

**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO
PÚBLICO DE AREQUIPA**

CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



PROGRAMA “JUEGO Y ME DIVIERTO” PARA INCREMENTAR LA VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO EN LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO GRADO DE SECUNDARIA SECCIÓN “C” DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE GESTIÓN DIRECTA N° 40208 “PADRE FRANCOIS DELATTE”. SOCABAYA, AREQUIPA. 2018.

TESIS PRESENTADA POR:

- **GUERREROS PFOCCORI, Kenty.**
- **RAMOS CCARI, Mari Luz.**

**PARA OPTAR EL TÍTULO DE PROFESOR(AS)
EN LA CARRERA PEDAGÓGICA DE EDUCACIÓN
FÍSICA.**

AREQUIPA – PERÚ

2018

**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO
PÚBLICO DE AREQUIPA**

CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



PROGRAMA “JUEGO Y ME DIVIERTO” PARA INCREMENTAR LA VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO EN LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO GRADO DE SECUNDARIA SECCIÓN “C” DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE GESTIÓN DIRECTA N° 40208 “PADRE FRANCOIS DELATTE”. SOCABAYA, AREQUIPA. 2018.

TESIS PRESENTADA POR:

- **GUERREROS PFOCCORI, Kenty.**
- **RAMOS CCARI, Mari Luz.**

**PARA OPTAR EL TÍTULO DE PROFESOR(AS)
EN LA CARRERA PEDAGÓGICA DE EDUCACIÓN
FÍSICA.**

ASESOR: LUIS ERNESTO PONCE VALENCIA

AREQUIPA – PERÚ

2018

JURADO CALIFICADOR

PROF. SILVIA QUISPE FLORES

PRESIDENTE

PROF. EMMA

VOCAL

PROF.

SECRETARIO-INFORMANTE

RESULTADOS:

OBSERVACIONES: _____

FECHA: _____

EPÍGRAFE

“En una hora de juego se puede descubrir más acerca de una persona, que en un año de conversación”

Platón

DEDICATORIA

Esta tesis está dedica a Dios, por darme las fuerzas necesarias para continuar y jamás rendirme, a mi padre Eugenio, por ser una maravillosa persona, ser motor y motivo de mi existencia, a mi madre Clara por su cariño, amor inmenso y respaldo incondicional, a mi hermana Raquel por ser un ejemplo para mí y estar siempre brindándome palabras alentadoras para superarme cada día, por ser una guiadora, y a mi hermanito Edú por ser una alegría más en mi vida.

Mari Luz

La presente tesis está dedicada a Dios pues gracias a él logré culminar mi carrera. A mi amado hijito Inti, sé que por el momento no me entiendes aún pero cuando te des cuenta sabrás que significas mucho para mí, eres la razón que levantarme cada día, eres mi principal motivación. A mi esposo Roger por sus palabras de aliento, confianza, y brindarme el tiempo necesario para realizarse profesionalmente. A mis padres por darme sus apoyos incondicionales a pesar de la distancia siempre estuvieron alentándome a seguir adelante

Kenty

INTRODUCCIÓN

La presente investigación titulada “Programa ‘Juego y me Divierto’ para incrementar la velocidad de desplazamiento en los estudiantes del segundo grado de secundaria sección “C” en la Institución Educativa Pública de Gestión Directa N° 40208 “Padre Francois Delatte”. Socabaya, Arequipa”, tiene el propósito de desarrollar la capacidad física básica-velocidad de desplazamiento en estudiantes de 13 a 14 años de edad utilizando actividades lúdicas motivadoras que además permiten desarrollar valores como el respeto, el cumplimiento de normas, la tolerancia y la mejora de las relaciones interpersonales.

El estudio se ha organizado en tres capítulos:

En el primer capítulo encontramos el planteamiento teórico, donde se describe y plantea el problema, los objetivos de la investigación, la justificación, los antecedentes del estudio, las hipótesis de investigación y las variables con sus respectivos indicadores.

En el segundo capítulo, se detalla la metodología usada en la investigación, el tipo y diseño, técnicas e instrumentos y campos de verificaciones. Además del programa experimental aplicado y estrategias de recolección de datos.

En el tercer capítulo, se presentan los resultados de la investigación a través de tablas y gráficos. Finalmente, las conclusiones y sugerencias.

Las autoras

ÍNDICE

Carátulas

Jurado calificador

Epígrafe

Dedicatoria

Introducción

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO TEÓRICO

1.Planteamiento Del Problema.....	11
1.1. Descripción Y Formulación Del Problema	11
1.1.1. Interrogante General.....	12
1.1.2. Preguntas Específicas	12
1.2. Objetivos De La Investigación.....	13
1.2.1. Objetivo General.....	13
1.2.2. Objetivos Específicos.....	13
1.3. Justificación.....	14
1.4. Marco Teórico	15
1.4.1. Antecedentes De Estudio.....	14
1.4.1.1. Antecedente Local.....	14

1.4.1.2. Antecedente Nacional.....	16
1.4.1.3. Antecedente Internacional.....	16
1.4.2. Definiciones Teóricas	19
1.4.2.1 Capacidades Físicas Básicas.....	18
1.4.2.2. Capacidades Físicas Condicionales.....	18
1.4.2.3. Velocidad.....	18
1.4.2.4. Velocidad De Desplazamiento.....	18
1.4.2.5. Juego.....	18
1.4.2.6. Programa.....	19
1.4.3. Bases Teóricas Científicas	20
1.4.3.1. Teorías Y Características Del Juego.....	19
1.4.3.2. El Juego Según Parlebas.....	26
1.4.3.2.1. El Juego Deportivo Tradicional Y Conducta Motriz.....	26
1.4.3.3. El Juego Deportivo Tradicional Y Afectividad (Emociones)	35
1.4.3.4. El Juego.....	40
1.4.3.5. Clasificación De Los Juegos.....	44
1.4.3.5.1. Juegos Tradicionales.....	44
1.4.3.5.2. Juegos Populares.....	54
1.4.3.5.3. Juegos Motores.....	56
1.4.3.6. El Componente Lúdico Del Juego Como Recurso Didáctico.....	58

1.4.3.7. El Juego Como Contenido En Educación Física.....	59
1.4.3.8. Valores Educativos Del Juego.....	63
1.4.3.9. Capacidades Y Cualidades Físicas.....	65
1.4.3.9.1. Las Capacidades Físicas.....	69
1.4.3.9.2. Las Capacidades Perceptivas.....	70
1.4.3.10. Velocidad.....	71
1.4.3.10.1. Clasificación.....	74
1.4.3.10.2. Manifestaciones De La Velocidad Y Factores Que Influyen.....	78
1.5. Hipótesis.....	84
1.5.1. Hipótesis De Trabajo	84
1.5.2. Hipótesis Nula.....	84
1.6. Variables, Indicadores Y Sub Indicadores	85

CAPÍTULO II

PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO

2.1. Tipo Y Diseño De Investigación.....	86
2.2. Técnicas E Instrumentos De Verificación.....	88
2.3. Campo De Verificación.....	88
2.3.1. Ámbito Geográfico Y Temporal.....	88
2.3.2. Población Y Muestra.....	89
2.4. Programa Experimental.....	90
2.4.1. Denominación	90
2.4.2. Fundamentación.....	90
2.4.3. Objetivos	91

2.4.4.	Programación	92
2.4.5.	Metodología	97
2.4.6.	Evaluación.....	98
2.5.	Estrategias De Recolección De Datos.....	98
2.6.	Aspectos Éticos.....	97

CAPÍTULO III

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1.	Resultados Comparativos Del Pre Test.....	99
3.2.	Resultados Comparativos Del Post Test.....	103
3.3.	Resultados Comparativos Del Pre Y Post- Test En El Grupo Experimental Y Control..	107
3.4.	Comprobación De Hipótesis.....	115
3.4.2.	Resultados De La Prueba De Hipótesis "U" De Mann-Whitney.....	116

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CONCLUSIONES

SUGERENCIAS

Anexos	125
--------------	-----

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO TEÓRICO

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. DESCRIPCIÓN Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Durante el desarrollo de la práctica pre profesional en la Institución Educativa Pública de gestión directa N° 40208 “Padre Francois Delatte”, se observaron dificultades en el desarrollo de la capacidad física básica-velocidad, en cuanto al desplazamiento, en la gran mayoría de los estudiantes del segundo grado sección “C” del nivel secundario.

En este contexto se apreció que a los estudiantes se les hace complicado trasladarse a velocidad pues no coordinan sus movimientos del tren inferior y superior, siendo éstos necesarios para desarrollar dicha capacidad física, también se observó que las zancadas que realizan los estudiantes son muy cortas a consecuencia de esto se obtiene un mayor cansancio al recorrer distancias largas así mismo su resistencia anaeróbica es pobre ya que no pueden mantener el ritmo y frecuencia en sus movimientos. Todo esto implica que los estudiantes no están desarrollando esta capacidad acorde a su edad, de la misma manera no les gusta correr pues se les hace pesado, aburrido y poco motivador.

Una vez identificado el problema respecto de “velocidad de desplazamiento”, se generó la alternativa de solución que consiste en un programa basado en juegos tradicionales, populares y motores que motiven, diviertan y desarrollen las capacidades físicas de los jóvenes dentro de un marco de formación integral.

En consideración a lo anteriormente descrito se formula el problema con las siguientes interrogantes:

1.1.1. Interrogante General

¿En qué medida el Programa “Juego y me divierto” es eficaz para incrementar la velocidad de desplazamiento en los estudiantes del segundo grado de secundaria sección “C” de la I.E. “Padre Francois Delatte”?

1.1.2. Preguntas específicas

- ¿Cuál es el nivel de velocidad de desplazamiento en los estudiantes del segundo grado de secundaria sección “C” antes de aplicar el programa “Juego y me Divierto”?
- ¿Cómo aplicar el programa “Juego y me Divierto” para mejorar la velocidad de desplazamiento en los estudiantes del segundo grado sección “C”?

-¿Cuál será el nivel de velocidad de desplazamiento alcanzado por los estudiantes del segundo grado de secundaria sección “C” después de aplicar el programa “Juego y me Divierto”?

1.2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.2.1. Objetivo General

Determinar la eficacia del programa “Juego y me Divierto” para incrementar la velocidad de desplazamiento en los estudiantes del segundo grado de secundaria sección “C” de la institución Educativa Pública de gestión Directa N° 40208 “Padre Francois Delatte”.

1.2.2. Objetivos Específicos

-Precisar el nivel de velocidad de desplazamiento en los estudiantes del segundo grado de secundaria sección “C”, **antes** de aplicar el programa “Juego y me Divierto”.

-Aplicar el programa “Juego y me Divierto” para incrementar la velocidad de desplazamiento en los estudiantes del segundo grado de secundaria sección “C”.

-Establecer el nivel de velocidad de desplazamiento en los estudiantes del segundo grado de secundaria sección “C”, **después** de aplicar el programa “Juego y me Divierto”.

1.3. JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo de investigación se justifica desde los siguientes aspectos, los primeros denominados originalidad y relevancia social pues los juegos son un medio muy divertido, dinámico y motivador para los estudiantes ya que estos ayudan a desarrollar el trabajo en equipo, a mejorar las relaciones interpersonales, y el desarrollo de capacidades físicas “velocidad”, así mismo se trabajan diversos valores como el respeto, solidaridad, responsabilidad, entre otros y también la creatividad.

En cuanto a la importancia se beneficiaron 20 estudiantes 8 varones y 12 mujeres de la Institución Educativa Pública de Gestión Directa N°40208 Padre Francois Delatte, del distrito de Socabaya, logrando el incremento de la velocidad de desplazamiento a través del desarrollo de la coordinación de las extremidades superiores e inferiores, la amplitud de las zancadas en las piernas, ritmo y frecuencia al desplazarse en una distancia determinada.

También la investigación tiene beneficiarios indirectos como son los docentes del área de Educación Física de la Institución pues el programa mejora la velocidad de desplazamiento a través de juegos donde los estudiantes se divierten y están motivados en todo momento, así mismo para los padres de familia es una alternativa muy buena para realizarlo en cualquier lugar y no requiere de muchos materiales, además estos juegos ayudan a consolidar la convivencia en el hogar.

En cuanto a la utilidad metodológica el presente estudio servirá para futuros trabajos de investigación como antecedente de estudio, también será de beneficio a diversos profesionales el programa "Juego y me divierto" para ser aplicado en contextos parecidos al investigado, ya que no requiere de materiales específicos y difíciles de encontrar, muy por el contrario estos pueden ser flexibles y acordes a las necesidades de los estudiantes, todo esto permitirá la generalización de la Investigación.

Con respecto a la viabilidad, es de fácil acceso al realizar este programa porque no requiere materiales específicos de alto costo para su ejecución.

1.4. MARCO TEÓRICO

1.4.1. ANTECEDENTES DE ESTUDIO

1.4.1.1. ANTECEDENTES LOCALES

Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de Arequipa

Título: Rendimiento funcional de la respiración aeróbica y la velocidad a través del test de Cooper (12 min.) y 100 en alumnos de Educación Secundaria del centro Educativo n° 40159 “Ejército Arequipa” distrito de Miraflores, Arequipa 2006.

Autores:

- MELÉNDEZ MONTESINOS, JOSÉ
- SALAZAR CEVALLOS. VÍCTOR

Conclusión:

La valoración de la resistencia anaeróbica a través del test de Cooper muestra que los alumnos del 3er año de secundaria recorren mayor cantidad de distancia (22,38,4 mts) que los alumnos del 2do año (1910,95 m) y los alumnos del 5to año (1899,2 m) en damas los mayores valores promedios se encuentran en mayor cantidad entre los alumnos del 4to año de secundaria y 2do año de secundaria (1819 y 1715,75) y hay una disminución de su recorrido en las alumnas del 5to de secundaria (1542,9 y 147,9 m).

Título: “PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA EL MEJORAMIENTO DE LA VELOCIDAD DE LOS ALUMNOS DEL 6TO “C” DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTERNACIONAL DEL DISTRITO DE YANAHUARA AREQUIPA-2007.”

AUTORES.

- PILLCO RAMOS RUTH KATHERINE

Conclusión:

Después de verificar la comparación de los resultados obtenidos del pre-test con el post-test se obtuvo que los alumnos lograron disminuir en 6.9 su media aritmética y 0.51 en la desviación estándar que verifica que el grupo heterogéneo que se presentó en el pre-test logro mejorar y convertirse en un grupo homogéneo por la reducción de su desviación estándar.

Título: PROGRAMA LUDOTÉCNICO PARA MEJORAR LA VELOCIDAD DE TRASLACION EN LOS ESTUDIANTES DEL 6TO GRADO “B” DE EDUCACION PRIMARIA DE LA I.E. CHARLOTTE DEL DISTRITO DE YURA – AREQUIPA 2010

AUTORES:

- ARRIETA RODRIGUEZ, EDUAROD ARMANDO
- UGARTE ZAPATA, JUNIOR CARLOS
- VERA QUISPE, ENMANUEL EDMUNDO

Conclusión:

Después de aplicado el programa ludo técnico, los estudiantes muestran la mejora en la velocidad de traslación, ya que ahora cualitativamente ejecutan los movimientos adecuados la mayoría de estudiantes: como una adecuada posición inicial, movimiento de brazos, apoyo fundamental recobro de la pierna de balanceo ataque de la pierna de balanceo y cuantitativamente recorren una distancia en menor tiempo posible que antes de haber aplicado el programa se ha notado que el 81.25% de los estudiantes se encuentran en nivel bueno y muy bueno.

1.4.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERÚ-HUANCAYO

TÍTULO: DRILES FÍSICO - TÉCNICO PARA DESARROLLAR LA VELOCIDAD CON BALÓN EN LA CATEGORÍA SUB-12 DE LA ESCUELA DE FÚTBOL "DEPORCENTRO" DE EL TAMBO-HUANCAYO

AUTORES:

-ARTEAGA LAZO, Michael Wilian

-CASTAÑEDA ROMERO, Ricardo Deyvis

CONCLUSIONES

El uso de un programa de driles físico técnico influye positivamente en el desarrollo de la velocidad con balón en los niños de 12 años de edad. Se logró determinar la influencia del programa de driles en el aprendizaje de la velocidad con balón en la categoría sub 12 de la Escuela de Fútbol De por centro de El Tambo – Huancayo.

1.4.1.3. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA-COLOMBIA

TITULO PROGRAMA DE PREPARACIÓN FÍSICA EN VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO EN EL FÚTBOL SALA.

AUTORES

-Yofre Danilo Sanabria Arguello

-Carlos Alberto Agudelo Velásquez

CONCLUSIÓN

Una vez realizado el estudio estadístico con un nivel de significancia de 0.05 se concluye que la preparación física con movimientos específicos de desplazamientos de la disciplina deportiva en este caso fútbol sala si mejora la velocidad de desplazamiento una vez se aplique el programa de preparación física diseñado para tal fin, por lo tanto el mencionado

programa de preparación física fue efectivo y al ser aplicado en grupos similares al considerado en el presente trabajo se espera obtener resultados similares.

**CORPORACIÓN UNIVERSIDAD MINUTO DE DIOS –
COLOMBIA**

TÍTULO: CARACTERIZACIÓN DE LA VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO EN LOS FUTBOLISTAS DE LA CATEGORIA SUB 17 PARTICIPANTES DE LA LIGA DE FUTBOL DE BOGOTA

AUTORES:

-ANDRES LEONARDO MONROY ARDILA

-DAVID MORA CARDENAS

CONCLUSIONES

En este trabajo investigativo se caracterizó la velocidad de desplazamiento de los futbolistas de la categoría sub 17 de Bogotá, para esto se realizó la aplicación del test de 30 metros lanzados a 340 futbolistas de la categoría sub 17, con el fin de que el lector pueda conocer el estado en el que se encuentran los futbolistas bogotanos respecto a esta capacidad.

Para finalizar, se aplicó el test de velocidad en 30 metros, donde se pudo medir el desarrollo de la capacidad física condicional de velocidad desplazamiento, en los jugadores de la categoría sub 17 en Bogotá, se pudieron hacer análisis de los datos obtenidos de esta capacidad y se llegó a la conclusión que un pequeño porcentaje de futbolistas de la categoría sub 17 de fútbol de la liga Bogotá necesitan mejorar el trabajo de velocidad de desplazamiento en sus sesiones de entrenamiento, debido a que estos futbolistas no alcanzaron a tener el promedio de todos los jugadores.

1.4.2. DEFINICIONES TEÓRICAS

1.4.2.1. Capacidades físicas básicas

Las Capacidades Físicas Básicas (Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad), son la base de los aprendizajes y de la actividad física y considera que la reducción de la Condición Física a esos cuatro elementos nos da una clasificación práctica y confortable a la vez que simplista, (Blázquez, 1993).

