales con respecto al método tradicional.

Este resultado se corrobora con la varianza pues se nota un mejor rendimiento en el grupo experimental de 1,76 sobre el grupo control que es de 1,42. Comportándose con una diferencia significativa favorable al grupo experimental sobre el grupo control lo que reafirma la hipótesis de que las actividades lúdicas tradicionales favorecen la fuerza de piernas para el salto.)

Resultados del transporte de carga. (40 % del peso)

Como se manifiesta en la gráfica (anexo 5) al inicio se define una media de 16,45 al grupo control y 17,43 al grupo experimental lo que define que en los grupos estudiados se observa un notable desarrollo de la capacidad aunque se destaca más en el grupo experimental pues las medias denotan una diferencia entre inicial y final de 15,32 favorable al grupo que aplica las actividades lúdicas tradicionales. Si se compara las medias de ambos grupos permite establecer la correcta distribución de los mismos.

La varianza fue de 5,94 en el grupo control y 14,22 grupo experimento, lo que permite definir o establecer que el rendimiento de los estudiantes cada grupo no es homogénea o sea que todos no tienen rendimientos similares lo que se justifica si se tiene en cuenta que no todos los niños tienen un desarrollo corporal similar que impide manifestar resultados similares en las diferentes pruebas, además de considerar que los grupos en

este nivel son mixtos. En esta prueba se puede establecer que la mejoría en cuanto a resultados favorece también al grupo experimental, lo que define que en este tipo de actividad, resistencia de fuerza, el transporte de carga representa, precisamente, y la capacidad que se estudia es la capacidad de fuerza rápida esta capacidad no obstante se puede observar que existe diferencia significativa entre el resultado final en los 2 grupos.

En la prueba t de Student para comprobar los resultados en esta prueba inicial transporte de carga al 40% no existen diferencias.

Al final se nota un aumento considerable en el rendimiento de los grupos en forma general pues se define una media de 26,5 y 32,25 puntos de diferencia con relación a la pruebas iniciales lo que demuestra un trabajo adecuado de la capacidad de fuerza de piernas de ambos grupos, pero se muestra además una diferencia en la media de los grupos favorable al grupo experimental lo que define como adecuada la aplicación de las actividades lúdicas tradicionales con respecto al método tradicional.

Este resultado se corrobora con la varianza pues se nota un mejor rendimiento en el grupo experimental de 18,40 sobre el grupo control que es de 18,68. Comportándose con una diferencia significativa favorable al grupo experimento sobre el grupo control de 4,64225-10.

Resultados del salto a un banco graduable.

Al inicio se define una media de 22,35 al grupo control y 32,25 al grupo experimento, en la misma se puede definir que no hay diferencia de media por cuanto se puede afirmar que la distribución de los grupos fue correcta o aleatoria.

La varianza fue de 9,61 en el grupo control y 18,40 grupo experimento, lo que permite definir o establecer que el rendimiento de los estudiantes cada grupo no es homogénea o sea que todos no tienen rendimientos similares.

En la prueba t de Student para comparar los resultados en esta prueba inicial de salto a un banco graduable no existen diferencias si tenemos en cuenta que en este estadígrafo lo que permite definir que los resultados de los grupos fue discreto aunque al final se nota un aumento considerable en el rendimiento de los grupos en forma general pues se define una media de 35,35 y 41,35 puntos de diferencia con relación a la pruebas iniciales lo que demuestra un trabajo adecuado de la capacidad de fuerza de

piernas de ambos grupos , pero no se muestra además una diferencia en la media de los mismos si se valora críticamente la tabla se puede definir que no existe diferencia significativa en los niveles de desarrollo respecto al método de juegos y el método tradicional.

Este resultado se corrobora con la varianza que aunque manifiesta un mejor rendimiento el grupo experimental de 24,45 sobre el grupo control que es de 19,08 esta diferencia se puede considerar no significativa. En esta prueba no se logran resultados relevantes con la utilización del método de juegos tradicionales sugiriendo que en investigaciones futuras se incluyan juegos que contengan contenidos de salto hacia la vertical (anexo 6).

Resultados de la semicucilla con un peso al 40 %.