1.4.2.2. Capacidades físicas condicionales

Collazos (2002), precisa que las capacidades físicas condicionales son todas aquellas cualidades del ser humano que se desarrollan por etapas de madurez " fases sensibles". Los factores que lo determinan son: la edad, condiciones genéticas, sistema nervioso, hábitos, época de inicio de la actividad física; y se clasifican en: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.

1.4.2.3. Velocidad

García Manso y Cols (1998) introducen a la velocidad dentro del ámbito puramente deportivo y motriz, y lo define como "La capacidad de un sujeto para realizar acciones motoras en un mínimo de tiempo y con el máximo de eficacia". Determina que se trata de una capacidad híbrida que se encuentra condicionada por todas las demás capacidades condicionales (fuerza, resistencia y movilidad).

1.4.2.4. Velocidad de desplazamiento

Es la máxima capacidad de desplazamiento o recorrido de un sujeto, manteniendo la máxima velocidad, en un espacio determinado y en el mejor tiempo posible.

1.4.2.5. Juego

El juego como un grupo de actividades por el cual cada individuo proyecta sus emociones y deseos, a través del lenguaje (oral y simbólico) manifiesta su personalidad. Para estos autores, las características propias del juego permiten al niño o adulto expresar lo que en la vida real no le es

posible. Un clima de libertad y de ausencia de coacción es indispensable en el transcurso de cualquier juego. (Gimeno y Pérez, 1989, p.60).

1.4.2.6. Programa

Es un documento que permite organizar y detallar un proceso pedagógico. El programa brinda orientación al docente respecto a los contenidos que debe impartir, la forma en que tiene que desarrollar su actividad de enseñanza y los objetivos a conseguir.

Instrumento curricular donde se organizan las actividades de enseñanza-aprendizaje, que permite orientar al docente en su práctica con respecto a los objetivos a lograr, las conductas que deben manifestar los alumnos, las actividades y contenidos a desarrollar, así como las estrategias y recursos a emplear con este fin.

1.4.3. BASES TEÓRICAS CIENTÍFICAS

1.4.3.1. TEORÍAS Y CARACTERÍSTICAS DEL JUEGO

Las teorías relacionadas con los juegos motrices son modelos que pretenden explicar o interpretar el origen y la función de dichas manifestaciones, a veces tan naturales y siempre tan culturales. Sin embargo, aún no han resuelto el problema de la formulación de una única teoría capaz de satisfacer a estudiosos e investigadores (Navarro, 1997, p.113).

Por consiguiente, es necesario enmarcar el conjunto de creencias en dos grupos como son la visión clásica y la visión moderna sobre el juego (Baena-Extremera, 2005) para ofrecer un marco de referencia previo a los conceptos modernos del juego tal y como se entienden en la actualidad. No todas las teorías definen de igual manera el concepto de juego e incluso a veces, no comparten la misma idea o función del mismo, por ello es necesario conocerlas todas.

TEORÍAS CLÁSICAS

Se consideran clásicas porque han permanecido durante muchos años, siendo la referencia fundamental sobre la explicación del juego.

- ✓ Teoría Metafísica (Platón, s. IV-III a.d.C.): Defiende el juego y el ejercicio físico como fuentes de placer porque educan el conocimiento de la naturaleza humana. El juego es arte, expresión, lo que nos lleva bien lejos de los intereses y de lo rentable.
- ✓ Teoría del Recreo (Schiller, 2005): Su concepción del juego tiene que ver con lo estético y está orientada hacia el ocio. El juego es una actividad cuya finalidad es el recreo. Consecuentemente contrasta con el trabajo y con la gravedad práctica de la vida.
- ✓ Teoría del Sobrante o Sobrecarga de Energía (Spencer, 1861): Spencer llega a la conclusión de que el juego tiene por objeto liberar las energías sobrantes que se acumulan en las prácticas utilitarias. Existe un excedente que es necesario eliminar a través del impulso del juego (Burgos, 2009).
- ✓ Teoría del Descanso (Lazarus, 1883): El juego es un mecanismo de economía energética actuando como elemento compensador de las situaciones fatigosas.
- ✓ Teoría del Ejercicio Preparatorio o de la Anticipación Funcional (Gross, 1902): Su tesis deriva hacia la consideración del juego como un ejercicio preparatorio para la vida adulta y que sirve como autoafirmación natural del niño. Por lo tanto, y desde una perspectiva

madurativa, actúa como un mecanismo de estimulación del aprendizaje y del desarrollo.

- ✓ Teoría del Atavismo o de la Recapitulación (Hall, 1904): Para este autor, el juego es la semilla de generaciones anteriores que han persistido en el niño/a y que se explica por la denominada “Ley Biogenética de Haeckel (1899)”. Según esta, el desarrollo del niño/a es una recapitulación breve de la evolución de la especie. Muchos juegos motores tendrían, pues, su génesis en las actividades de sus generaciones anteriores: carreras, capturas, luchas...
- ✓ Teoría Catártica (Carr, 1925): Basa su teoría en la creencia de que los impulsos preexistentes que pueden ser nocivos, obtienen en el juego una salida inocente, actuando este como purga de las tendencias antisociales.

TEORÍAS MODERNAS

Muestran las corrientes de pensamiento propias de nuestra época, referidas al origen y explicación del juego.

- ✓ Teoría de la Infancia (Buytendijk, 1935): Para este autor, la infancia explica el juego, ya que el niño juega porque es joven. El juego es un impulso originado por el afán de libertad, de independencia, propios del individuo. Es un ingrediente más de la conducta humana que sirve al niño para descubrir al mundo y a sí mismo.
- ✓ Teoría del placer funcional (Bühler, 1924): El juego se define como aquella actividad en la que hay placer funcional y es sostenida por este placer. Y explica que el placer no está en la repetición de un acto motor

o juego, sino en el progreso ganado en cada repetición y en el dominio del acto.

- ✓ Teoría Piagetiana del juego (Piaget, 1959): Realiza una explicación del juego infantil relacionándolo con el desarrollo evolutivo del niño/a. Desde esta perspectiva, clasifica el juego en tres grandes manifestaciones. La primera es el “Juego sensoriomotor (0-3 años)”: el infante se abre al mundo jugando con sus propios sentidos. La segunda sería el “Juego simbólico (3-6 años)”: crea sus propios juegos imitando, a su modo, gestos, rasgos y comportamientos de los mayores. La última manifestación sería el “Juego de reglas”: de gran importancia pedagógica como agente de desarrollo social y moral.
- ✓ Teoría Sociocultural del Juego (Elkonin, 1980): La naturaleza del juego es histórica-cultural y los niños/as en sus juegos, muestran comportamientos que tienen su referencia en la sociedad en la que viven.

Además de las teorías clásicas y modernas citadas anteriormente, se pueden enumerar otras en función de la ciencia o disciplina que la sustenta (Baena-Extremera, 2005; Ruiz Alonso, 1991) tales como la:

- “teoría fisiológica”: juego como descanso y placer en el niño o alumnado de Educación Física.
- “teoría antropológica, social y cultural”: juego como creador de cultura y aprendizaje a través de experiencias escolares o la propia vida (Huizinga, 1998).
- “teoría biológica”: el juego como ejercicio o autoeducación (Gross, 1902).
- “teorías psicoanalíticas” tales como la “teoría infantil” de Freud (1971): el juego como único medio de asimilar los traumas infantiles en cualquier contexto.

-“teoría evolutiva” de Wallon (1987): el juego está cargado de representaciones semióticas, signos que prescriben tanto una actividad mental, como cultural, determinadas por una imitación diferida.

Las teorías del juego motor son necesarias y útiles para los profesionales de la educación y concretamente, la Educación Física.

Ellas van a facilitar la adquisición de habilidades necesarias para entender las características del juego que, según Huizinga (1998) son la libertad y no implicación de obligatoriedad, el placer por la ejecución de determinadas actividades, el carácter superfluo y sin consecuencias prácticas en el niño/a que juega, la determinación en el espacio y en el tiempo de ejecución y, donde se efectúa.

Además, el orden en el que todas las manifestaciones están reguladas, la tensión y emoción como incertidumbres aseguradas junto al misterio y evasión, son también características que acompañan al juego durante su realización.

García y Cols (1998) afirma que dentro del juego destacan otras peculiaridades del como son su carácter voluntario y placentero, a la vez que motivador para el niño/a que lo practica de forma natural.

El juego también favorece el desarrollo creativo y un crecimiento más equilibrado, favoreciendo la exteriorización de sentimiento y comportamientos y mejorando los hábitos de cooperación, convivencia y trabajo en equipo.

Por último, es interesante manifestar la visión que del juego se representa en el diseño curricular base y en el área de Educación Física.

El juego es una actividad intrínsecamente motivadora, que facilita el acercamiento natural a la práctica normalizada del ejercicio físico.

Igualmente, se afirma que constituye un factor que desarrolla el conocimiento y que propone a los niños y niñas esforzarse para superar retos y oposiciones, establecer relaciones de compromiso con los demás, integrándose en el grupo, sin olvidar de la propia aceptación del nivel de destreza y reconocimiento de las propias limitaciones.

Navarro (1997), al hablar del juego en toda su dimensión, admite que las clasificaciones construidas siempre han sido fruto de las corrientes de pensamiento relacionadas con la Educación Física.

El juego debe revestir diversas modalidades según la complejidad de las normas que lo regulan en su organización, el grado de implicación que exija de los participantes y las capacidades que pretende desarrollar.

Por lo tanto, al entender el juego como una actividad organizada, puede verse la multiplicidad de tipologías de juegos, organizados según una idea principal, y con objetivos siempre dispares.

Por ende, el juego se puede clasificar y organizar atendiendo a diferentes directrices básicas (Baena-Extremera, 2005):

Tabla 1
Clasificación de Juegos

Según	Clasificación científica
BULHER (1934)	✓ Funcionales (de 0 a 3 años). ✓ Imaginativos (de 3 a 8 años). ✓ Constructivos (más de 8 años)
PIAGET (1959)	✓ Juegos sensomotores ✓ Juegos simbólicos ✓ Juegos de reglas
GROSS (1902)	✓ Juegos de experimentación o funciones generales ✓ Juegos motores ✓ Juegos de funciones especiales ✓ Juegos de lucha, caza, persecución, sociales, familiares y de imitación
MOYLES (1990)	✓ Juegos Físicos: motor grueso, motor fino, psicomotor. ✓ J. Intelectual: Lingüístico, simbólico, matemático, científico, creativo.
PARLEBAS (1981)	✓ Juegos Deportivos Institucionales ✓ Juegos Tradicionales ✓ Los Cuasi-Juegos deportivos.

Fuente: Baena-Extremera, 2005.

1.4.3.2. EL JUEGO SEGÚN PARLEBAS

1.4.3.2.1. Juego Deportivo Tradicional y Conducta Motriz

La teoría de sistemas, el estructuralismo, la teoría de juegos, la semiología aplicada a la motricidad son referentes teóricos desde los que se construye el discurso de la educación física entendida como la pedagogía de las conductas motrices.

La aplicación de los fundamentos de la praxiología motriz o ciencia de la acción motriz creada por Parlebas comporta superar los modelos de análisis del deporte o del juego obsoletos que curiosamente todavía vigentes en el ámbito de la educación física.

El modelo mecanicista apoyado en disciplinas como la biomecánica todavía sigue vigente; este modelo se inspira en el enfoque cartesiano que tiende a reducir los principios de la fisiología a los de la física; se considera suficiente las reglas de la mecánica para dar cuenta de la persona que actúa; la explicación de los juegos deportivos se ha realizado desde la biomecánica entendiendo la conducta motriz de cualquier jugador como una máquina simple que activa un conjunto ordenado de articulaciones óseas y grupos musculares que funcionan como una suma de engranajes sucesivos.

Este modelo tampoco se ve superado por el enfoque fisiológico que reduce la interpretación de la conducta motriz de un jugador al análisis del esfuerzo, de la energía que consume un deportista.

Tampoco satisface pretender interpretar la intervención del jugador en un juego a partir de un modelo cibernético o informacional al asociar la conducta motriz a un ordenador que procesa la información que recibe y da una respuesta a menudo en términos reduccionistas de estímulo-respuesta como si la persona

fuera un autómatas totalmente autorregulado cuyas decisiones están todas programadas. Frente a estos modelos reduccionistas Parlebas propone adoptar un punto de vista sistémico, rupturista con otros planteamientos, al superarlos por concepción, extensión y precisión.

En este enfoque adquiere el máximo protagonismo la significación, de lo simbólico y de la meta-comunicación, la semiotricidad, donde los datos mecánicos, energéticos e informacionales permanecen sometidos a la atribución a un significado por el sujeto actuante, significado que se materializa en la decisión motriz (Parlebas, 2001).

Un jugador de pelota que decide devolver la pelota a la pared no sólo realiza determinados movimientos, sino que observa la colocación de los diferentes jugadores, se anticipa desplazándose allí donde va a ir la pelota y golpea la pelota con distintas intenciones en cada jugada.

No se trata sólo de gestos, movimientos o técnicas, sino de la acción global de una persona que improvisa una conducta motriz en función de las reglas de juego y la dinámica de cada situación motriz a la que debe someterse (ubicación de los jugadores velocidad de los desplazamientos, posición desde donde golpear la pelota...).

Es toda la personalidad del jugador la que está en juego, sus competencias cognitivas que le permiten evaluar cada situación que cambia constantemente, y que le permiten decidir y pre actuar; también está en acción sus recursos afectivos que toman cuerpo en las reacciones emotivas, en la toma de riesgos, así como en su disponibilidad para el enfrentamiento relacional, es decir, para la comunicación motriz que puede llegar a realizarse mediante el contacto cuerpo a cuerpo.

Por ello, las diferentes dimensiones de la personalidad – biológica, afectiva, cognitiva y relacional- se activan de manera unitaria en las conductas motrices de los practicantes.

El concepto sistémico de la conducta motriz remite a considerar a la totalidad de la persona que actúa dotando de significado cada una de sus respuestas de naturaleza motriz.

El concepto de conducta motriz corresponde a toda “organización significativa del comportamiento motor. La conducta motriz es el comportamiento motor en cuanto portador de significado.

Se trata de la organización significativa de las acciones y reacciones de una persona que actúa, la pertinencia de cuya expresión es de naturaleza motriz.

Una conducta motriz sólo puede ser observada indirectamente; se manifiesta mediante un comportamiento motor cuyos datos observables están dotados de sentido, y que es vivido de forma consciente o inconsciente por la persona que actúa. Por ejemplo, cuando se filma a un jugador de voleibol, se graban sus inmovilidades, sus actos de desplazamiento, de salto y golpeo de pelota, en suma, sus comportamientos motores; se habla de conducta motriz cuando se intenta captar, junto con esas manifestaciones objetivas, el significado de la vivencia que tienen asociada directamente (intención, percepción, imagen mental, proyecto, motivación, deseo, frustración, etc.).

De hecho, la conducta motriz no se puede reducir ni a una secuencia de manifestaciones observables, ni a una pura conciencia desligada de la realidad.

Responde a la totalidad de la persona que actúa, a la síntesis unitaria de la acción significativa o, si se prefiere, del significado actuado.

Concepto de conducta Motriz

- Fenómeno multidimensional
 - Significado externo + significado interno
 - Activa de modo unitaria las distintas dimensiones de la persona:
 - biología
 - cognitiva afectiva
 - social de la persona que actúa
- En el contexto social y cultural en el que vive.

Esta doble perspectiva que combina el punto de vista de la observación externa (comportamiento observable) y el del significado interno (la vivencia corporal: percepción, imagen mental, anticipación, emoción...) permite al concepto de conducta motriz desempeñar un papel crucial en la educación física” Parlebas (2001:85)

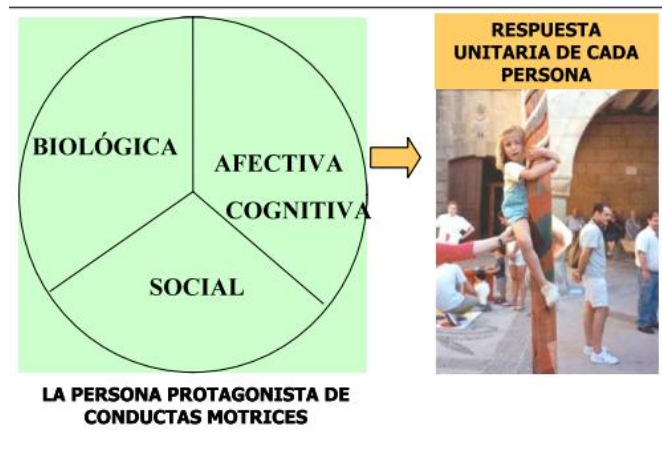


Figura 1 Conductas Motrices

A pesar de que en los últimos años la educación física y los licenciados en ciencias de la actividad física y del deporte han ganado en estatus social, la formación de los docentes sigue basándose en saberes dispersos e inconexos, carentes de una organización teórica coherente y de una aplicabilidad congruente, ya que se sustenta en conceptos muy poco actualizados en relación a los paradigmas vigentes.

A la modernización tecnológica y al avance social no le ha correspondido una revitalización de los conocimientos científicos, por ello sus procedimientos siguen siendo arcaicos. “Resulta imprescindible que la educación física se abraze definitivamente a los principios de la física cuántica, de la biología embrionaria, de las ciencias humanas y de la sistémica para que se entienda al ser humano como un sistema inteligente que reacciona como un todo, aunque sólo se estimule algunas de sus partes, y que sobre todo, decida aplicar de manera resolutiva y pragmática estos principios de la vida ya aceptados universalmente” (Lagardera y Lavega, 2005, p, 85).

Cada juego tradicional dispone de una lógica interna que desencadena un conjunto de relaciones internas con los otros protagonistas, con el espacio, con el material y con el tiempo que originarán una serie de consecuencias prácticas sobre la persona que actúa.

Por tanto tiene sentido saber que cuando Clara nada, salta, lanza, corre o esquía activa algo más que un conjunto de palancas musculares y óseas. Joao tras hacer cuatro brazadas en la piscina debe descansar, su respiración es forzada ya que tiene miedo a sumergir la cabeza; Marta al botar un balón ante un contrario siempre decide pasarla a un compañero ya que nunca consigue decodificar las intenciones de sus adversarios; Carlos al esquiar disfruta superando cada una de las informaciones que le concede la pista negra de esquí, llena de dificultades e irregularidades originando un sinfín de imprevistos que debe interpretar continuamente.