Al inicio se define una media de 5,3 para el grupo control y 5,6 al grupo experimento, en la misma se puede definir que no hay diferencia de media por cuanto se puede afirmar que la distribución de los grupos fue correcta o aleatoria.

La varianza fue de 1,8 en el grupo control y 2,04 grupo experimento, lo que permite definir o establecer que el rendimiento de los estudiantes cada grupo no es homogénea o sea que todos no tienen rendimientos similares.

En la prueba t de Student para comparar los resultados en esta prueba en el test inicial de semicucilla no existen diferencias en el grupo de control aunque sí en el experimental pues sus resultados se acerca a uno valor intermedio entre los resultados inicial y final.

Al final se nota un aumento considerable en el rendimiento de los grupos en forma general pues se define una media de 12,05 y 17,75 puntos de diferencia con relación a la pruebas iniciales lo que demuestra un trabajo adecuado de la capacidad de fuerza de piernas pero se muestra además una diferencia en la media de ambos grupos si se observa favorable al grupo experimental lo que define como adecuada la aplicación de los juegos tradicionales con respecto al método tradicional.

Al analizar la varianza se nota un mejor rendimiento en el grupo experimental de 3,98 sobre el grupo control que es de 5,10. Comportándose con una diferencia significativa favorable al grupo experimento sobre el grupo control de 2,49789 (anexo7)

Conclusiones:

Los resultados alcanzados en el proceso de implementación y validación de la propuesta demuestran que el uso de actividades lúdicas tradicionales potencia la fuerza de piernas en los escolares de primer grado.

Las pruebas de transporte de carga y salto largo sin impulso fueron las de mejores resultados para el grupo experimental sobre el grupo control.

No hay diferencias significativas entre los resultados de los grupos estudiados en la prueba de salto sobre un banco graduable.

Bibliografía

- ALOFARO TORRES, ROLANDO. Juegos Cubanos. La Habana: Editorial Abril ,2002.
- BELL RODRIGUEZ, RAFAEL .Desarrollo humano. Diversidad e igualdad Educativa____ p29-34. En Educación (La Habana). No.115, mayo- agosto, 2005.
- BELLO DAVILA, ZOA .Psicología general / Cesar Cásales. La Habana: Editorial Félix Varela.____ p107-120.
- BELL RODRIGUEZ, RAFAEL. Convocados por la diversidad. La Habana : Editorial Pueblo y Educación , 2002.____144 p.
- BLANCO PÉREZ, ANTONIO. Filosofía de la Educación. Selección de lecturas. La Habana: Editorial Pueblo y Educación ,2003.____p19-24.
- CABALLERO DELGADO. ELVIRA. Diagnóstico y Diversidad. Selección de lecturas. La Habana: Editorial Pueblo y Educación , 2002.____p.10-25.
- _____. Didáctica de la Escuela Primaria. Selección de lecturas. La Habana: Editorial Pueblo y Educación ,2002.____ 174p.
- CASTELLANOS SIMONS, DORIS. Aprender y enseñar en la escuela: Una concepción desarrolladora. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2005.____141p.
- Los 100 juegos del plan de la calle. Algunas teorías sobre los juegos . Miembros del claustro de profesores de la ESEF. Comandante Piti Fajardo y la Dirección de recreación del INDER. La Habana: Ediciones Deportivas, 1976.
- CUBA. MINISTERIO DE EDUCACION: INSTITUTO PEDAGOGICO LATINO AMERICANO Y CARIBEÑO. Material Básico . Módulo 1: Maestría en Ciencias de la Educación - primera parte. La Habana : Editorial Pueblo y Educación , 2005.____15p.
- CUBA. MINISTERIO DE EDUCACIÓN. VI Seminario Nacional para Educadores.____ La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2005.____p. 7
- CHAVEZ RODRIGUES, JUSTO. ¿Cómo enseñar a esquemas lógicos?/ Horacio Díaz Pendrá. En preguntas y respuestas para clases la calidad del trabajo en la escuela. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2002.____ p.65-77.