La educación motriz por tanto debe intervenir en la educación de las conductas motrices a educar más adecuadas para cada proyecto pedagógico, desempeñando un papel nada despreciable en el desarrollo de la personalidad del alumno en su infancia o en su adolescencia. “Para ayudar a realizar esas elecciones pedagógicas de forma adecuada sería bueno analizar serenamente las principales clases de situaciones motrices, poner al descubierto la lógica

de su funcionamiento y descubrir la influencia que ejercen sobre las conductas motrices de los participantes.

En último término, todas las prácticas pedagógicas tienen que volver a sumergirse en el sistema de valores que les asignan sus finalidades” (Parlebas, 2001, p, 173).

Ante el problema de seleccionar las prácticas motrices que deben estar al servicio del proyecto pedagógico, todo docente debería tener claros los objetivos que quiere conseguir, es decir los efectos que persigue (efectos perseguidos) en sus alumnos para dirigirse a aquellas situaciones motrices cuya lógica desencadena las relaciones y consecuencias perseguidas.

Posteriormente debería estar en condiciones de averiguar con rigurosidad y siguiendo criterios científicos, los efectos obtenidos tras protagonizar los alumnos las distintas experiencias motrices que les ha planteado.

Todo ello sin olvidar que si es especialista en conocer las propiedades de las prácticas motrices con las que quiere intervenir podría identificar a priori algunos de los efectos que espera alcanzar (efectos esperados) ya que se trata de aquellos efectos que se pueden prever con antelación puesto que dependen en buena medida del conocimiento de la lógica interna de las prácticas motrices que se quieren emplear.

Los dominios de acción motriz. Un talismán para el profesor de educación física. La clasificación de los juegos deportivos que plantea Parlebas se origina al combinar de manera binaria del criterio interacción motriz con los demás (presencia o ausencia de compañeros y adversarios) y del criterio de relación con un medio físico estable (que no origina incertidumbre) o un medio inestable (portador de información que debe descodificarse e interpretarse constantemente).

De este modo se establecen 8 familias de prácticas motrices que podrían constituir una primera distinción de los dominios de acción motriz.

A pesar de que estas ocho familias de prácticas motrices acogen todas las posibles opciones de experiencias motrices, según sea la orientación ideológica de proyecto pedagógico o la disponibilidad (geografía, recursos...) de un centro educativo, u otros criterios contextuales se pueden “reclasificar” en menor número de categorías (pero que siguen incluyendo todas estas 8 clases de situaciones motrices).

Por ejemplo, dado que para muchos centros educativos resulta difícil realizar habitualmente prácticas en un medio inestable, se propone agrupar las cuatro categorías en un único dominio, originando 5 dominios de acción motriz.

Los juegos tradicionales y las prácticas motrices que se realizan en solitario (psicomotores) y en un medio estable tienden a generar situaciones que requieren automatizar estereotipos motores, reproducir repetidamente una determinada modalidad de ejecución de acciones motrices; dosificar las fuentes energéticas para actuar con eficacia en el esfuerzo físico requerido; introyectarse (explorar y conocer el propio cuerpo desde dentro); realizar acciones metafóricas o de expresión motriz.

Estas situaciones motrices son las más apropiados para desencadenar conductas motrices asociadas a la constancia, el auto-esfuerzo, el sacrificio, el conocimiento de uno mismo... (p. e. juegos de lanzamientos, saltos, carreras, prácticas introyectivas o de expresión motriz...).

Igual sucede en otras situaciones de la vida diaria cuando muchas veces el resultado de lo que se hace depende únicamente de uno mismo (esforzarse en el trabajo, ser constante al aprender a leer o escribir, sacrificar algunos momentos de ocio para acondicionar las reformas de un piso y luego poder

residir con más comodidades, o tratar de relajarse momentos antes de un examen o de una oferta laboral).

Los juegos tradicionales y las prácticas motrices de colaboración en un medio estable ofrecen un sinfín de situaciones que hacen emerger conductas asociadas a la comunicación motriz, el pacto, el sacrificio generoso en la colaboración, tomar la iniciativa, crear respuestas expresivas y originales, respetar las decisiones de los demás.

Igual que en la vida cotidiana, el grupo es autónomo para decidir de modo solidario la solución de los problemas; por ejemplo en un contexto democrático las relaciones sociales llevan a tener que solucionar problemas tales como la violencia, la falta de agua, la contaminación, los incendios, la discriminación, la desigualdad entre géneros, la necesidad de darse a entender por signos cuando se va a un país extranjero...; los cuales difícilmente encuentran una respuesta sino es mediante la cooperación de todas las personas implicadas.

Los juegos tradicionales y las prácticas motrices de oposición en un medio estable exigen que los protagonistas tengan que tomar decisiones, anticiparse, decodificar los mensajes de los demás o llevar a cabo estrategias motrices para optimizar al máximo este tipo de conductas motrices.

Este grupo de situaciones puede servir para fomentar las conductas asociadas al desafío, la competitividad o la resolución de problemas.

Será conveniente trabajar con todas las clases de lógicas internas que ofrecen los juegos de oposición (uno contra uno, uno contra todos o todos contra todos).

Los juegos tradicionales y las prácticas motrices de cooperación-oposición en un medio estable igual que el dominio anterior exige una toma constante de decisiones e interpretación de los mensajes del resto de participantes, aunque aquí interviene los objetivos son colectivos y de ahí que se añada el factor estratégico de los compañeros que se oponen a un grupo de adversarios.

Los juegos tradicionales y las prácticas motrices que se realizan en un medio inestable, ya sean psicomotrices o sociomotrices, exigen que los protagonistas “lean” y descifren las dificultades e imprevistos que genera su relación con el terreno de práctica.

Este tipo de situaciones favorecen conductas motrices adaptativas asociadas a la toma de decisiones, eficacia inteligente, anticipación, respeto del entorno, riesgo y aventura.

Son buenos ejemplos aquellos juegos tradicionales que se realizan principalmente en el medio natural (chambot, juegos de esconderse, juegos de orientación, etc.).

En el ámbito rural es habitual tener que estar pendiente continuamente de los imperativos meteorológicos y de imprevistos a la hora de organizar la actividad laboral cotidiana o de hacer un uso responsable del bosque cuando vamos a buscar caracoles o setas.

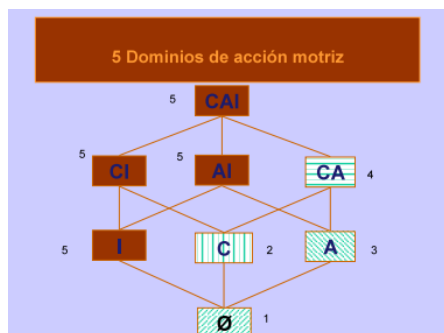


Figura 2 Dominio de acción motriz.

1.4.3.3. JUEGO DEPORTIVO TRADICIONAL Y AFECTIVIDAD (EMOCIONES)

Pier Parlebas, 1990 ya adelantaba que para entender la contribución de la educación motriz en el desarrollo de la personalidad resulta necesario entender que la afectividad es la llave de las conductas motrices.

Es decir, cuando una persona participa de un juego deportivo tradicional la toma de decisiones y sus respuestas motrices están modeladas por la afectividad, de modo que no se puede separar el nivel afectivo del cognitivo y por tanto el emotivo de la motricidad.

Cuando se interviene en cualquier juego deportivo tradicional la percepción es por ella misma afectividad, igual que la afectividad es por ella misma percepción.

La percepción no es una recepción pasiva que realiza el jugador sino una elaboración activa impregnada fuertemente de elementos emotivos.

Cuando un grupo de alumnos participan en un juego tradicional es necesario integrar los componentes afectivos e interpersonales no sólo como factores que facilitan provisionalmente la intervención de las acciones motrices sino como ingredientes fundamentales de la propia acción motriz.

Los datos afectivos se convierten en partes constitutivas de la acción motriz y por tanto de todo el proceso de aprendizaje de cualquier juego deportivo tradicional. Por ejemplo, fuera del contexto educativo, se pueden observar numerosos ejemplos de situaciones que causan una cierta inhibición en los protagonistas, como el caso de un jugador de bolos o lanzador de barra que intenta realizar de nuevo aquella acción más difícil que le provocó una lesión en el hombro; o aquel luchador que se vuelve a enfrentar al adversario que le

derrotó y le lesionó tras recibir un contacto brusco; o aquel niño que vuelve a subir en la misma torre humana de la que cayó la última vez desde varios metros de altura.

En todos estos casos no se puede hacer un análisis o valoración de las respuestas sólo desde el punto de vista biomecánico ya que a pesar de aportar datos interesantes se deberán contextualizar en una situación motriz concreta en la que existe una fuerte implicación emotiva.

La praxiología motriz al incorporar el concepto sistémico de conducta motriz muestra que las vías afectiva, cognitiva y social son inseparables, ya que cada intencionalidad despliega un conjunto de implicaciones emotivas y de significaciones.

La emoción debe entenderse como una reacción vital de la vida ante un estímulo externo o interno; es decir, que la vida se hace presente a través de la emoción; sea cual sea el desencadenante.

Paralelamente el juego deportivo tradicional se corresponde con un proceso activo generador de acciones motrices, de aquí el interés de identificar los procesos emocionales que se producen según se pongan en acción unos juegos deportivos u otros.

La contribución de los juegos deportivos tradicionales a la educación o mejora de la salud o calidad de vida desde el punto de vista emocional es incuestionable.

La variedad de situaciones que proponen estos juegos permiten incidir sobre las diferentes dimensiones de la emoción.

Por ejemplo, los juegos deportivos tradicionales psicomotores realizados en un medio estable tienden a reproducir estereotipos motores, es decir, respuestas automatizadas, tal es el caso de los juegos psicomotores de bolos, lanzamiento de barra y también otros juegos como el bilboquet o lanzar al suelo una peonza.

La lógica interna de cada una de estas situaciones le lleva a la persona a conocer con detalle sus limitaciones corporales, sus defectos y sus virtudes y a ser conscientes y regular sus emociones en las situaciones que requieren la concentración de cada uno de los grupos musculares y articulaciones del cuerpo.

También existen otros juegos que se basan en superar dificultades e imprevistos del terreno de juego (la mayoría de los que se realizan en la naturaleza) como carreras desde una localidad a una ermita, competiciones entre embarcaciones al desplazarse en ríos o en el mar, en las que es necesario ajustar cada una de las intenciones al proceso de adaptabilidad a los imprevistos que genera la constante incertidumbre del medio.

El riesgo controlado comporta altas dosis de implicación emotiva, lo cual supone una especie de juego de desafío de las leyes de la naturaleza.

Además, los juegos deportivos tradicionales proporcionan un extraordinario mosaico de situaciones en las que se debe interactuar con los demás, ya sean compañeros o adversarios.

En estos juegos socio motores la afectividad está asociada a saber leer y reaccionar ante emociones, imprevistos y riesgos que generan los demás participantes. Este puede ser el caso de juegos de oposición (juegos de persecución, duelos entre jugadores...) en los que la persona que actúa debe descifrar, interpretar y reaccionar ante cada una de las acciones motrices a menudo imprevistas de su adversario.

Lo mismo ocurre con juegos entre equipos, como son muchos juegos de pelota, en los que es necesario adaptarse a las acciones y reacciones emotivas que origina la intervención de los demás.

No existe jerarquía entre las distintas clases de juegos deportivos tradicionales, por tanto no se pueden identificar juegos mejores o peores; juegos de primera categoría y juegos secundarios, sino juegos que activan procesos diferentes y por tanto consecuencias también desiguales.

En principio no hay ningún juego deportivo aséptico, sino que cualquier situación de juego desencadena procesos activos asociados a la expresión de las distintas clases de emociones (positivas, negativas o ambiguas).

Cualquier terreno donde acontecen los juegos deportivos tradicionales (calle, plaza, era o pabellón polideportivo) es un laboratorio donde se generan experiencias emocionales, aprendizajes, relaciones motrices y consecuencias socializadoras que merecen ser investigadas.

Las consideraciones indicadas anteriormente han animado a diferentes grupos de investigación de universidades de España, Portugal, Suiza y Brasil a iniciar un estudio en torno a la educación de las emociones a través de juegos deportivos tradicionales.

En una primera fase, de conciencia emocional, se han estudiado las emociones experimentadas por 284 estudiantes universitarios tras haber practicado juegos deportivos tradicionales representativos de los cuatro dominios de acción motriz (Parlebas, 2001,p, 204). Según el criterio de interacción motriz (psicomotores, de cooperación, de oposición y de cooperación-oposición). Además, la mitad de estos juegos diferenciaba a los participantes en ganadores y perdedores, mientras que la otra mitad eran juegos sin victoria.

El análisis de los datos confirma que los distintos dominios de acción motriz o familias de juegos no se comportan de la misma manera; las emociones positivas se manifestaron con máxima intensidad en juegos cooperativos sin victoria; mientras que las emociones negativas se activaron básicamente en los juegos en los que se podía ganar o perder e incluso quedar eliminado (Lavega, Filella, Lagardera, Mateu, y Soldevila, 2009, p, 34).

Sobre este apartado indicar que en diversos estudios de juegos tradicionales infantiles en regiones mediterráneas se ha visto un predominio de juegos sin victoria respecto a los juegos que distinguen los vencedores de los perdedores.

En cambio en el caso de los juegos de adultos en diferentes regiones europeas se ha observado que los juegos con victoria predominan ante el resto de juegos, aunque a diferencia de los deportes profesionales, la mayoría de estos juegos deportivos acontecen en un contexto festivo o de competiciones locales en los que el éxito en la competición a menudo es compartido por el resto de participantes (en otro tipo de actividades que comparten todos los asistentes, como por ejemplo bailes, gastronomía, cantos...).

Efectivamente, la participación en juegos deportivos tradicionales permite activar estas cuatro condiciones que seguro que van a favorecer la dimensión afectiva y por tanto el crecimiento integral del alumnado.

Desde esta perspectiva se propone que cualquier docente o pedagogo asuma el reto de convertir la educación física como una auténtica pedagogía de las conductas motrices del alumnado.

Durante la exposición oral de este texto se mostrarán ideas y ejemplos de cómo iniciar el trabajo de competencias motrices, prestando la atención en

una experiencia e investigación que se está realizando en torno a la educación de las emociones a través de los juegos tradicionales.

1.4.3.4. EL JUEGO:

El juego se caracteriza básicamente por un sistema de reglas que tienen un valor obligatorio para el que acepta someterse a ellas. En este sentido se pueden tener en cuenta tres acepciones de la palabra ‘juego’, distintas pero relacionadas entre sí (Jacques Henriot)

- a) El objeto o conjunto de objetos que sirven de soporte al juego (se habla, así, del ‘juego de cartas’, ‘juego de criquet’, etc.)
- b) El sistema de obligaciones que el juego impone (v.gr., las reglas)
- c) La conducta que se impone a los jugadores (éstos observarán, en función de las reglas de juego, una secuencia conductual prefijada y generalmente invariable: barajar, cortar, repartir, etc.).

Podemos, entonces, definir el juego como un todo estructurado, en el sentido que generalmente se le da al término ‘estructura’: organización totalizadora en la que se pasa de un elemento a otro, de un grupo a otro, de un estado a otro, por un conjunto de transformaciones que se efectúan indiferentemente en los dos sentidos. En resumen, que por lo general se le otorga al concepto de ‘estructura’ la categoría de REVERSIBILIDAD.

No obstante, es precisamente esa característica la que resulta conflictiva al referirnos a la susodicha ‘estructura lúdica’, ya que, debido a la importancia que tienen las reglas de juego, resulta que en todo juego, incluso en los relativamente poco estructurados, figura un cierto número de cosas que hay que hacer en un orden determinado.

En este caso el juego no sería ‘reversible’, no podría tener más que un solo sentido y se definiría más bien como “... sucesión ordenada de operaciones

más o menos aleatorias, dispuestas unas en función de las otras a lo largo de una duración teóricamente irreversible”.

Sin embargo, esta obligatoriedad y sistematicidad es al parecer la característica principal del juego, al menos a partir de un cierto momento de la evolución intelectual del individuo. Es lo que Piaget denomina ‘juego de reglas’, característico del estadio de OPERACIONES CONCRETAS. Así dice:

“... la afectividad de los 7 a los 12 años se caracteriza por la aparición de nuevos sentimientos morales y, sobre todo, por una organización de la voluntad, que desemboca en una mayor integración del yo y en una regulación más eficaz de la vida afectiva”.

Piaget insiste mucho en el concepto de RESPETO MUTUO, del sentimiento de justicia que el niño adquiere a través del juego colectivo, y que consiste en “... transformaciones relativas al sentimiento de la regla, de la regla que une a los niños entre sí, tanto como de la que une al niño con el adulto”. Esto, como decíamos, podría causarnos dificultades a la hora de definir en qué consiste esa ‘estructura lúdica’ a que nos referíamos más arriba. Henriot trata de salvar el escollo hablando de lo que él llama ESTRATOS DE DISGRESIÓN, por cuanto es evidente que cada uno de los momentos de la sucesión lúdica se presenta como la ocasión para una elección: elegir cada jugador, al llegar su turno, entre realizar una jugada o no hacerlo.

Por tanto, y siguiendo con el razonamiento, lo que caracteriza a la estructura lúdica no sería ya la reversibilidad del sistema operatorio, sino más bien “... la relativa sustitución de operaciones, que en determinados momentos de la articulación del sistema se puede efectuar entre varias posibilidades que se presentan en haces divergentes”. Es decir, que todo juego puede entonces definirse en relación con dos límites (“... el delirio del jugador opuesto a la

autorregulación del sistema”), que indicarían dos formas opuestas de ‘NO-JUEGO’:

- 1) El ludismo desenfrenado, que rompe las estructuras a medida que éstas se esbozan (por cuanto el juego no sería tal si no se respetasen unas reglas mínimas)
- 2) El desarrollo programado de una sucesión regulada de operaciones, en cuya ejecución el operador no tendría otra posibilidad de elección que la de la estrategia y sabría ‘a priori’ cuál era la más eficaz (no habría juego sin la intervención del azar).

El juego no sería, pues, ni una cosa, ni la otra, pero sí constituiría una especie de conglomerado dialéctico entre ambas. Según Henriot, en el espacio intermedio de los dos conceptos se puede definir cada juego como una “... sucesión regulada de secuencias práxicas más o menos aleatorias, cuya elección, en cada punto de articulación de la estructura diacrónica así engendrada, de penderá de la iniciativa de un jugador eventual que tiene en cuenta un conjunto de convenciones a las que, por principio, habrá aceptado someterse”.