- GARCÍA J. MANSO. Planificación del Entrenamiento Deportivo. Madrid: Editorial Gymnas, 1996. ____165p.
- GUERRERO, GOB. Educación Física primaria. doc mrofele@impsat1.com.ar (23 de noviembre de 2008)
- HAHN, E. Entrenamiento con niños. Teoría –practica, problemas específicos. México: Editorial Martínez Roca, 1988.____ p.64.
- HULSINGA, J. Homo luders. Madrid: Ediciones Alianza, 1972.____p. 11.
- LLIBIINSKALA, A. A la educación acerca del desarrollo del niño. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1982.____p.20.
- KAARMAN, U. Medicina Deportiva. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1989.____p. 16-23.
- KISHIMOTO, TIZUKO MORCHIDA. O jogo e a educacao infantil. Editorial: Sao Paulo, 1994.____ p. 24
- LAVEGA BURGUES, PIERE. El juego popular y tradicional y su lógica externa. Aproximación al conocimiento de su interacción con el entorno. Conferencia del 1er Congreso Internacional de Luchas y juegos Tradicional. España: Puerto del Rosario , Fuente ventura, 1996. ____ p. 18.
- LÓPEZ MACHIN, RAMÓN. ¿Preparamos a los docentes para educar la diversidad?____ p. 5-10.____ En Educación (La Habana). No 112, mayo-junio, 2004.
- MENDEZ JIMENEZ, ANTONIO. Los juegos en el currículo en la Educación Física: Más de 100 juegos para el desarrollo motor / Carlos Méndez Jimenez.____Barcelona: Editorial Paidofibo, 1999.____p. 34.
- MORANDEIRA J. El juego en el desarrollo histórico social del hombre.____20h.p.____Informe de investigación. ISP Félix Varela. Villa Clara. 1986.
- OFELE, MARÍA REGINA. Los juegos tradicionales en la escuela.____p. 7.____En Revista Educación Inicial. (Buenos Aires) Año 13, No. 119.
- OZOLIN, N.G. Sistema Contemporáneo de entrenamiento deportivo. ____La Habana: Editora Científico _ técnico, 1970; ____p. 7.

- PELEGRÍN, ANA. Cada cual entienda su juego.__Madrid: Editorial Cincel, 1984.__p.26
- PLATH, ORESTES. Origen y Folclore de los juegos en Chile.__Santiago de Chile: Grijalbo, 1998__p. 11.
- Programa de Primer Grado.__2da ed.__La Habana: Editorial Pueblo y Educación 1988__p. 8-9.
- Programa y Orientaciones Metodológicas de Educación Física.__La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2001__p. 3-24
- RICO PILAR, Compendio de Pedagogía.__La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2004.__p. 61-80.
- RODRÍGUEZ LÓPEZ, ALEJANDRO. Proceso de enseñanza – aprendizaje en la Educación Física.__La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2006__P.15 – 17.
- RUIZ AGUILERA, ARIEL. Metodología de la Educación Física.__La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1986.__p. 106 – 120.
- VILLALÓN GARCÍA, GIOVANI. La Lúdica, la escuela y la formación.__La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2006.__146p.

ANEXO 1

Observación a clases.

Objetivo: Constatar si existen actividades lúdicas para potenciar la fuerza de piernas en primer grado.

Actividad: Observación a clases de Educación Física.

- 1- ¿Se utilizan medios de enseñanza?
- 2- ¿Se realizan otras actividades que potencien la fuerza de piernas?
- 3- ¿El profesor esta preparado para desarrollar esa capacidad?

ANEXO 2

Guía de preguntas para encuestar a los docentes del centro.

Objetivo: Evaluar el tratamiento y aplicación de la fuerza de piernas en los escolares de primer grado.

1-¿Considera Usted que a través de las actividades del programa se potencia la fuerza de piernas?

2-¿A que atribuye usted que los alumnos obtengan tan bajo nivel en el salto?

3-¿Los juegos y actividades que aparecen en el programa potencian la fuerza de piernas?

4-¿Posee medios de enseñanza para potenciar esta capacidad?

5-¿Serán necesarias más actividades para potenciar la fuerza de piernas?

ANEXO 3

Fuerza estática

	Grupo Control	Grupo Experimento	Grupo Control	Grupo Experimento
	Inicial	Inicial	Final	Final
Observaciones	20	20	20	20
Media	7,25	8,8	14,9	17,75
Coefficiente de Variación	1,46	4,58	2,62	3,56
Nivel Significativo	0,00103055		8,0746	

ANEXO 4

Resultados del salto largo sin impulso.