Es lo que Piaget llamaría equilibrio entre asimilación y acomodación. Volveremos más adelante sobre este punto. Respecto a esta definición de juego que acabamos de desarrollar, Henriot cita seis características que, según Callois y Huizinga, deben de presentarse en toda actividad lúdica. Son las siguientes:

- a) LIBERTAD (jugar es tener derecho a no jugar)
- b) SEPARACION (el jugar debe permanecer contenido en y por los límites del juego)
- c) INCERTIDUMBRE (se juega sólo en la medida en que no se sabe jugar)

- d) IMPRODUCTIVIDAD (el jugador no deja nada detrás de su paso)
- e) REGLAMENTACION (conducta de obligación en sí y para sí)
- f) FICCIÓN (conciencia que tiene el jugador de colocarse al margen del mundo habitual).

Teniendo en cuenta estas características, Callois considera cuatro tipos fundamentales de juegos: de competición, de azar, de simulacro y de vértigo. Los primeros (también denominados ‘agôn’) tienen como resorte la lucha, mientras que los ‘juegos de azar’ (‘alea’) se basan en “... una decisión que no depende del jugador, sobre la que no se tiene la menor influencia, y ..., consiguientemente, no se trata de triunfar sobre ningún adversario, sino más bien sobre el destino”.

Por otra parte, tenemos los ‘juegos de simulacro’ (‘mimicry’), relacionados, como veremos, con el JUEGO SIMBÓLICO de Piaget, pues “... tienen como característica común la de apoyarse en el hecho de que el sujeto juega a creer, a creerse, a hacer creer a los demás, que es otro distinto de sí mismo”.

Finalmente está el ‘juego de vértigo’ (‘ilinx’), cuyo objetivo consiste en provocar “... mediante un movimiento rápido de rotación o caída un estado orgánico de confusión y desconcierto”.

A este último tipo de juego se refiere igualmente Piaget en relación con la psicología infantil. Sin embargo, toda esta definición y clasificación de los juegos a que nos hemos estado refiriendo hasta aquí concierne al juego en general.

El tema de este trabajo trata exclusivamente del juego, pero referido al desarrollo evolutivo del niño.

Por tanto, en capítulos subsiguientes introduciremos en primer lugar brevemente el juego infantil desde un punto de vista general, para luego

concentrarnos en el tema específico del ‘juego simbólico desde la óptica de la psicología de Jean Piaget.

1.4.3.5. CLASIFICACIÓN DE JUEGOS:

1.4.3.5.1. JUEGOS TRADICIONALES

Al hablar de juegos tradicionales nos referimos a aquellos juegos que, desde muchísimo tiempo atrás siguen perdurando, pasando de generación en generación, siendo transmitidos de abuelos a padres y de padres a hijos y así sucesivamente, sufriendo quizás algunos 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. Kishimoto escribe al respecto, citando a Ivic: "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, el juego 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" (Kishimoto, 1994, p, 45).

En relación al juego tradicional y su importancia Lavega escribe: "Aproximarse al juego tradicional es acercarse al folklore, a la ciencia de las tradiciones, costumbres, usos, creencias y leyendas de una región. Resulta difícil disociar el juego tradicional del comportamiento humano, el estudio del juego folklórico, de la etnografía o la etología." (Lavega Burgués, 1995)

Los juegos tradicionales se pueden encontrar en todas partes del mundo. Si bien habrá algunas diferencias en la forma del juego, en el diseño, en la utilización o en algún otro aspecto, la esencia del mismo permanece.

Y es curioso cómo todos estos juegos se repiten en los lugares más remotos aún con la marca característica de cada lugar y cultura. Si queremos estudiar estos juegos 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.

Estas características particulares del entorno del juego dan cuenta de una serie de aspectos histórico-socio-culturales que nos ayudan a entenderlos y a entender la propia historia y cultura de nuestros pueblos.

De esto dan cuenta también los juguetes: "La historia de los juguetes es parte de la historia de la cultura del hombre" (Retter, 1979, p, 543).

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

(ni son) un mero pasatiempo. "El origen de los juegos es contemporáneo al de las sociedades. En épocas lejanas, en lugar de ser propiedades de los niños, constituían el bien personal del mago, del chamán, que al utilizarlos con fines religiosos atribuían su invención y su primer uso a los dioses.

Desechados por el sacerdote para sus prácticas, en lugar de extinguirse cambiaron de destino y emprendieron un nuevo rumbo. Después quedaron relegados a juegos de los hombres, luego de las mujeres y finalmente de los niños." (Plath, 1998, p, 97).

Retter en su exhaustiva investigación sobre el juego y los juguetes cita a diferentes autores que expresan que aún en las primeras etapas del desarrollo cultural del hombre las expresiones culturales del hombre dentro de lo que se incluyen los juguetes- no eran únicamente a efectos religiosos, sino que en todos los tiempos estuvo también al servicio del juego y del esparcimiento.

De esto concluye que la teoría de que la función de los juguetes haya aparecido en sus comienzos en relación a cultos religiosos pareciera ser una de las fuentes de origen de los juguetes (Retter, 1979). Muchos de estos juegos están estrechamente vinculados a fiestas – religiosas y no religiosas, siendo jugados únicamente o especialmente en dichos eventos. Todo esto responde una vez más a la importancia que el juego y en este caso el juego tradicional – tiene para el hombre, ocupando un lugar y un tiempo importante –casi me atrevería a decir "central" – en la vida pasada.

Un aspecto sobre el cual habría que reflexionar si tenemos en cuenta el lugar que ocupa el juego en el mundo moderno.

Los juegos tradicionales parecieran correr el riesgo de desaparecer especialmente en las grandes ciudades y en zonas más industrializadas. Podemos ver por otro lado, que hay algunos resurgimientos de estos juegos, que se imponen ya sea por una determinada época del año o como por una moda que aparece y desaparece luego de un tiempo.

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 los juegos tradicionales encontramos una amplia gama de modalidades lúdicas: juegos de niños y juegos de niñas, canciones de cuna, juegos de adivinación, cuentos de nunca acabar, rimas, juegos de sorteo, juguetes, etc.

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

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

Algunos de ellos a su vez están más ligados al sexo de los niños, siendo jugados exclusivamente por niños (p. ej.: bolitas, trompo, honda, etc.) y otros por niñas (p. ej.: la muñeca, hamaca, gallina ciega, etc.). A su vez algunos juegos están más ligados a determinadas edades, como por ejemplo las canciones de cuna y 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 como las corridas de gallos.

Algunas características que se repiten prácticamente en todos estos juegos son:

- son jugados por los niños por el mismo placer de jugar.
- Son los mismos niños quienes deciden cuándo, dónde y cómo se juegan, responden a necesidades básicas de los niños,
- tienen reglas de fácil comprensión, memorización y acatamiento.
- Las reglas son negociables,
- no requieren mucho material ni costoso,
- son simples de compartir,
- practicables en cualquier momento y lugar.

Vale mencionar aquí también la importancia de estos juegos en tanto que han sido representados en pinturas, azulejos y también sellos postales en diferentes países, habiendo sido editadas series con diferentes motivos tanto de juegos como de juguetes tradicionales (Palth, 1998, p, 64).

En relación a pinturas uno de los más conocidos es el famoso cuadro de Juegos Infantiles de Pieter Brueghel (1560), Goya reproduce en el s. XVIII una escena de adultos y jóvenes en el cuadro La gallina ciega (Pelegrín, 1984, p, 74).

Pero ¿cuál es el interés o la importancia que estos juegos puedan tener en el ámbito pedagógico? Son diferentes las razones por las cuales vale la pena mantener vivos estos juegos.

A través de los mismos podemos transmitir a los niños características, valores, formas de vida, tradiciones de diferentes zonas, si,

acompañando los juegos contamos otros aspectos de los mismos, como por ejemplo qué juego se jugaba en determinada región y de qué manera. Podemos estudiar y mostrar las diferentes variantes que tiene un mismo juego según la cultura y la región en la que se juega (Öfele, 1998, p, 79).

Las posibilidades que brindan los juegos tradicionales son múltiples. En primer lugar el juego por el juego mismo, que, 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 los niños.

En el orden práctico, por otro lado, muchos de estos juegos son cortos en su duración –si bien son repetitivos, en cuanto que 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.

Teniendo en cuenta que son juegos que tienen su origen en tiempos muy remotos, esto "asegura" de alguna manera que encontraremos los mismos en todas las generaciones y culturas.

De esta forma, estamos frente a una vía de acceso a la cultura local y regional y aún de otros lugares, 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. A través de 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.

Se podrían trabajar estos juegos investigando desde diferentes puntos de partida. Se podrá preguntar a personas mayores cercanas a los niños, como pueden ser abuelos, tíos, etc. Pero quizá 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 había prohibiciones al respecto.

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

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 mencioné 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 sea quizá un poco más difícil, según el material disponible que se encuentre.

No olvidemos por otro lado que no todos los juegos tradicionales serán novedades para los niños. Ellos conocen y juegan en más de una ocasión a algunos de estos juegos, quien sabe porque se lo contaron, porque lo han visto o alguien se lo ha mostrado. Quizás algunos de estos juegos sean jugados con variaciones o modificaciones, pero siguen manteniendo viva la esencia.

Pero de todos modos 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.

Aun 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 otro lado, considero 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 aún 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. "Los juegos 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." (Trautmann, 1995, p, 65).

Los juegos tradicionales también proporcionan una función primordial en el alumnado de todas las etapas educativas debido al acervo común que forma parte de su patrimonio cultural.

En este punto se puede plantear una relación clara con otras áreas. En cuanto a los juegos de simulación, estos pretenden que el alumnado reproduzca situaciones concretas de su vida, de su entorno natural, social y cultural.

El objeto es que los alumnos/as se identifiquen con personajes, asuman esquemas de comportamiento que ellos interpretan en dichos personajes.

Otras veces se pretende que, a través de los personajes que libremente creen, puedan expresar (con su cuerpo, movimiento y gestos) sus sentimientos internos, consiguiendo de ese modo la liberación de sus propios conflictos.

El medio natural es otro recurso educativo que ayuda a crear situaciones y medios nuevos, perceptivamente ricos para que los alumnos/as adapten sus movimientos y conductas motrices a las necesidades del propio juego.

Estos espacios nuevos enriquecen y consolidan los esquemas de las habilidades y destrezas motrices, así como desarrollar la autonomía y seguridad del niño/a, número de alumnos/a, material,...la cual nos podrá servir de ayuda en cualquier

ALGUNOS EJEMPLOS DE JUEGOS TRADICIONALES

- Salto la cuerda: Este juego sólo requiere una cuerda o mecate largo y la mueven de arriba a abajo. Dos personas se colocan a cada extremo de la cuerda y algunas personas más deben saltar esta cuerda sin caerse, quien pueda dar más saltos seguidos es el ganador.
- Los encantados: Este también es un juego necesariamente colectivo y que se juega al aire libre. Una persona es la encargada de “encantar” a los demás. Una vez que alguien es tocado por esta persona, debe permanecer quieto, sin moverse. Si alguna de las otras personas que están jugando toca a quien está congelado, este último puede volver a moverse.
- El “stop”: Se dibuja un círculo en el piso y se le asigna a cada jugador un país o ciudad. Una de las personas que están jugando se sitúa fuera del círculo y dice “declaro la guerra en contra de mi peor enemigo que es...” y entonces dice el nombre de alguna de las ciudades o países elegidos. La persona que tenga esta ciudad o país debe correr y evitar que la otra persona lo atrape.
- La víbora de la mar: Este juego consiste en hacer una fila de niños que deben tomarse por la cintura. Una vez formada la fila, todos deben pasar por debajo de los brazos de otros dos niños que están en un extremo y más arriba que los demás (normalmente se suben a una silla). Mientras pasan, se cantan los versos de la canción “a la víbora, víbora de la mar de la mar por aquí pueden pasar, los de adelante corren mucho y los de atrás se quedarán tras, tras, tras...”. Al terminar la canción, los niños bajan los brazos y el que quede capturado, queda fuera del juego.
- Pesca-pesca: todos los niños dispersos y uno empieza a pescar o pillar hasta que todos se pesquen o se pillen.

- La masa: un niño es la masa que atrapará a un niño que se desplaza hasta el otro extremo y así sucesivamente aumentarán los niños de la masa y atraparan a todos.

1.4.3.5.2. JUEGOS POPULARES

Se trata de los juegos que para llevarlos a cabo requiere de un gran número de integrantes, o sea, se realiza en masa. Estos juegos se caracterizan por ser originales, ya que los mismos surgen según la época en la cual se vive. En este se realizan diversas actividades creativas y espontáneas, las cuales surgieron en una determinada región pero que se expandió por todas las demás. Las reglas en estos juegos tienden a variar mucho acorde al territorio donde se encuentren sus jugadores.

Los juegos populares son aquellos que van pasando de padres a hijos y que son parte de la cultura de los pueblos, en donde se suelen reflejar las necesidades y experiencias e inclusive ayudan a educar a las nuevas generaciones. Normalmente son juegos espontáneos, creativos y motivadores.

Generalmente no tienen muchas reglas a la hora de jugar y la manera de ejecutarlos puede variar dependiendo de la región donde se juegue. Los juegos populares se caracterizan por la poca utilización de materiales para su puesta en práctica. Además de que funcionan en muchas oportunidades como una manera de contacto entre niños de diversos estratos sociales. En ellos se emplean toda clase de materiales, sin que tengan que ser propios de cada juego. Todos tienen sus objetivos y una manera específica de ejecutarlos; por ejemplo algunos consisten en perseguir, otros en lanzar un objeto a un sitio específico, conservar o ganar un objeto, etc. A través del tiempo estos juegos se

fueron convirtiendo en un soporte muy importante dentro de las clases de educación física, a fin de poder desarrollar las diferentes habilidades físicas y motrices de los estudiantes, así como servir de base de otros juegos y deportes.

Los juegos populares se emplean como instrumento educativo en los salones de clases ya que en sus canciones o letras, se pueden observar características de cada una de las épocas, siendo esta particularidad una estrategia divertida, en donde las personas que los realizan aprenden y al mismo tiempo se divierten.

Estos juegos se caracterizan por: facilitar el aprendizaje perteneciente a una región; favorece a la liberación de energías y tensiones; favorecen la aceptación y acatamiento de normas; mejoran la obtención de competencia lingüística tanto para el que escucha como para el que habla.

ALGUNOS DE ESTOS JUEGOS SON:

- Las escondidas.
- La gallinita ciega.
- Tirar de la soga.
- Policías y ladrones.
- El avioncito.
- El juego de las sillas.
- Carreras de sacos.
- Tres en Raya.
- Uno por uno.
- La cadena.
- El gusano.

1.4.3.5.3. JUEGOS MOTORES:

Trigueros (1998) establece los juegos sensoriales (perceptivos y psicomotrices) como medios y recursos adecuados para que se desarrolle el juego.

Navarro (1997) propone una clasificación de juegos en función de la dinámica del grupo (juegos de presentación, simulación o cooperación), en función de la participación y la comunicación (juegos de oposición o auto superación), en función de la complejidad de la tarea y progresión de la situación (juegos genéricos y específicos, adaptados o deportivos), en función de la etapa evolutiva (juegos infantiles, de jóvenes y adultos) y por último, en función de la situación motriz (juegos sin situación y con situación motriz).

Tabla 2

Clasificación de juegos motrices

Clasificación de los juegos motrices	
Dimensión social	Individual Grupo Equipo
Grado de participación	Eliminación progresiva Participación total
Energético	Muy activos Activos Intensidad media Baja intensidad Intervención libre Intervención parcial
En función de la dificultad	Corporales Desplazamientos Dependientes del objeto

En función del defecto	Sensoriales
	Motores
	Anatómicos
	Orgánicos
	Gestuales
En función del movimiento	Marcha
	Carrera
	Salto
	Lanzamientos
	Lucha
	Equilibrio
	Coordinación

ALGUNOS EJEMPLOS DE JUEGOS POPULARES

- El gato y el ratón
- Pato-pato ganzo
- Pelos y Plumas
- El lobo y las ovejas
- Agacharse
- Carreras de pelotas
- Pelotas a sus cuadrados
- Ven o vete

1.4.3.6. EL COMPONENTE LÚDICO DEL JUEGO COMO RECURSO DIDÁCTICO EN EDUCACIÓN FÍSICA

Baena-Extremera (2005), habla del juego como actividad física organizada atendiendo a “ejercicios” que requieren un nivel de implicación muy escaso por parte del ejecutante, realizados de forma repetitiva.

Los juegos se pueden presentar mediante “formas jugadas” o ejercicios presentados con una organización lúdica, en la que aparece la competencia con otros o consigo mismo; mediante “juegos simples” de baja organización,

con un funcionamiento mínimo o “juegos populares , tradicionales”, “deportivos” con elementos idénticos a los deportes y por último, los “grandes juegos”, con un alto nivel organizativo.

Los juegos son una forma organizada de la actividad motriz, tanto reglada como espontánea y tienen una evolución a lo largo de las etapas educativas, que va desde las formas más espontáneas de los primeros ciclos, a formas más regladas y especializadas de la etapa de secundaria y bachillerato, donde tiene un peso específico el concepto cultural del deporte y, los juegos pasan a ser “deportes jugados” (Díaz Lucea, 1994).

Los juegos tienen un carácter cooperativo y por consiguiente, facilitan el desarrollo del aprendizaje de estrategias de cooperación y cooperación/oposición (defensa y ataque), que son la base de la mayoría de los juegos de equipo.

Las destrezas y adaptación a diferentes contextos también perfeccionan o aplican determinadas destrezas o habilidades en situaciones de juego, sin olvidar la importancia de los juegos de iniciación a habilidades deportivas, donde existe una adaptación en la iniciación de habilidades deportivas y deportes concretos.

Es una forma de la didáctica y de la iniciación deportiva donde el deporte se transforma, mediante adaptaciones de su reglamento, en juegos más sencillos que progresivamente se van acercando más a la situación habitual lúdica.

Las actividades de enseñanza tenderán a ampliar los conocimientos del alumno/a en la gama más amplia de deportes y de manera que pueda elegir, no en función del peso social de cada uno de ellos, sino en función de sus aptitudes e intereses.

1.4.3.7. EL JUEGO COMO CONTENIDO EN EDUCACIÓN FÍSICA

El diseño prescriptivo presenta al juego, dentro del área de Educación Física, como uno de los bloques de contenidos de todos los Reales Decretos establecidos para la etapa de Primaria hasta el momento, pero señala que la actividad lúdica puede utilizarse también como una estrategia metodológica que afecta al resto de los contenidos y les confiere un tratamiento determinado (Real Decreto 126/2014).

El juego adquiere, por tanto, un doble papel: como contenido activo y como mediador (recurso metodológico) para el tratamiento interdisciplinar del área y, para la búsqueda de nexos de unión a través del cuerpo en movimiento, entre la Educación Física y el resto de ámbitos curriculares y transversales (Baena- Extremera, y Ruiz-Montero, 2009).