	Grupo Control	Grupo Experimento	Grupo Control	Grupo Experimento
	Inicial	Inicial	Final	Final
Observaciones	20	20	20	20
Media	75	78	95	106
Coefficiente de Variación	106	130	142	176
Nivel Significativo	8,0746-14		160438-05	

ANEXO 5

Transporte de carga. (40% del peso).

	Grupo Control	Grupo Experimento	Grupo Control	Grupo Experimento
	Inicial	Inicial	Final	Final
Observaciones	20	20	20	20
Media	16,45	17,43	26,5	32,25
Coefficiente de Variación	5,94	14,22	18,68	18,40
Nivel Significativo	0,108089802		2,20867-10	

ANEXO 6

Salto a un banco graduable.

	Grupo Control	Grupo Experimento	Grupo Control	Grupo Experimento
	Inicial	Inicial	Final	Final
Observaciones	20	20	20	20
Media	22,35	32,25	35,35	41,35
Coefficiente de Variación	9,61	18,40	19,08	26,54
Nivel Significativo	2,20867-10		2,36928-10	

ANEXO 7

Semicuclilla con un peso al 40%.

	Grupo Control	Grupo Experimento	Grupo Control	Grupo Experimento
	Inicial	Inicial	Final	Final
Observaciones	20	20	20	20
Media	5,3	5,6	12,05	17,75
Coeficiente de Variación	1,8	2,04	5,10	3,98
Nivel Significativo	0,13717979		2,49789-16	

ANEXO 8

Observación a clases.

Objetivos: Constatar que las actividades lúdicas tradicionales potencian la fuerza de piernas en los escolares de primer grado.

Actividad: Observación a clases de Educación Física.

Aspectos a observar:

1. ¿Las actividades lúdicas tradicionales, potencian la fuerza de piernas y la habilidad de saltar?
2. ¿Propiciaron la relación ínter materia?
3. ¿Se aprovechan las actividades lúdicas tradicionales para la formación integral de los alumnos, como en la formación de valores?

A photograph of a school courtyard where a group of young children are playing hopscotch. The children are standing on a grid of squares drawn on the ground. One child in a red shirt and white pants is in the middle of a jump. Other children are watching or waiting their turn. In the background, there is a building with a sign that reads "Vladimir Ilich Lenin".

**Material Docente
de actividades lúdicas
tradicionales para el
trabajo de la fuerza
de piernas en los
escolares de
primer grado.**

03/04/2009 08:58 PM

ÍNDICE

Al docente.....	1
Actividad 1: La Peregrina.....	2
Actividad 2: El nueve.....	4
Actividad 3: El caracol.....	5
Actividad 4: El avión.....	6
Actividad 5: Minina.....	7
Actividad 6: Los días de la semana.....	9
Actividad 7: La ardillita sin casa.....	10
Actividad 8: Lata latero.....	11
Actividad 9: Mar y tierra.....	13
Actividad 10: Tren en una sola rueda.....	14
Actividad 11: El canguro saltador.....	16

Al docente:

Nos complace presentar un material docente donde se recopilan actividades lúdicas tradicionales que potencian la fuerza de piernas y las exigencias básicas que necesita el docente para desarrollar, planificar, orientar y controlar esta capacidad, en los alumnos en primer grado.

Se sugiere considerar estas actividades lúdicas estrictamente como lo que se propone, pues los profesores quedarán en disposición de establecer nuevos juegos según sus conocimientos y objetivos que se persigan siempre que cumplan con el requisito de ser tradicionales y que en la medida de lo posible sirvan para enriquecer el documento.

Es interés de la autora que las actividades lúdicas tradicionales sean consideradas como alternativa para el trabajo de las capacidades en estas edades, pues cumplen con los requisitos para lograr un adecuado desarrollo de las mismas y la coordinación de forma amena y divertida.

Hemos querido también compartir con todos los lectores la tremenda satisfacción de mostrar esta experiencia como resultado de la culminación de estudios en la Maestría en Ciencias de la Educación.

La Peregrina.

Pon, tejo, chapata, cachola, tacha y otros nombres tienen en Cuba este antiguo juego, que por su largo peregrinaje a través de los siglos y de muchos países, tiene merecido el nombre de peregrina.

Diversos son los diagramas que los niños trazan con tizas en las aceras u otra superficies planas para practicar el juego. Generalmente se valen de una lata aplastada o de un tacón viejo para marcar los pasos en el esquema.

Nombre del juego: Peregrina común.

Objetivo físico: Saltar para mejorar la fuerza de piernas a través del juego.

Cognitivo: Reconocer los números naturales.

Educativo: Contribuir al colectivismo a través del juego.

Organización: Se trazan un diagrama con dos filas de rectángulos y en la parte superior un semicírculo, en cada uno de ellos se traza un número hasta el doce.

Desarrollo: El primer jugador lanza el objeto hacia el cuadro número 1. Si cae sobre la raya pierde y cede el turno al siguiente jugador, quien hará lo mismo. Si no pierde, salta con un solo pie a los cuadros 1 y 2, y desde este último pegará con el pie el objeto para lanzarla afuera. Tiene que cuidar de no salirse por la esquinas del diagrama trazado en el suelo. Si no sale por la misma, tiene que saludar con el pie que tenía en el cuadro 2 y salir.

Se ha realizado la primera parte del juego, que continúa como sigue:

Se lanza el objeto al cuadro número 2 y se realizan los mismos movimientos anteriores.

Se lanza al cuadro 3; se salta al 1, al 2, al 3, se le da un puntapié al objeto y se sale saltando de nuevo del 3 al 2 y de este al 1.

Hacia el cuadro 4 se punta el objeto se salta al 1, al 2, al 3, y de este al 5, al 6 y al 7, desde donde se le da un puntapié al objeto situada en el cuadro 4. Luego se saluda y se salta al 2 y al 3, de donde se pasa al 1 y se sale de la figura.

Luego se lanza al cuadro 5 y se va saltando igualmente hasta llegar al 7 y al 8, se patea la lata y se sale del juego.

Ahora se lanza el cuadro 6 y se va saltando hasta llegar a él, se patea la lata y el jugador sale del juego, saltando de la manera descrita.

Se tira al cuadro 7, se pasa por los cuadros 1, 2, 3, y 4; de este al 5, al 6, al 7, y se sale en la misma forma.

Se lanza al cuadro 8, se salta desde el 1 al 2, 3 y 4; de este al 5, al 6; desde el 6 se salta al cuadro 8 y se sale.

Se lanza el objeto al cuadro 9 y se realizan los movimientos anteriores.

Se lanza el objeto al cuadro 11 y se repiten los pasos anteriores.

Se lanza, por último, el objeto hasta el cuadro 12; se va saltando hasta él cantando los números; se hace salir el objeto y se desciende hasta el 1.

Reglas:

1. Quien haya logrado todos los movimientos correctamente, gana el juego.
2. No puede tocarse ninguna de las líneas que limiten los cuadros.
3. La tacha no puede caer sobre la raya.
4. Los niños saltan en un solo pie hasta el día de descanso.
5. Cambiar de pie al final del recorrido.



Nombre de juego: El nueve.

Objetivo físico: Mejorar la fuerza de piernas y la habilidad de saltar.

Cognitivo: Conocer los días de la semana.

Educativo: Contribuir a la honestidad a través del juego.

Organización: En el suelo se traza una cuadrícula formada por nueve cuadros

Desarrollo: El objeto se lanza al número dos y se salta a este cuadro apoyando los pies en él. Luego se da un salto y los pies quedan en los cuadros 1 y 3; un nuevo salto y los pies se apoyan de nuevo en el cuadro 2, a partir del cual se sale saltando hacia atrás.

Posteriormente se salta hacia el cuadro 5, en el que se cae apoyando los dos pies. A continuación se salta abriendo las piernas para caer con los pies en los cuadrados 4 y 6, desde donde se salta de nuevo y ambos pies caen en el cuadro 5. Con un salto hacia atrás se sale. Ahora se da un salto largo hasta el cuadro 8, se abren las piernas y se salta de modo que los pies caigan en el 7 y en el 9, desde donde se regresa con un salto largo hacia atrás.