Durante la etapa Secundaria, el juego suele ser la principal estrategia metodológica del docente, siendo muy frecuente su utilización como actividad de enseñanza-aprendizaje.

De manera concreta, el juego se relaciona con los objetivos, determinándose que es el juego y cómo nos va a permitir adquirir las capacidades formuladas en los objetivos de la etapa.

En Educación Secundaria, y concretamente en nuestra área según el Real Decreto 1631/2006 (derogado) y en menor medida el Real Decreto 1105/2014, el bloque de contenido que engloba al juego, tendría una línea de progresión según las orientaciones de contenidos que va desde juegos genéricos, colectivos e individuales hasta trabajar con contenidos relacionados con los deportes adaptados o juegos modificados en los primeros cursos.

Mientras que la segunda referencia legislativa citada, incide más en la correcta utilización del juego para la correcta adquisición motriz del alumnado de esta etapa.

De esta manera se trabajará el respeto y tolerancia hacia los adversarios y compañeros/as del propio equipo, reglas del juego y aceptar tanto la victoria como la derrota.

Además, la práctica de juegos populares y tradicionales acercará al alumnado la idiosincrasia y cultura del lugar donde resida.

Sin embargo, los últimos cursos de la etapa de Secundaria imperará más el trabajo de juegos con alto contenido técnico-táctico individual y colectivo, a la vez que se fomentará una actitud crítica hacia el deporte de competición.

Durante la etapa de Bachillerato, el tratamiento del juego quedaría enmarcada donde se trabajarán los juegos y deportes convencionales, recreativos y alternativos, valorando la condición física y los aspectos culturales y sociales para favorecer el respeto y cooperación, al igual que la mejora de habilidades específicas en el alumnado y hábitos adecuados de salud (Real Decreto 1105/2014).

Determinados aspectos deben de ser considerados en el desarrollo del juego motor como es el material y el espacio. Respecto a los primeros, el material utilizado durante las clases de Educación Física o fuera del contexto escolar, debe ofrecer un carácter multifuncional según el objetivo del juego. Además, debe de evitar riesgo alguno en el niño/a.

Tampoco hay que olvidar el espacio donde se desarrollan los juegos porque a veces suelen ser un espacio delimitado e incluso peligroso por infraestructuras obsoletas o construidas con falta de previsión.

Este hecho es conveniente tenerlo en cuenta para comenzar a trabajar con alumnado de primeros cursos y sobretodo, alumnado con determinadas limitaciones funcionales.

La propuesta de actividades y juegos motores se llevará a cabo en función de una consecución de objetivos por parte del alumno/a, siendo el docente el principal responsable de que se alcancen de manera consolidada.

Deben de ser acordes los contenidos según cada curso.

Igualmente, los contenidos deben de ser acordes a las limitaciones cronológicas, fisiológicas, intelectuales y sociales del propio alumnado, evitando una posible frustración que condicione el proceso de aprendizaje debido a la no consecución de los objetivos iniciales propuestos.

Los criterios de evaluación tendrán siempre como referente principal las referencias legislativas vigentes para el curso y etapa, así como los objetivos propuestos en cada unidad y programación didáctica.

Las explicaciones del docente deben de ser claras y precisas, evitando divagaciones. Si es necesario se repetirán varias veces y no se deben de proporcionar antes, durante y después del juego, siendo la intervención del docente lo menos posible.

En todas las etapas citadas anteriormente, el juego debe de seguir un procedimiento a la hora de llevarse a cabo ya que puede funcionar desde cuatro perspectivas (Trigueros y Rivera, 1996) como es la perspectiva perceptiva (auditivos, visuales, táctiles y espacio-temporales), psicomotriz (básicos, genéricos, de equilibrio y de coordinación), motriz (de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad) y expresiva (de imitación, creación y de representación).

Por otra parte, el juego es el mejor medio para globalizar e interrelacionar los contenidos de Educación Física, en un medio de aprendizaje y socialización, donde las conductas de habilidades motoras se relacionan con las cognitivas y afectivas.

Esta facultad, que le permite hilvanar relaciones de tal naturaleza, es la que le confiere su verdadero valor educativo siempre que el docente/educador no olvide conjugar a través de la acción lúdica, las facetas de la naturaleza del ser humano.

Hay que referirse entonces a los ámbitos de la personalidad relacionados con lo cognitivo, lo motriz, lo afectivo, lo social y lo moral.

Respecto al desarrollo del juego dentro de la sesión, el juego se puede presentar como complemento de la parte principal de la sesión; como parte principal propiamente o donde el desarrollo casi totalitario de la misma se basa en la realización de ese (Baena-Extremera, 2005).

1.4.3.8. VALORES EDUCATIVOS DEL JUEGO

Uno de los grandes problemas del juego es la correcta utilización de la competitividad (Blázquez, 1999; Parlebas, 1986).

Diferentes recursos y juegos llevados a cabo en centros y contextos escolares tienen un componente competitivo.

La gran mayoría de juegos de competición tienen como objetivo principal el enfrentamiento entre oponentes oportunidades similares (Caillois, 1958).

Por consiguiente, es preciso educar en la competición para evitar caer en casos como “no querer participar por miedo al fracaso”, “temer ser objeto de burla” o “perder la autoestima ante sucesivos fracasos”.

Al pensar en el juego como una parte del currículum de la Educación Física, se deben proporcionar determinadas características que permitan hacer del juego un elemento educativo capaz de contribuir, como el resto de los componentes, y conseguir los fines y objetivos que la educación se plantea.

A continuación veremos algunas de estas características (Manzano y Carrera, 2005):

- ✓ Los juegos propuestos deben potenciar la creatividad. Una persona creativa se encuentra más preparada para afrontar la vida actual, que una persona con muchos conocimientos. Esta característica en los juegos, es valorada por diversos autores (Huizinga, 1998; Schmidt, 1982; Seybold, 1974).
- ✓ Deben permitir en primera instancia, el desarrollo global del alumnado y posteriormente se podrán potenciar aspectos más específicos. Sobre este punto, coinciden los autores estudiados en la globalidad de los juegos en los primeros años de la vida de los niños y niñas (Huizinga, 1998; Piaget, 1959).
- ✓ Deben constituir preferentemente una vía de aprendizaje cooperativo, evitando situaciones de marginación que traiga, en muchas ocasiones consigo, una excesiva competitividad.
- ✓ Corresponde a los juegos un carácter de sociabilidad destacado por diferentes autores, (Chateau, 1973; Huizinga, 1998; Seybold, 1974). La práctica del juego surte mayores efectos formativos sino práctica

cada uno por sí solo, sino juntos con el fin de alcanzar una meta común.

- ✓ Deben de mantenerse la actividad de todos los alumnos/as, procurando huir de los juegos eliminatorios, buscando otras opciones, cambios de rol, puntuaciones, etc. (Chateau, 1973; Schmidt, 1982).
- ✓ Mediante el juego se pueden conseguir vivencias en la vida cotidiana que aseguren la experiencia, (Huizinga, 1998; Seybold, 1974).
- ✓ La aceptación personal pretende sobre todo, la aceptación plena del otro, traduciéndose esto en una mayor tolerancia, sinceridad y seguridad. Son los puntos de partida en que el individuo debe apoyarse, (Claparède, 1932; Groos, 1902).
- ✓ El juego debe ser una actividad gratificante, sobre todo al introducir una característica tan importante como es la participación de manera lúdica y placentera. Esta consideración es destacada en los juegos por la totalidad de los autores que han estudiado los mismos, (Claparède, 1932; Huizinga, 1998; Schmidt, 1982; Piaget, 1959).
- ✓ Es imprescindible la participación del profesorado en las diferentes sesiones de juegos, tratando en todo momento conseguir una mayor motivación e integración de todos los alumnos y alumnas en la clase y desarrollo de los mismos. Sin olvidar la necesidad de observar los problemas que puedan surgir tales como la separación de niños y niñas, zonas de peligro, situaciones de violencia o agrupaciones inadecuadas entre otras.

1.4.3.9. CAPACIDADES Y CUALIDADES FÍSICAS.

En la mayoría de los casos, los conceptos que indistintamente se utilizan de una misma manera son los de *capacidad* y *cualidad*, términos que expresan sus significados según el autor, para el caso se pueden citar algunos ejemplos.

Tabla 3

Definición de capacidades y cualidades físicas por diferentes autores

AUTORES	DEFINICIÓN
Sebastiani M. y Cols (2000)	Define como <i>cualidades físicas</i> a la fuerza, velocidad, resistencia y la flexibilidad.
Luis Cortegaza Fernández, (2003)	Define como <i>capacidades motoras condicionales</i> a la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.
Ruiz (1989), citado por H. González y Cols (2006)	Define como <i>capacidades físicas condicionales simples</i> a la rapidez, fuerza máxima y resistencia aeróbica y como <i>capacidades físicas condicionales complejas</i> a la fuerza rápida, resistencia de la fuerza y resistencia de la rapidez.
C. Huertas, Liliana y Javier Núñez C. (2005)	Definen como <i>cualidades físicas</i> a la fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad.
Santiago Ramos, (2001)	Define como <i>capacidades motrices condicionales</i> a la fuerza, resistencia, flexibilidad y rapidez.
J.Weineck (1995)	Define como <i>formas de sollicitación motriz o cualidades que determinan la condición física</i> que se derivan de procesos energéticos: la resistencia general, la fuerza y la velocidad y las que se derivan de procesos de regulación y control: la movilidad y la destreza

L. Genereño, C. Lapetra (1998)	Definen como <i>cualidades físicas básicas</i> aquellas “capacidades” que sin un proceso de elaboración sensorial complejo configuran la condición física y son: la resistencia, la flexibilidad, la fuerza y la velocidad.
--------------------------------	---

Las definiciones señaladas en la tabla 3 corroboran la ambigüedad conceptual en la cual nos encontramos, pues algunos definen como *capacidades* al mismo grupo que otros denominan como *cualidades*. En este sentido, es importante establecer las diferencias entre estos términos, los cuales son frecuentes en los trabajos relacionados con la actividad física.

En la tabla 4 se relacionan algunos de los conceptos básicos expresados por diferentes autores.

Tabla 4

Comparación de capacidades y cualidades

Capacidades físicas	Cualidades físicas
Expresa posibilidades cuantitativas de ejecución y medición.	Expresa características y atributos personales.
Grosser y Starischka (1988): características delimitables empíricamente del nivel individual de la condición.	Manifestación individual de facultades motrices, atributos de la personalidad (por ejemplo, la voluntad, la motivación).
Blázquez (1990): capacidades que tiene el organismo para ser apto o no apto en una tarea determinada.	Aptitudes personales para la actividad física y el deporte.
(Gel, 1991) Define la capacidad	Descartes: la palabra cualidad significa

como la posibilidad de éxito en la ejecución de una tarea o en el ejercicio de una profesión.	propiedad. Cada uno de los caracteres que distinguen a las personas o cosas. Calidad de concepto, categoría que refiere a las propiedades inherentes a una cosa. Tradicionalmente el vocablo cualidad se identifica con el de propiedad.
Castañer y Camerino (1996): capacidad es la potencialidad de desarrollo.	Castañer y Camerino (1996): cualidad expresa valores más o menos elevados de rendimiento.
Garth y Col (1996): conjunto de capacidades que permiten a una persona satisfacer con éxito las exigencias físicas presentes y potenciales de la vida cotidiana.	
García Manso (1996): capacidad de- termina el aspecto cuantitativo del movimiento.	García Manso (1996): cualidad de- termina el aspecto cualitativo del movimiento.

Es evidente que los términos de *cualidad* y *capacidad* expresan significados diferentes, en este sentido, Chávez (2006) presenta como *capacidad física*:

La potencialidad por ejemplo en fuerza, rapidez o resistencia, ritmo, equilibrio, acoplamiento, etc., con la que un deportista podría realizar, si fuera el caso, una determinada acción motora. Ejemplo: levantar una pesa de n kilogramos y mantenerla por encima de la cabeza durante x tiempo.

Las capacidades físicas se miden, utilizando para ello métodos y unidades de medida. (Chávez, 2006, p. 148).

Igualmente define la *cualidad física* como:

Las características de las acciones motoras en plena realización o ya ejecutadas. Ejemplo: un nadador que está cruzando o que ya ha cruzado la piscina nadando en estilo mariposa.

La ejecución de su nado puede ser calificada como: fuerte, rítmica, veloz. Contrariamente a las capacidades, las cualidades físicas no se miden, se aprecian (Chávez, 2006, p. 148).

Según E.J. Martínez López (2003), al referirse sobre el concepto de cualidad física como algo que puede medir o estimar un rendimiento, constituye un error ya que, en este caso, se debería hablar de capacidades físicas, pues estas son modificables, aprendidas o mejoradas con el entrenamiento o trabajo físico.

Tal vez sería equivocado hablar de *medir* las cualidades físicas sin tener en cuenta el aspecto cualitativo. En este sentido y atendiendo a las expresiones anteriores se propone utilizar como conceptos básicos: capacidades físicas, capacidades perceptivas y cualidades socio motrices.

1.4.3.9.1. LAS CAPACIDADES FÍSICAS

Se definen como las características individuales de la persona, determinantes en la condición física, se fundamentan en las acciones mecánicas y en los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento de la musculatura voluntaria, no implican situaciones de elaboración sensorial complejas.

En el conjunto de los componentes de la motricidad, las capacidades físicas son las más fácilmente observables, se caracterizan por que se pueden *medir*, pues se concretan en función de los aspectos anatómico funcionales, además se pueden desarrollar con el entrenamiento y la práctica sistemática y organizada del ejercicio físico.

Constituyen el grupo de las capacidades físicas la resistencia, fuerza, velocidad y la movilidad, la siguiente estructura muestra una clasificación general.

Tabla 5

Clasificación de capacidades físicas

CAPACIDAD	CLASIFICACIÓN
Fuerza	Fuerza máxima
	Fuerza explosiva
	Fuerza de resistencia
Velocidad	Velocidad de reacción
	Aceleración
	Velocidad máxima
Resistencia	Resistencia aeróbica
	Resistencia anaeróbica
Movilidad	Mov. General
	Mov. Especifica
	Mov. Estática

1.4.3.9.2. LAS CAPACIDADES PERCEPTIVAS

Implican todos los procesos sensoriales o perceptivos, es decir, las relaciones entre los movimientos voluntarios y la percepción de estímulos o información, por lo tanto, estas capacidades posibilitan movimientos ajustados y organizados en relación con el entorno (estereognosia) y con el propio cuerpo (somatognosia).

Se definen como componentes fundamentales del desarrollo perceptivo motor: la corporalidad, espacialidad y la temporalidad, elementos sobre los cuales se edifican la *coordinación* y el *equilibrio*. Se pueden expresar los componentes y elaboración de las capacidades perceptivo motrices en

la estructura propuesta por (Marta Castañar Balcells y Oleguer Camerino y Foguet 1996, p, 665).

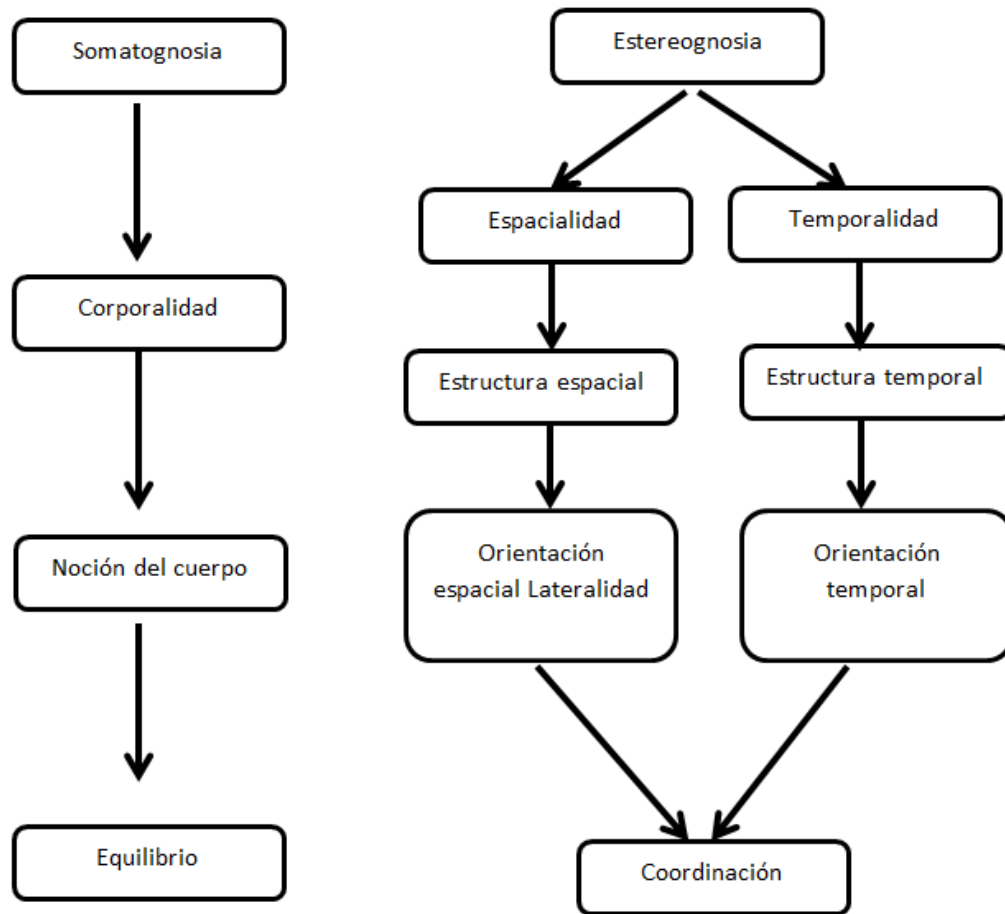


Figura 3. Clasificación de las capacidades perceptivas.

1.4.3.10. VELOCIDAD

No podemos considerar la velocidad como una cualidad pura o aislada. Así Grosser (1992, 9) opina que:

- “La velocidad como capacidad aislada no existe en el deporte; la velocidad siempre es sólo una componente del rendimiento deportivo complejo.” En este mismo sentido se expresa Morente (1995, en Mora, coordinador) al afirmar

que la velocidad no se manifiesta como una cualidad pura “sino que depende de multitud de parámetros: la técnica motriz, la fuerza máxima y explosiva (que junto a la velocidad forman una “unidad dinámica”), los desequilibrios musculares, la elasticidad muscular y la resistencia específica condicionan positiva o negativamente el desarrollo de la velocidad.”