Reglas:

1. No puede tocarse ninguna de las líneas que limiten los cuadros.
2. La tacha no puede caer sobre la raya.
3. Los niños saltan en un solo pie hasta el día de descanso.
4. Cambiar de pie al final del recorrido.



Nombre de juego: El Caracol.

Objetivo Físico: Mejorar la fuerza de piernas y la habilidad de saltar mediante el juego.

Cognitivo: Conocer los días de la semana.

Educativo: Contribuir a la honestidad a través del juego.

Organización: En el suelo se traza una línea en espiral con la figura de un caracol. Se divide en segmentos, en cada uno de los cuales se traza un número desde el exterior.

Desarrollo: El juego se desarrolla cuando el primer alumno lanza el objeto hacia el cuadro número 1, luego se salta con un pie hasta el cuadrado 10 que se descansa para regresar hasta el cuadrado que se encuentra el objeto se saca con la punta del pie de apoyo para salir después, el siguiente jugador recoge el objeto y realiza la misma actividad y así sucesivamente, hasta que todos hayan lanzado.

Reglas:

1. Gana el equipo que primero termine.
2. La tacha no puede caer sobre la raya.
3. Los niños saltan en un solo pie hasta el día de descanso.
4. Cambiar de pie al final del recorrido.



Nombre del juego: El avión.

Objetivo físico: Mejorar la habilidad de saltar y la fuerza de piernas mediante el juego.

Cognitivo: Reconocer los números naturales y figuras geométricas.

Educativo: Contribuir a la honestidad a través del juego.

Organización: Se forman equipos en hilera detrás de la figura trazada en forma de avión en el suelo.

Desarrollo: A la señal del profesor el primer alumno lanza el objeto al cuadrado número 1 y salta con un pie hasta llegar al cuadrado número 8, realizando un descanso en el semicírculo para regresar con el otro pie hasta donde se encuentra el objeto el cual lo sacará con la punta del pie hacia fuera del diafragma y repetirá el ejercicio al cuadrado número 2 y así sucesivamente hasta que todos los jugadores realicen la actividad.

Reglas:

1. Gana el equipo que primero termine.
2. La tacha no puede caer sobre la raya.
3. Los niños saltan en un solo pie hasta el día de descanso.
4. Cambiar de pie al final del recorrido.



Nombre del juego: Minina.

Objetivo físico: Mejorar la fuerza de piernas y la habilidad de saltar mediante el juego.

Cognitivo: Memorizar.

Organización: Se trazan en el suelo seis cuadrados del diagrama en cada uno una letra, M (Minina), O (Objeto), C (Color), P (País), F (Flor) y otra M (mínimo).

Desarrollo: Se lanza el objeto al cuadrado que tiene trazada la letra M y el primer alumno canta:

Minina, Minina

(El nombre de una niña:

María, Olga, Teresa,

Lucia..., Hasta diez.)

Vuelve a lanzarlo al cuadro que tiene trazada la letra O, y dando diez saltillos canta:

Minina, Minina

(El nombre de un objeto:

Zapato, martillo, casa,

libro..., hasta diez.)

Luego de impulsarse hasta el cuadro marcado con la letra C, la niña va dando saltitos mientras canta:

Minina, Minina

(El nombre de un color:

verde, amarillo, azul,

rojo..., hasta diez.)

En el cuadrado marcado con la P, la niña canta mientras va saltando diez veces:

Minina, Minina

(El nombre de un País:

Cuba, España, México,

Estados Unidos..., hasta diez.)

Cuando llegue al cuadro que aparece la F, la niña va saltando y cantando:

Minina, Minina

(El nombre de una Flor:

rosa, clavel, amapola,

violeta..., hasta diez.)

En el último cuadrado, donde aparece de nuevo la M, cada saltillos va acompañado con el nombre de un niño:

Minina, Minina

(El nombre de un niño:

Luis, Enrique, Pedro,

Manuel..., hasta diez)

Cada vez que se salta y se canta en uno de los cuadrados, se sale del diagrama impulsándose hacia fuera, por el lado delantero.

Reglas:

1. Gana el equipo que primero termine.
2. La tacha no puede caer sobre la raya.
3. Los niños realizan diez saltos en cada cuadrado.
4. Cambiar de pie al final del recorrido.