Pero además la velocidad según autores como García Manso et al. (1996) es una cualidad física híbrida que se encuentra condicionada por todas las demás y en ocasiones también por la técnica y por la toma de decisiones. Según estos autores podríamos establecer el siguiente esquema:

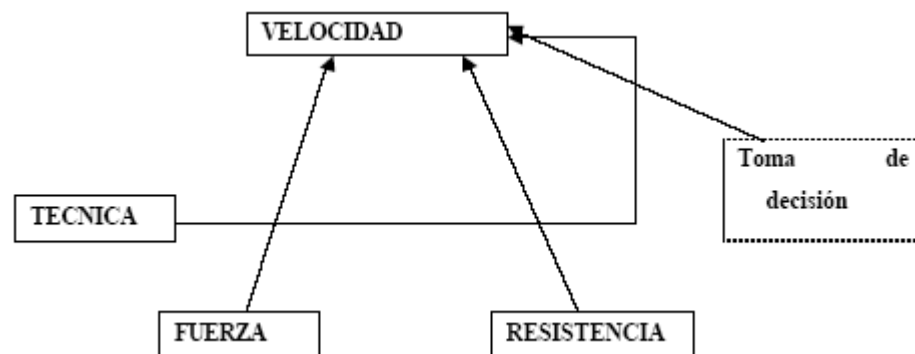


Figura 4: Factores relacionados con la velocidad (García Manso et al. 1996, 420)

En este esquema la única diferencia entre deportes acíclicos (por ejemplo los deportes colectivos) y los deportes cíclicos (p.ej. carrera, natación etc.) viene dada por la existencia o no de la toma de decisión.

- “Es difícil determinar el valor que cada una de estas variables tiene en la velocidad, ya que variará de una modalidad deportiva a otra. No obstante, en gran parte de ellas, la fuerza es quizás el factor más determinante de la velocidad con que se puede ejecutar un movimiento.

En este sentido, Israel (cfr. Grosser, 1992), llega a definir la velocidad como el desarrollo rápido de la fuerza, razón que justifica el que las acciones

explosivas (de rápido desarrollo de fuerza) sean incorporadas a las de velocidad.” (García Manso et al, 1998,14).

Por otro lado sabemos por la Física que la velocidad es una variable que está relacionada con un espacio a recorrer en el menor tiempo posible según la fórmula

$$V = d/t$$

Figura 5: Fórmula de Velocidad

Pero esto respondería sólo a uno de los tipos o manifestaciones de velocidad: la de desplazamiento, y como veremos más adelante existen distintas manifestaciones de la velocidad.

Veamos a continuación algunas definiciones de velocidad de autores de reconocido prestigio. Hemos destacado en letra cursiva los aspectos que nos parecen más destacables de cada definición.

- Según Zaciorskij (1968) la velocidad es: “Capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible, a un ritmo de ejecución máxima y durante un periodo breve que no provoque fatiga.”
- Harre (1987): “Capacidad que se manifiesta por completo en aquellas acciones motrices donde el rendimiento máximo no quede limitado por el cansancio.”

Según Grosser et al. (1988) la velocidad en el deporte es la capacidad para:

a) Reaccionar con toda la rapidez posible ante un estímulo (por ejemplo el disparo de salida), es igual al tiempo de reacción (tiempo que transcurre entre el estímulo y la respuesta) o velocidad de reacción (rapidez de...)

b) Realizar los movimientos con diferentes resistencias, con la mayor velocidad, es igual a la velocidad acíclica máxima y a la velocidad cíclica máxima.

- Según Grosser (1992, 14) “La velocidad en el deporte se define como la capacidad de conseguir, en base a procesos cognoscitivos, máxima fuerza volitiva y funcionalidad del sistema” neuromuscular, una rapidez máxima de reacción y de movimiento en determinadas condiciones establecidas.”

Se trata como nos dice el autor, desde esta perspectiva, de una capacidad psicofísica.

- Según García Manso et al. (1998, 12): “Desde el punto de vista deportivo, la velocidad representa la capacidad de un sujeto para realizar acciones motoras en un mínimo tiempo y con el máximo de eficacia.”

En resumen, podríamos definir la velocidad como “la capacidad neuromotriz que nos permite realizar una acción en el menor tiempo posible” (Moreno, 1999)

Quisiéramos acabar este apartado introductorio con las palabras de Morente (en Mora, 1995, coordinador): ...”frente a la postura tradicional de que el velocista nace, debemos tener presente que la velocidad “se entrena y se aprende a través de un proceso muy desarrollado y complejo de planificación y regulación” y sólo a través de ejercicios específicos y no genéricos, realizados a velocidad máxima y no sub máxima pues fomentarían “patrones motores” en el cerebro también sub máximos, perdiendo el carácter de velocidad.”

Por lo tanto deberíamos concluir que el velocista no sólo nace sino que también se hace.

1.4.3.10.1. Clasificación

De acuerdo con las ideas de Grosser (1992) Morente (en Mora, coord, 1995, 198) presenta el siguiente esquema de manifestaciones de velocidad y subcategorías. En el cual vemos que hay dos tipos fundamentales de manifestaciones de la velocidad: las “puras” y las “complejas”.

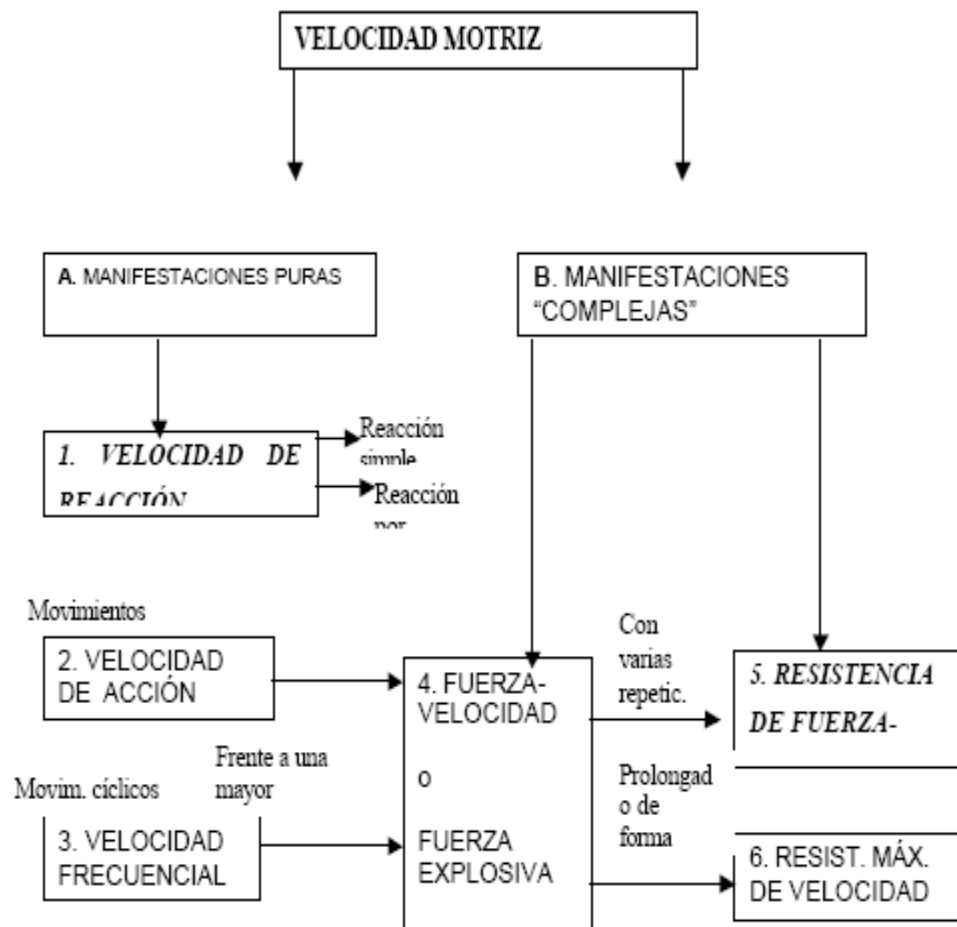


Figura 6 Manifestaciones de la velocidad (Morente, 1995, adaptado de Grosser, 1992)

Un ejemplo de las formas o clases de velocidad lo tenemos en la carrera de 100 metros de acuerdo al siguiente esquema de Grosser (1976 en Grosser et al.

1988). En él vemos que a medida que aumenta la distancia recorrida es distinto el tipo o manifestación de velocidad aplicada.

Aunque la terminología es distinta en algunos casos respecto al anterior esquema de Morente, creemos que se entiende bien por la claridad del ejemplo.

Así al comienzo de la carrera debemos aplicar la velocidad de reacción (tiempo de reacción ante el estímulo del disparo de salida; período de latencia).

A continuación el atleta debe aplicar la velocidad de fuerza (o fuerza velocidad según el esquema anterior), hasta los 28-30 metros de carrera. Posteriormente hasta los 60-90 metros el atleta aplicará la velocidad de sprint (quizás la velocidad frecuencial), para acabar los últimos metros de la carrera aplicando la resistencia de sprint (o resistencia máxima de velocidad).

0 m.	28 / 60	60/90m.	100
Velocidad de reacción: periodo de latencia entre estímulo y respuesta	Velocidad de fuerza, es igual a la veloc. de carrera contra las resistencias. (capacidad de aceleración)	Veloc. de sprint o rapidez máxima, rapidez básica, coordinación de velocidad	Resistencia de sprint

Figura 6 Velocidad de sprint.

Vemos por lo tanto que existe un cierto problema terminológico respecto a las distintas manifestaciones de velocidad.

En el siguiente cuadro podemos ver los sinónimos de las manifestaciones de velocidad y sus subcategorías (Adaptado de Grosser, 1992,19 en Mora -coord.- 1995, modificado por los autores)

Tabla 6

Manifestaciones de la velocidad y sus subcategorías.

Velocidad De Acción (Gestual)	Velocidad Frecuencia (Desplazamiento)	Fuerza-Velocidad Fuerza-Explosiva	Resistencia De F. Explosiva	Resistencia Max. De Velocidad
Velocidad de movimiento	Frecuencia motriz	Capacidad de aceleración	Resistencia de aceleración	Resistencia de sprint
Velocidad gestual	Coordinación rápida	Velocidad de salida		Resistencia de velocidad frecuencia
Velocidad de ejecución	Velocidad de base			Resist. General anaeróbica de corta duración
Velocidad segmentaria	Velocidad de desplazamiento			Resist. De velocidad de sprint.

A este respecto García Manso et al (1998, 16) reflejan en su libro sobre las bases teóricas del entrenamiento deportivo, el estudio más completo hasta ese momento sobre la terminología usada en el mundo del deporte: la de Bauersfeld (1985). En ella este autor parte de la aceptación de seis conceptos básicos en lo referente a la velocidad:

- Velocidad de reacción.
- Velocidad frecuencial.
- Velocidad de acción.
- Velocidad de locomoción

- Velocidad resistencia.
- Capacidad de aceleración.

Podríamos establecer como resumen este cuadro comparativo de la clasificación de la velocidad:

Tabla 7

Clasificación de la velocidad

Clásica	Escuela Alemana (Grosser Et Al)
Velocidad De Reacción	Velocidad de Reacción
Velocidad De Contracción (Rapidez O Gestual)	Velocidad Acíclica
Velocidad De Desplazamiento (O Traslación)	Velocidad Cíclica

A su vez dentro de la velocidad de traslación existen otras manifestaciones como la capacidad de aceleración y la resistencia a la velocidad (recuérdese el ejemplo de la carrera de 100 metros visto anteriormente).

También algunos autores distinguen entre rapidez y velocidad. La primera se referiría a acciones de un solo movimiento; por ejemplo el saque de tenis.

La segunda atañe al hecho de encadenar movimientos dentro de una acción deportiva, por ejemplo nadar un largo de una piscina. “Se puede tener un buen TR (tiempo de reacción) y una gran rapidez, pero no ser una persona veloz.

Por ejemplo se puede ser un buen portero de balonmano pero ser un mediocre corredor de 100 m.” (García Manso et al. 1996)

1.4.3.10.2. Manifestaciones de la velocidad y factores que influyen

La velocidad acíclica y cíclica máxima dependen de factores nerviosos y musculares.

1) Velocidad de traslación o desplazamiento (velocidad cíclica) La velocidad de traslación es igual al espacio partido por el tiempo ($V=E/T$).

“Entendida como la capacidad de recorrer una distancia corta en el menor tiempo posible” (Moreno, 1999). Está determinada por factores físicos como: (Álvarez del Villar, 1985)

1. AMPLITUD depende de: “Detente” (capacidad de impulsión)

- Básicamente, la amplitud o largo de la zancada, es la distancia que cubres con un paso mientras corres.

Técnicamente, la zancada es la distancia desde el punto de contacto de uno de los pies hasta el punto de contacto del pie opuesto.

- Como se relacionan la AMPLITUD DE ZANCADA y la CADENCIA

Si no te has dado cuenta aún, la interrelación entre la amplitud de zancada y cadencia afecta en forma directa la velocidad en la que corres.

La combinación de ambos factores contribuyen significativamente a tu velocidad; y son modificados por cada corredor (muchas veces en forma inconsciente).

Por ejemplo, si tu amplitud de zancada es de 2 metros y tu cadencia es de 160 pasos por minuto, ello significa que en un minuto puedes cubrir 320 metros.

- ✓ Longitud de palanca
- ✓ Flexibilidad

2. FRECUENCIA (Velocidad segmentaria).

Es el número de repeticiones por unidad de tiempo, es decir el número de pasos o zancada que el atleta consigue realizar en cada unidad de tiempo. La frecuencia suele ser mayor en carreras de velocidad que en carreras de fondo.

Depende de:

- ✓ Fuerza y velocidad de contracción de los músculos y transmisión del impulso.
- ✓ Flexibilidad
- ✓ Técnica del gesto deportivo (carrera, natación etc.)

3. RELAJACIÓN Y COORDINACIÓN NEURO-MUSCULAR:

La coordinación es una capacidad física complementaria, la cual permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Es decir, la coordinación, complementa a las capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad) para hacer de los movimientos gestos deportivos.

Debe haber coordinación entre los agonistas y los antagonistas

- Velocidad de reacción:

“Capacidad de efectuar una respuesta motriz a un estímulo en el menor tiempo posible”... o expresado de otra manera: “El tiempo mínimo necesario transcurrido desde que se recibe el estímulo hasta que aparece la respuesta.” (Generelo y Tierz 1994).

También llamada periodo de latencia.

Este tipo de velocidad hay que diferenciarla de los reflejos, pues no se trata de lo mismo.

Según Generelo y Tierz (1994) son factores que determinan la velocidad de reacción:

- ✓ Tipos de estímulos: visual, auditivo, táctil y kinestésico. Se deben practicar todos los tipos en el entrenamiento,
- ✓ Número de órganos de los sentidos estimulados y número de receptores. A mayor número de órganos sensoriales o a mayor número de receptores más rápida será la respuesta.
- ✓ Intensidad y duración del estímulo. La relación intensidad del estímulo y mejora de la velocidad de reacción no es lineal de manera indefinida. Existe un umbral óptimo de intensidad.
- ✓ Edad y sexo.

La edad: según los estudios de Atwell y Elbel citados por Karpovich, el tiempo de reacción disminuye con la edad hasta los 20 años.

Respecto al sexo las diferencias obtenidas no son importantes ni significativas (aunque siempre están a favor del hombre; así investigaciones realizadas en los campeonatos mundiales y europeos de atletismo de los años 1993 y 1994 confirman que los tiempos de reacción de los velocistas masculinos son inferiores a los de las velocistas femeninas - cfr. García Manso et al. (1996, 384)- aunque no se conocen las bases fisiológicas de esta diferencia.

- ✓ Periodo de advertencia precedente al estímulo, donde el valor óptimo parece que oscila entre 1,5" y 8"; aquí habrá que tener en cuenta para el entrenamiento el nivel de concentración y la atención simple o selectiva (no es lo mismo estar esperando en la posición de "listos" una salida de 100ms., que estar atento a un pase del compañero en un partido de fútbol).
- ✓ Posición del cuerpo y grado de entrenamiento serían finalmente otros factores que influyen en la velocidad de reacción.
 - Velocidad gestual o acíclica o rapidez

"Capacidad para realizar un movimiento segmentario o global en el menor tiempo posible" (Generelo y Tierz, 1994).

La velocidad de cada movimiento individual depende, según Grosser et al. (1988), de la capacidad de coordinación (factores nerviosos y musculares):

- ✓ La coordinación es la colaboración entre el sistema nervioso central (SNC) y la musculatura del esqueleto al efectuar un movimiento voluntario.
- ✓ Es posible valorar la cuestión de la rapidez de un movimiento en base a la capacidad de coordinación.

En la misma línea García Manso et al. (1996) afirman que “mientras que en los movimientos cíclicos el acento en el rendimiento se situaba en el nivel de desarrollo de las capacidades condicionales, en los movimientos acíclicos el acento se sitúa en las capacidades coordinativas y en la toma de decisión.”

Los factores que influyen en la velocidad gestual son los siguientes:

- ✓ Nivel de aprendizaje del gesto: si el deportista tiene una serie de patrones motores automatizados (técnica) realizará con mayor rapidez el movimiento adecuado a la situación.
- ✓ Ya hemos visto en el esquema inicial de García Manso et al.(1996), que la técnica es un aspecto que influye en la velocidad. Por ejemplo un tenista avezado realiza el saque con mucha mayor velocidad que un principiante.
- ✓ Localización y orientación espacial, según la dirección del movimiento o el plano en que se realice; por ejemplo salto y giro en el aire a derecha e izquierda en comparación con giros en el suelo sobre el eje longitudinal
- ✓ El miembro utilizado: existen diferencias entre los miembros superiores e inferiores, y el lado dominante y no dominante.
- ✓ La toma de decisión, según sea mayor o menor el tiempo empleado en ella.

A estas tres manifestaciones clásicas de la velocidad deberíamos añadir las manifestaciones complejas de la velocidad como ya hemos visto en el cuadro de Morente (1995): Fuerza-velocidad, Resistencia de fuerza explosiva y Resistencia máxima de velocidad, en las cuales no profundizaremos en esta obra.

Veamos a continuación un ejemplo de la complejidad de gestos rápidos solicitados a un jugador de baloncesto para que se le pueda considerar rápido en la práctica del juego (Fucci y Benigni, 1988, 69).

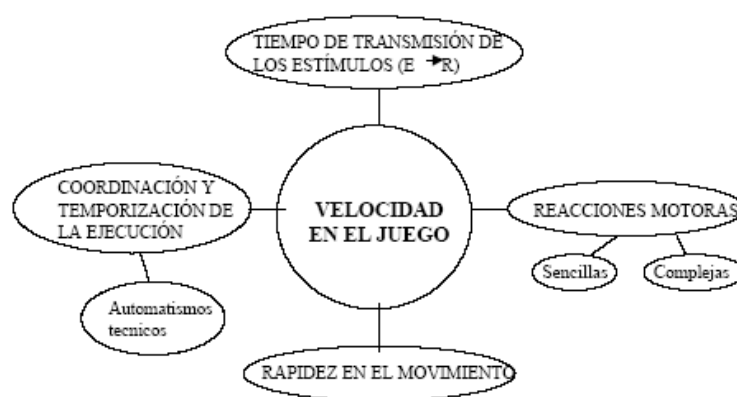


Figura 7 La velocidad en el Juego

Por otra parte García Manso et al (1998) proponen las siguientes manifestaciones de la velocidad acíclica, en las cuales vemos todas las posibilidades de trabajo que se ofrecen en un deporte colectivo. Según estos autores los movimientos acíclicos son “movimientos diferentes encadenados y desarrollados con la máxima rapidez”...”Un movimientos acíclico es aquel en el que las estructuras mecánicas (cinéticas) y espaciales (cinemáticas) varían en cada fase de su ejecución.

Mientras que en los movimientos cíclicos el acento en el rendimiento se situaba en el nivel de desarrollo de las capacidades condicionales; en los movimientos acíclicos se sitúa en las capacidades coordinativas y en la toma de decisión” (García Manso et al 1998, 197)

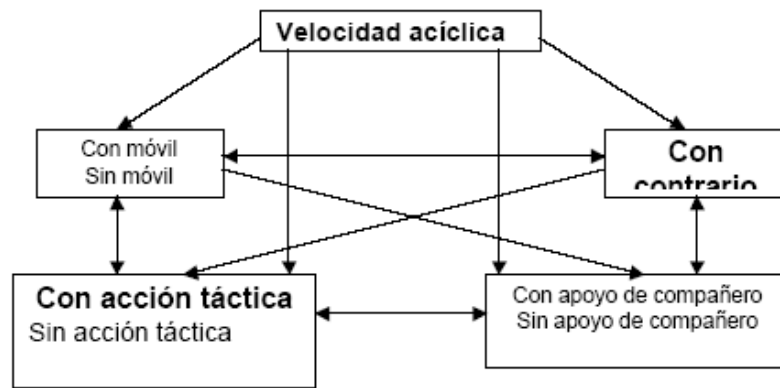


Figura 8 Diferentes manifestaciones de la velocidad acíclica (García Manso, 1994, p, 65).

1.5. HIPÓTESIS

1.5.1. Hipótesis de trabajo

Hi: La aplicación del programa “JUEGO Y ME DIVIERTO” incrementa el nivel de velocidad de desplazamiento en los estudiantes de segundo de secundaria sección “C” de la Institución Educativa Pública de Gestión Directa N° 40208 “Padre Francois Delatte”.

1.5.2. Hipótesis nula

Ho: La aplicación del programa “JUEGO Y ME DIVIERTO” no incrementa el nivel de velocidad de desplazamiento en los estudiantes de segundo de secundaria sección “C” de la Institución Educativa Pública de Gestión Directa N° 40208 “Padre Francois Delatte”.

1.6. VARIABLES, INDICADORES Y SUB INDICADORES

Tabla 8

Variables, indicadores y sub indicadores:

Variable	Indicador	Sub indicadores	
Variable independiente Programa “JUEGO Y ME DIVIERTO”	Juegos tradicionales	Los encantados	
		Pesca-pesca	
		Gato y el ratón	
		La masa	
	Juego populares	Tres en raya	
		Uno por uno	
		Cadena	
		Línea de fuego	
	Juegos motores	Juego de los conos	
		Pelos y plumas	
	Variable dependiente Velocidad de desplazamiento	Amplitud de zancada	Elevación de muslos
			Talaneo
Trote en Laterales			
Multi salto			
Frecuencia		Ritmo	
		Tiempo	
Coordinación		Tren superior	
		Tren inferior	

CAPÍTULO II

PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO

2.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

2.1.1. Tipo de investigación

El presente trabajo de investigación es de tipo experimental siendo el diseño cuasi experimental adaptado (Hernández Sanpieri, Roberto 2010 pág. 12) que permite controlar de una forma más precisa el avance de los grupos con pre-pruebas y post-pruebas, donde trabajaremos con dos grupos igualados cuyo esquema es el siguiente:

Grupo experimental: Prueba de entrada – tratamiento experimental – prueba de salida.

Grupo control: Prueba de entrada ----- prueba de salida.

De acuerdo al diseño de investigación realizado se utilizó el siguiente diagrama que corresponde el tipo de investigación:

Tabla 9

Diseño cuasi experimental

GE	O ₁	X	O ₂
GC	O ₁		O ₂

Donde:

GE: Representa a las unidades de estudio investigadas.

O1: Representa la aplicación de la prueba de entrada, correspondiente a la variable dependiente.

X: Representa la aplicación de la variable independiente de estudio denominada Programa “Juego y me divierto”.

O2: Representa la aplicación de la prueba de salida, correspondiente a la variable dependiente.

GC: Representa a las unidades de control.

2.2. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE VERIFICACIÓN

Tabla 10

Técnica e instrumento

TÉCNICAS	INSTRUMENTO	DESCRIPCIÓN
Observación	Test: Prueba de Velocidad: Carrera de 10 X 5 mts. Autor: Beunen y Simon (1977-78)	Constituye el pre test y pos test que se aplicó al grupo control y al grupo experimental. Consta en recorrer cinco metros de distancia diez veces.

2.3. CAMPO DE VERIFICACIÓN

2.3.1. Ámbito Geográfico y Temporal

El ámbito elegido geográficamente corresponde a la provincia de Arequipa distrito de Socabaya.

Específicamente en la Institución Educativa Pública de Gestión Directa 40208 “Padre Francois Delatte”, se encuentra ubicada en la zona urbana del distrito de Socabaya, en la Calle Jorge Chávez S/N 2 cuadra, centro poblado Bellapampa.

La aplicación de la investigación se inició en el mes de Junio y se culminó en el mes de Septiembre con la aplicación del Post test del año 2018.

2.3.2. Población y Muestra

La población estuvo constituida por las tres secciones del segundo año de secundaria equivalentes a sesenta y tres estudiantes.

La muestra de tipo no probabilística, por conveniencia es de veinte estudiantes del segundo grado de secundaria sección “C”.

Tabla 11

Muestra del grupo experimental

Grado y Sección	N° de estudiantes		Total
	Varones	Damas	
2 “C”	8	12	20 estudiantes

Fuente: Nómina de matrícula de la I.E. 40208 Padre Francois Delatte 2018.

Tabla 12

Muestra del grupo control

Grado y Sección	N° de estudiantes		Total
	Varones	Damas	
2 “A”	8	12	20 estudiantes

Fuente: Nómina de matrícula de la I.E. 40208 Padre Francois Delatte 2018.

2.4. PROGRAMA EXPERIMENTAL

2.4.1. Denominación

“JUEGO Y ME DIVIERTO”

2.4.2. Fundamentación

El programa se plantea para mejorar e incrementar la velocidad de desplazamiento, así mismo, incentivar la práctica física y la búsqueda de una buena condición física en los estudiantes, en los cuales se ejecutó el programa experimental, tratando de salir de los esquemas habituales sobre su enseñanza, proponiendo a través de los juegos tradicionales, populares, motores y metodológicos para el desarrollo de sus capacidades físicas y velocidad de desplazamiento, proporcionándoles una buena condición física ya que es vital para el desarrollo integral de los estudiantes.

Probablemente por las formas de enseñanza, entrenamiento extenuante y un tanto aburridas son algunas causas que llevan a la pérdida de interés y por último a dejar la práctica de actividades físicas. Por ello consideramos conveniente desarrollar el programa “JUEGO Y ME DIVIERTO” el cual nos permitió atraer el interés en los alumnos del 2º grado del nivel secundario, sección “C” valiéndose de juegos como factor bio-psico-social y positivo en los estudiantes.

Como base para aplicar los talleres se consideró los siguientes autores: Parlebas, Herriot, Cols, Piaget, Walon, Martínez entre otros, donde cada uno de ellos considera el juego como base fundamental para el desarrollo humano.

2.4.3. Objetivos del programa experimental:

2.4.3.1. Objetivo General

Desarrollar la capacidad física de la velocidad de desplazamiento a través de talleres en los estudiantes del segundo de secundaria sección “C”

2.4.3.2. Objetivos Específicos

- Desarrollar 2 talleres donde los estudiantes reconozcan la importancia de la amplitud de la zancada.
- Realizar 6 talleres para que los estudiantes reconozcan su frecuencia.
- Ejecutar 5 talleres para que los estudiantes desarrollen su coordinación del tren superior e inferior.

2.4.4. Programación

Tabla 13

Programación del programa experimental

PROPUESTA EXPERIMENTAL	OBJETIVO	METODOLOGÍA / ESTRATEGIA	MATERIALES	HORAS
Taller N° 1 “A QUE NO ME ATRAPAS”	- Acondicionamiento físico -Conocer la importancia de la velocidad.	- Mando directo - Asignación de tareas - Juegos: * Lobos y las ovejas * Cojo el pañuelo * Carreras en parejas * Limbo	- Conos - Pañuelo	45 min.
Taller N° 2 “SOY VELOZ”	-Reconocer la importancia de la zancada. -desarrollar la resistencia anaeróbica.	- Mando directo - Trabajo en equipo. - Juegos: * Carrera de periódicos * La Masa * El Tejo * Carrera de Sacos	- Conos - Platos - Periódicos - Sacos - Fichas	45 min.
Taller N° 3 “CORRE Y	-Identificar la frecuencia en los	- Asignación de tareas	- Conos - Platos	45 min.

ESCAPA”	estudiantes.	- Resolución de problemas - Mando directo. - Juegos: * Tres en Raya * La Cadena * Carrera a La Sillita de la Reina * El Escondite	- Sillas		
Taller N° 4 “CORRIENDO COORDINO MIS EXTREMIDADES SUPERIORES”	-Mejorar la frecuencia. -Conocer el ritmo y frecuencia.	- Mando directo - Asignación de tareas - Resolución de problemas. - Juegos: * Los encantados * Carrera de Burros * A saltar la soga * Policías y ladrones	- Conos - Platos - Sogas		45 min.
Taller N° 5 “CARRERAS”	-Incrementar la frecuencia de desplazamiento en los estudiantes. -Desarrollar la zancada correcta en velocidad de	- Asignación de tareas - Mando directo. - Juegos: * Línea de Fuego * Palomas y Gavilanes. * Gato y el ratón	- Conos - Platos - Balones		45 min.

	desplazamiento.	* Pato pato ganso			
Taller N° 6 “LA CONQUISTA CORRIENDO”	-Perfeccionar la frecuencia en los estudiantes. -Incrementar la velocidad de reacción.	- Mando directo - Asignación de tareas - Resolución de problemas. - Juegos: * Pesca-pesca * Pelos y plumas: * Carreras de pies: * Carrearas de carretillas	- Conos - Platos - Hileras		45 min.
Taller N° 7 “LAS ESTATUAS VELOCES”	-Desarrollar el equilibrio dinámico. -Incrementar la velocidad de desplazamiento.	- Asignación de tareas - Mando directo - Juegos: * Salto de liga * La Silla * Carreras * Piedra, papel o tijera	- Conos - Platos - Liga - Ula-ulas		45 min.
Taller N° 8 “UBÍCATE Y CORRE”	-Desarrollar la velocidad de reacción. -Mejorar el desplazamiento en Laterales.	- Mando directo - Descubrimient o guiado. - Resolución de problemas. - Juegos: * Carreras de tres pies	- Conos - Platos - Hileras		45 min.

			* Deportes y frutas		
			* Cadena humana		
			* Policías y ladrones		
Taller N° 9	-Adopta la coordinación de extremidades superiores.	- Mando directo	- Conos		45 min.
“LA PESCA”		- Trabajo en equipo	- Platos		
		- Descubrimiento guiado.	- Ula-ulas		
	-Velocidad de desplazamiento.	- Juegos:	- Venda		
		* El transportador			
		* Ensartar el aro			
		* Camino peligroso			
Taller N° 10	-Desarrollar la coordinación de extremidades superiores.	- Asignación de tareas	- Conos		45 min.
“TRANSPORTACIONES RÁPIDAS”		- Trabajo en equipo	- Platos		
		- Mando directo	- Aros		
	-Velocidad de desplazamiento.	- Juegos:			
		* Las estaciones:			
	-Mejorar el trabajo en equipo.	* Atrapa y escapa			
		* Las 4 esquinas			
Taller N° 11	-Desarrollar la coordinación de extremidades inferiores.	- Mando directo	- Conos		45 min.
“RÁPIDO Y RESISTENTE”		- Asignación de tareas.	- Platos		
		- Juegos:	- Hileras		
	-Mejorar la	* Carrera de Burros			
		* Carreras de un			

	resistencia anaeróbica	pie			
	-Incrementar la velocidad de desplazamiento.		* Carrera a Tres Piernas		
			* Carreras con cuatro patas		
Taller N° 12	-Desarrollar la coordinación de extremidades inferiores.	- Mando directo	- Conos		45 min.
“ACCIÓN Y REACCIÓN”		- Asignación de tareas	- Platos		
		- Descubrimient o guiado.	- Tizas		
	-mejorar la velocidad de acción y reacción.	- Juegos:	- Pañuelos		
		* El Pañuelo			
		* Carrera a La Sillita de la Reina			
	-Incrementar la velocidad de desplazamiento.	* 3 en Raya.			
		Carrera de tres pies			
Taller N° 13	-Perfeccionar la coordinación de extremidades inferiores y superiores.	- Mando directo	- Conos		45 min.
“VELOCIDAD Y COORDINACIÓN”		- Trabajo en equipo	- Platos		
		- Asignación de tareas	- Periódicos		
		- Juegos:	- Latas		
	-Incrementar la velocidad de desplazamiento.	* Aleatorios	- Pelotitas		
		* Armar latas y tumbar	- Caja		
		* Balones a sus cuadrados	- Balones		

Fuente: Elaboración Propia.

2.4.5. Metodología

El programa “Juego y me divierto” partió del análisis del Currículo Nacional de Educación Física del ciclo VI, tomando en cuenta lo diagnosticado en la realidad de los estudiantes, gracias a esto se ejecutó la prueba de entrada (Test de Velocidad 10 X 5 mts.), con la finalidad de determinar el nivel de Velocidad de Desplazamiento de cada uno de los estudiantes.

Obtenidos los resultados procedemos a la aplicación del programa “JUEGO Y ME DIVIERTO”, con el desarrollo de 13 talleres, los cuales se dividen en tres momentos: Como primer momento tenemos el Inicio donde comprende la activación fisiológica y articular, saberes previos y elongaciones; el segundo momento es de Proceso, este permitirá que los estudiantes desarrollen el taller donde se presenta los juegos, que desarrollan el objetivo principal, y como último momento tenemos el Cierre en el cual el estudiante realiza ejercicios de relajación y vuelta a la calma, así mismo responde las preguntas de metacognición donde demuestra el aprendizaje que realmente ha logrado y el Aseo personal. Estos tendrán una duración de 45 minutos por taller, distribuidos de la siguiente manera: Inicio (10 min), Proceso (30 min), Cierre (5 min), siendo esta de forma flexible. Todo esto tomando en cuenta las estrategias metodológicas como: descubrimiento guiado, mando directo, ensayo en pequeños grupos, asignación de tareas, resolución de problemas, trabajo en equipo, así mismo a través de estos talleres se incentivan a practicar valores como la justicia, la superación personal, la honestidad, valores que todo estudiante de la educación básica debe obtener, de igual manera se logra crear un clima laboral ameno mejorando las relaciones interpersonales.

En anexos se dispone de los talleres de la aplicación de nuestra creación (Programa “Juego y me Divierto”).

2.4.6. Evaluación

- Se evaluó en tres momentos: al inicio, en el proceso y al final a través de la observación de parte de las investigadoras.
- Se cumplieron los objetivos propuestos en la investigación.
- Cada investigadora cumplió con las responsabilidades asignadas durante el desarrollo de la aplicación del programa.
- Se cumplió con el cronograma establecido.

2.5. ESTRATEGIAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para acceder a la Institución Educativa Pública de Gestión Directa N° 40208 “Padre Francois Delatte”, se solicitó el permiso mediante un documento a la directora de la Institución Sra. Mery Madariaga Medina la cual a su vez autorizó al profesor Hugo Guzmán Cervantes para la ejecución del programa “Juego y me Divierto”, comenzando este con la aplicación de una prueba de entrada con el empleo de un test de Velocidad 10 X5 mts, aplicada al grupo experimental y control durante el mes de Junio; donde cada estudiante desarrollo la prueba de carrera donde no hubo tiempo de Limite. El programa fue aplicado entre los meses de Junio y Septiembre.

Culminando el tratamiento experimental se procedió a aplicar la prueba de salida con empleo del Test prueba de Velocidad: Carrera de 10 x 5 metros, para evaluar el nivel logrado a través del programa experimental.

2.6. ASPECTOS ÉTICOS

En la presente Investigación de tipo Experimental, tuvimos en cuenta el principio de autonomía, pues informamos acerca del trabajo de investigación a los estudiantes, profesores y padres de familia. Como segundo aspecto ético la justicia, se trató a los estudiantes de manera equitativa sin exclusión alguna.

También el principio de no maleficencia, pues a través de esta investigación se mejoró e incrementó la velocidad de desplazamiento sin causar ningún daño en los investigados.

Por último de beneficencia pues se corrigió los errores existentes.

CAPÍTULO III

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

El presente capítulo muestra las tablas estadísticas sobre el incremento de la velocidad de desplazamiento, en los estudiantes del segundo grado “C” del nivel secundario de la I.E Pública de gestión directa 40208 “Padre Francois Delatte”, con el fin de dar respuesta a nuestras interrogantes, objetivos, hipótesis y teoría aplicada en el presente trabajo de investigación.

Dichos resultados están distribuidos en tres momentos correspondientes a los resultados del Pre test, los resultados del post test y la comprobación de la hipótesis. Se presentan por género en las tablas estadísticas, con sus respectivas descripciones, interpretaciones y gráficas.

Finalmente precisamos las conclusiones y sugerencias conforme a nuestros objetivos.

3.1. RESULTADOS COMPARATIVOS DEL PRE TEST SOBRE LA VARIABLE VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO.

Tabla 14

Comparación del Pre-Test (varones)

	Grupo Experimental (Varones)	Grupo Control (Varones)
Media	19.62s.	19.50s.
Mediana	19.32s.	19.75s.
Desv. típ.	1.32	.595
Rango	3.88	1.76
Mínimo	18.09s.	18.35s.
Máximo	21.97s.	20.11s.