Nombre del juego: Los días de la semana.

Objetivo físico: Saltar para mejorar la fuerza de piernas a través del juego.

Cognitivo: Conocer los días de la semana.

Educativo: Contribuir a la honestidad a través de juego.

Organización. Se traza en el suelo un diagrama con 2 filas de rectángulos, y en la parte superior un semicírculo. En cada uno de estos se traza la letra inicial de uno de los días de la semana.

Desarrollo. El juego se desarrolla primero se lanza el objeto hacia el cuadro del lunes, luego se salta sobre un solo pie hasta el cuadro, se saca el objeto golpeándolo con la punta del pie de apoyo para salir después.

Reglas:

1. No puede tocarse ninguna de las líneas que limiten los cuadros.
2. La tacha no puede caer sobre la raya.
3. Los niños saltan en un solo pie hasta el día de descanso.
4. Cambiar de pie al final del recorrido.
5. El que termine el recorrido lanza la “tacha” de espalda al área y el día de la semana será suyo.

Alternativas metodológicas.

- ❖ El seis.(con cuadrículas continuas)
- ❖ Minina con números.
- ❖ Con diferentes deportes.



Nombre del juego: La ardilla sin casa.

Objetivo físico: Mejorar la fuerza de pierna mediante el juego.

Cognitivo: Definir direcciones de los movimientos, números y colores.

Educativo: Contribuir a la ayuda mutua a través del juego.

Organización. Un grupo de niños y niñas hacen de ardillas, y cada uno se coloca sobre un objeto de cartón, que sirve de casa, excepto uno, que se queda sin casa.

Desarrollo. A la voz del profesor: Ardillas, a comer.

Las ardillas se dirigen al bosque cercano, donde hay abundantes nueces.

Sorpresivamente el profesor suena el silbato.

¡Se quema el bosque!, ¡Se quema el bosque!

Las ardillas corren desde el bosque a ocupar su casa. La que no alcanza el objeto de cartón para pararse sobre él, es la ardilla sin casa que tomara la función de ordenar las salidas de las madrigueras.

Reglas:

1. Pierde la ardilla que se queda sin casa al que se aplicará una pregunta de cualquier área de conocimiento del grado.
2. Ninguna ardilla puede salir antes de tiempo.
3. Cuando escuchan el silbato del profesor, todos a la vez tienen que dejar sus casitas.

Alternativas metodológicas.

- ❖ Se enumerarán las casas.
- ❖ Las casas serán figuras geométricas.
- ❖ Se acepta cualquier otra que el profesor entienda según objetivos.



Nombre del juego: Lata latero.

Objetivo físico: Mejorar la habilidad de saltar y la fuerza de pierna a través del juego.

Cognitivo: Mejorar el lenguaje y el ritmo a través del juego.

Educativo: Contribuir a la ayuda mutua a través del juego.

Organización: Los niños se ubican en parejas unos frente a otros, con las manos apoyadas en las caderas.

Desarrollo: A la señal del profesor los niños comienzan a realizar saltos, procurando que los pies hagan un movimiento rápido análogo al de pedalear una bicicleta, mientras el cuerpo permanece un instante en el aire. Mientras saltan van recitando:

A la lata, al latero,

a Los hijos del chocolatero.

al subir, al bajar,

Los hijos del rey Baltasar.

A la rosa, a la rosa,

al clavel y la mariposa.

Al gallo, al gallo,

a la gallina y al caballo.

Al pillo, al pillo,

Este juego es muy sencillo.

Reglas.

1. Gana el niño que más tiempo se mantenga en movimiento.
2. Las manos deben estar colocadas en la cintura.
3. EL niño que pierda el control de la cintura de su compañero se considera el perdedor.
4. Los niños deben saltar rápido manteniendo la postura correcta.
5. Los niños que resulten perdedores se mantienen saltando y palmando de forma. Individual.

Alternativas metodológicas.

- ❖ El juego se realizará con los brazos cruzados.
- ❖ El juego se realizará en tríos.
- ❖ Se acepta cualquier otra que el profesor entienda según objetivos.



Nombre del juego: Mar y tierra.

Objetivo físico: Mejorar la habilidad de saltar y la fuerza de pierna a través del juego.

Cognitivo: Mejorar la orientación espacial y el ritmo.

Educativo: Contribuir a la honestidad a través del juego.

Organización. Se divide el grupo en cuatro equipos, se trazan 4 líneas paralelas separadas unas de las otras, a un lado de cada línea está el mar y al otro la tierra. Detrás de cada línea en el mar o en la tierra, se mantiene parada una fila de jugadores.

Desarrollo: A la voz del profesor mar o tierra, los alumnos saltan con ambos pies al lugar indicado. Si están en "mar "y dice "¡tierra!" deben saltar al otro lado, pero si dice "¡ mar!", se quedarán en el mismo sitio.

Reglas:

1. Pierde el equipo que más se equivoque.
2. Los alumnos deben saltar con ambos pies.
3. El alumno que no salte comete falta.

Alternativas Metodológicas.

- ❖ Los niños saltarán con un pie y luego con el otro.
- ❖ En el suelo en lugar de líneas se trazarán círculos.
- ❖ Leones y leopardos.



Nombre del juego: Tren en una sola rueda.

Objetivos físico: Mejorar la habilidad de saltar y la fuerza de pierna a través del juego.

Cognitivo: Mejorar la coordinación de los movimientos y el ritmo.

Educativo: Contribuir a la ayuda mutua a través del juego.

Organización: Se forman los alumnos en tres hileras de parejas situadas detrás de una línea de salida a 10m de distancia, se marca la línea de cambio. Cada hilera representa un equipo. Los alumnos que forman cada pareja se sitúan uno detrás del otro. El que se sitúa detrás coloca su brazo derecho encima del hombro del otro y con la mano izquierda le toma la pierna izquierda a su compañero, el cual la lleva flexionada hacia atrás. El alumno de atrás avanza saltando con la pierna flexionada al igual que su compañero.

Desarrollo: A la orden del maestro, la primera pareja sale saltando hasta llegar a la línea de cambio, donde se invierte el orden de la pareja y se realiza el cambio de piernas. Seguidamente regresa de igual forma a su equipo para dar salida a la próxima pareja y ellos se incorporan al final y así, sucesivamente, se va desarrollando el juego hasta que todos realicen la actividad.

Reglas:

1. Gana el equipo que primero termine.
2. Las parejas no pueden soltarse durante el recorrido.
3. El cambio se realiza en la línea indicada.

Alternativas metodológicas.

- ❖ El juego se realizará en círculos.
- ❖ El juego se realizará en tríos.
- ❖ Se acepta cualquier otra que el profesor entienda según objetivos.



Nombre del juego: El Canguro Saltador.

Objetivo físico: Mejorar la habilidad de saltar y la fuerza de pierna a través del juego.

Cognitivo: Mejorar la coordinación de los movimientos y el ritmo.

Educativo: Contribuir al colectivismo a través del juego.

Organización: Se colocarán los dos equipos en fila de flanco, detrás de una línea de partida. Los primeros niños de cada equipo tendrán una pelota que colocarán entre las rodillas.

Desarrollo: A la señal del silbato, los primeros jugadores de cada equipo, con la pelota colocada entre las rodillas, comenzarán a avanzar hacia la línea de llegada, dando saltos como canguros.

Cuando llegue a la línea antes mencionada, cogerá la pelota entre sus manos y regresará hacia su equipo, entregándosela al compañero que sigue en la fila y él se irá a colocar al final. El que recibe la bola se la coloca entre las rodillas y repite lo realizado por el jugador anterior y así sucesivamente continua el juego hasta que todos hayan jugado. Ganara el equipo que primero se organice en la posición inicial.

Reglas:

1. Los jugadores deben salir al sonido del silbato.
2. La pelota debe ser colocada entre las rodillas.
3. Si la pelota se cae de entre las rodillas, debe ser recogida y colocada nuevamente en el lugar indicado sin desplazarse.

Alternativas metodológicas.

- ❖ El retorno puede realizarse rebotando la pelota, en el lugar de traerla entre las manos.
- ❖ El retorno puede realizarse con la pelota colocada en la cabeza sujeta con ambas manos.
- ❖ Se acepta cualquier otra que el profesor entienda según objetivos.