DESCRIPCIÓN

En la presente tabla que corresponde a los resultados del pre-test de los estudiantes pertenecientes al grupo experimental y control (varones) observamos que el promedio de velocidad del grupo experimental es 19,62 y del grupo control 19,50, en cuanto a la desviación típica del G.E es 1,32 y del G.C. es 0,59 y la diferencia del tiempo mínimo y máximo del G.E es 3,88 y del G.C. es 1,76.

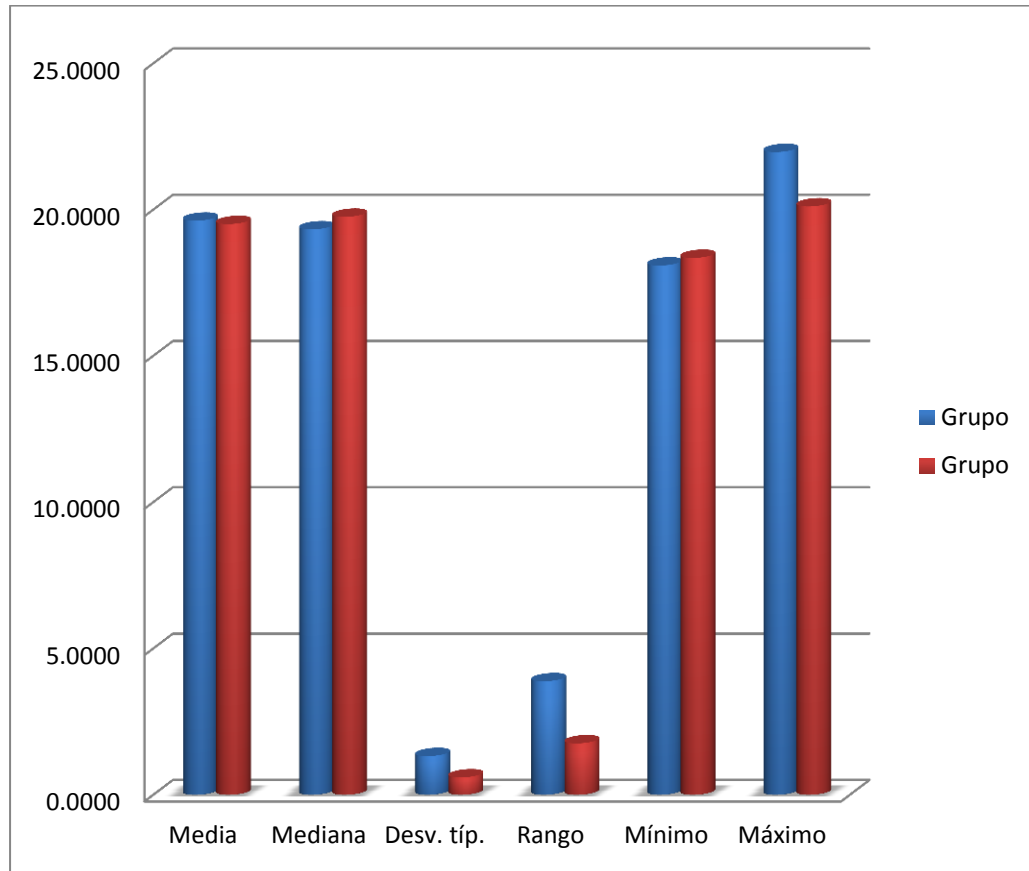
INTERPRETACIÓN

De acuerdo con la tabla podemos evidenciar que los promedios de ambos grupos se encuentran en la valoración “regular” según Beunen y Simon (1977-78) valor que, además coincide con una mínima diferencia con la mediana esto significa que la distribución es normal. Así mismo estos estadísticos evidencian que ambos grupos son semejantes.

Respecto a la desviación típica, el grupo control es más homogéneo en comparación del grupo experimental.

GRÁFICO 1

Resultados del Pre-Test del grupo experimental y control (varones)



En el gráfico N° 1 se muestran las barras que corresponden a los tiempos presentados en el pre test, el cual efectivamente corrobora las semejanzas y homogeneidad de los grupos respecto de las medidas de tendencia central, la desviación típica, y el tiempo máximo con la diferencia del tiempo mínimo.

Tabla 15

Comparación del Pre-Test (damas)

	Grupo Experimental (Damas)	Grupo Control (Damas)
Media	25.44s.	24.98s.
Mediana	25.55s.	24.74s.
Desv. típ.	.52	.78155
Rango	1.21	1.71
Mínimo	24.72s.	24.37s.
Máximo	25.93s.	26.08s.

DESCRIPCIÓN

En tabla se presentan los resultados del pre-test de los estudiantes pertenecientes al grupo experimental y control (damas), allí observamos que el promedio de velocidad del grupo experimental es de 25,44 y del grupo control es 24,98, en cuanto a la desviación típica que presenta el grupo experimental es 0,57 y del grupo control es 0,78.

En cuanto a la diferencia del tiempo mínimo y máximo del G.E es 1,21 y del G.C. es 1,71.

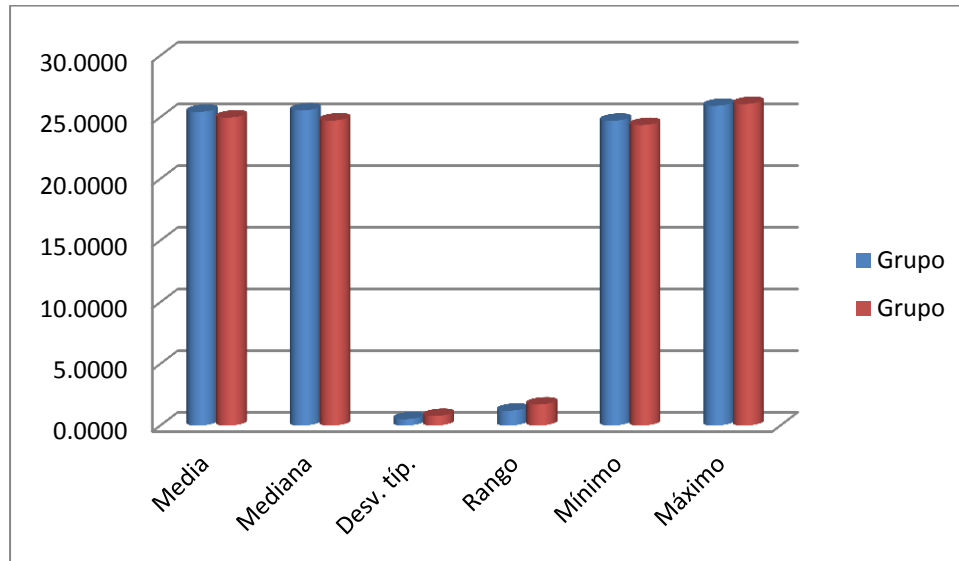
Con relación al valor mínimo es de 24,37 ubicándose en el grupo control, y el tiempo Max es de 26,08 valor que también pertenece al Grupo Control.

INTERPRETACIÓN

En relación con la tabla podemos afirmar que los promedios de ambos grupos son muy semejantes y de acuerdo a la valoración según Beunen y Simon (1977-78) las señoritas se encuentran en el nivel “malo”, así mismo el valor que demuestra la mediana coinciden, esto afirma que la distribución que presentan es normal. Estos estadísticos evidencian que ambos grupos son semejantes, siendo el grupo experimental ligeramente más homogéneo que el grupo control.

GRÁFICO 2

Resultados del Pre-Test del grupo experimental y control (damas)



En el gráfico N° 2 se muestran las barras correspondientes a los tiempos obtenidos de las damas del grupo experimental y del control, el cual aprueba las semejanzas existentes en ambos grupos en relación a las medidas de tendencia central, de dispersión y de ubicación.

3.2. RESULTADOS COMPARATIVOS DEL POST-TEST SOBRE LA VARIABLE VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO.

Tabla 16

Comparación del Post-Test (varones)

	Grupo Experimental (Varones)	Grupo Control (Varones)
Media	16.71s.	19.18s.
Mediana	16.93s.	19.24s.
Desv. típ.	.90	.82
Rango	2.98	2.10
Mínimo	15.05s.	18.00s.
Máximo	18.03s.	20.10s.

DESCRIPCIÓN

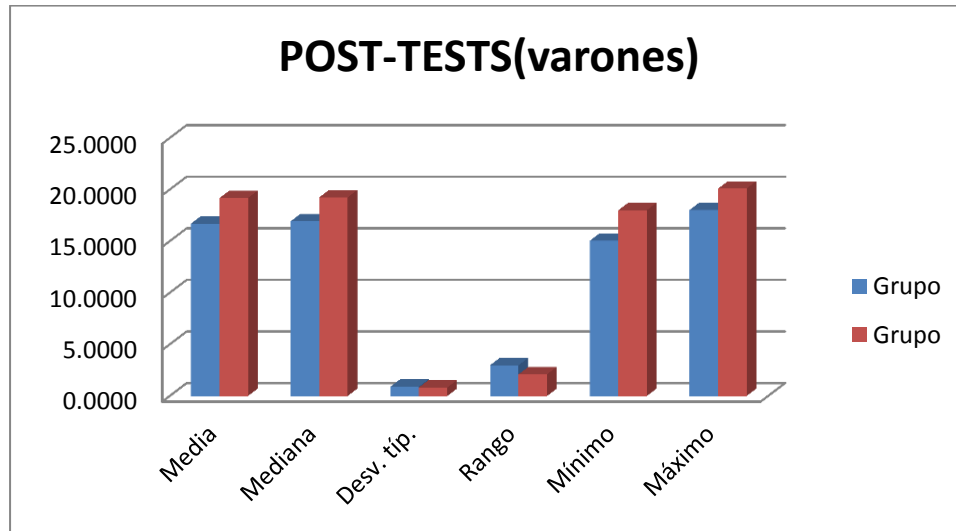
Como se muestra en el cuadro los estudiantes del grupo experimental presentan un promedio de 16,71 así mismo el grupo control un promedio de 19,18. En cuanto a la mediana del grupo experimental es 16,93 y del grupo control es 19,24. La desviación típica del grupo experimental es de 0,90 y del grupo control es 0,82. De acuerdo al rango que es la diferencia entre los valores Max y min del grupo experimental es 2,98 y del grupo control es 2,10, el valor máximo es de 20,10 y el tiempo mínimo es de 15,05.

INTERPRETACIÓN

Respecto a los datos mostrados en la tabla se observa la comparación de los grupos con los que se trabajó, el grupo control mantiene su promedio a diferencia del grupo experimental cuyo grupo redujo su promedio llegando a 16,71 y se ubica en la valoración “bueno” según Beunen y Simon (1977-78) , estos promedios permiten afirmar la gran diferencia que existen en ambos grupos, así mismo la eficacia del Programa experimental. El grupo control se sitúa en la valoración de “regular” según Beunen y Simon (1977-78) que resalta que los varones pueden incrementar la velocidad hasta sus 18 años.

GRÁFICO 3

Resultados del Post-Test del grupo experimental y control (varones)



El gráfico N° 3 nos permite visualizar las barras que corresponden a los tiempos obtenidos del post test el cual efectivamente corrobora las diferencias de ambos grupo respecto a las medidas de tendencia central, dispersión y de ubicación.

Tabla 17

Comparación del Post-Test (damas)

	Grupo Experimental (Damas)	Grupo Control (Damas)
Media	23.25s.	24.60 s.
Mediana	22.52 s.	24.62 s.
Desv. típ.	1.63	1.179
Rango	3.41	2.86
Mínimo	22.27 s.	23.16 s.
Máximo	25.68 s.	26.02 s.

DESCRIPCIÓN

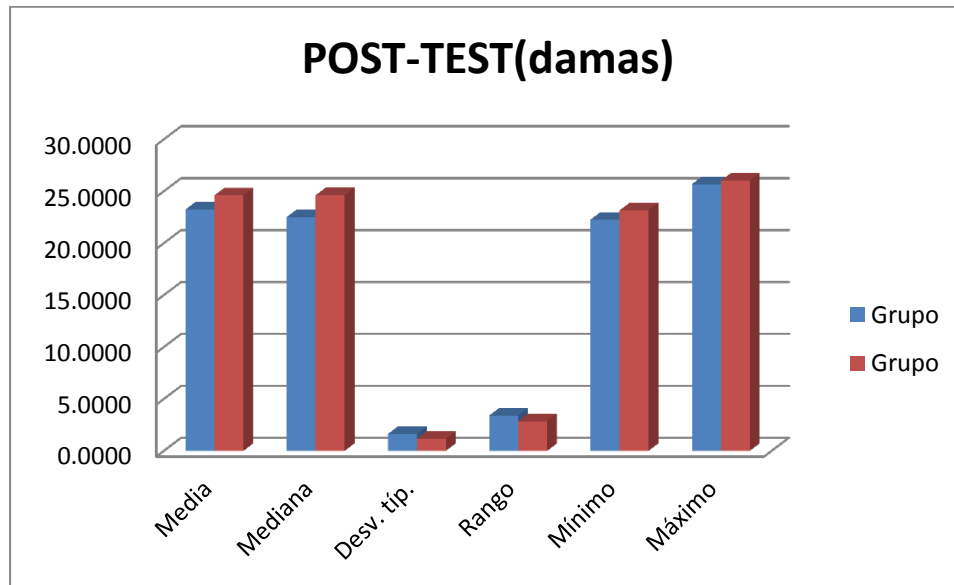
Como se muestra en la tabla las damas del G.E. presentan una media de 23,25 en cambio las damas del G.C. presentan una media de 24,60 seguidamente se muestran las medianas teniendo 22,52 en las damas del G.E. y 24,62 en las damas del G.C. en cuanto a la desviación típica el G.E presenta 1,63 y el G.C. 1,17, en relación al tiempo max se ubica en el G.C. con 26,02 y el min tiempo se ubica en el G.E. con 22,27, en relación al rango, la diferencia del tiempo max y min el G.E tiene un rango de 3,41 y el G.C un rango de 2,86.

INTERPRETACIÓN

Respecto a los datos mostrados en la tabla se observa la comparación de los dos grupos con los que se trabajó, 12 damas de cada uno. El grupo control mantiene su promedio y su valoración de “regular” y esto se ve reflejado en la media y mediana; a diferencia del grupo experimental las damas redujeron el tiempo en dos segundos llegando a la valoración de “bueno”, en cuanto a tiempos Max y min el grupo experimental presenta tiempos muy cercanos a la media, a diferencia del grupo control los cuales sus valores están muy dispersos.

GRÁFICO 4

Resultados del Post-Test del grupo experimental y control (damas)



El grafico nos presenta los datos del post test del grupo experimental y control, en base a las medidas de tendencia central, de dispersión y de ubicación.

3.3. RESULTADOS COMPARATIVOS DEL PRE Y POST-TEST SOBRE LA VARIABLE VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO AL INTERIOR DE LOS GRUPOS.

Tabla 18

Comparación del Pre y Post-Test del grupo experimental (varones)

	Grupo Experimental (Pre-test)	Grupo Experimental (Post-test)
Media	19.56 s.	17.94 s.
Mediana	19.60 s.	18.01 s.
Desv. típ.	.99	1.52
Rango	3.88	5.05
Mínimo	18.09 s.	15.05 s.
Máximo	21.97 s.	20.10 s.

DESCRIPCIÓN

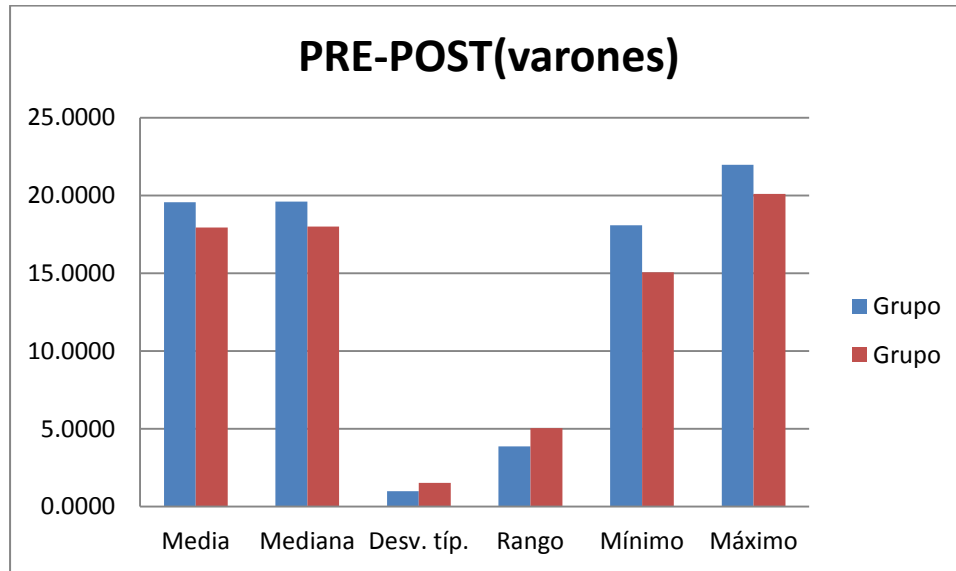
La tabla presenta la comparación de Pre y Post-test del grupo experimental en varones, teniendo en el pre test una media de 19,56, a comparación del post un promedio de 17,94 valores que coinciden con una mínima diferencia de la mediana, la desv tip que presentada en el Pre-Test es de 0,99 y del Post-test 1.52, el rango de la pre prueba es de 3,88 y de la post prueba 5,05 en relación al tiempo max en el pre test se ubica con un tiempo de 21,97 y el tiempo min con un tiempo de 15,05 en el Post-test.

INTERPRETACIÓN

La tabla presenta la comparación del Pre y Post Test de velocidad, donde la media después de haber aplicado el programa se redujo significativamente, llegando a la valoración de “bueno” también se muestra que la desviación típica aumento pues los valores se dispersan con una ligera diferencia en base al promedio, de la misma manera en el post test se llegó a obtener el menor tiempo en el llegando a una valoración de “excelente”, esto nos permite afirmar que a través de la aplicación del programa se logró el incremento de la velocidad de desplazamiento.

GRÁFICO 5

Resultados del Pre y Post-Test del grupo experimental y control (varones)



El gráfico nos permite observar las barras que corresponden los tiempos de la prueba inicial y final del grupo experimental en varones, a través de las medidas de tendencia central, de dispersión y ubicación.

Tabla 19

Comparación del Pre y Post-Test del grupo experimental (damas)

	Grupo Experimental (Pre-test)	Grupo Experimental (Post-test)
Media	25.15 s.	23.34 s.
Mediana	25.21 s.	23.09 s.
Desv. típ.	.97	1.55
Rango	4.39	5.23
Mínimo	22.56 s.	20.79 s.
Máximo	26.95 s.	26.02 s.

DESCRIPCIÓN

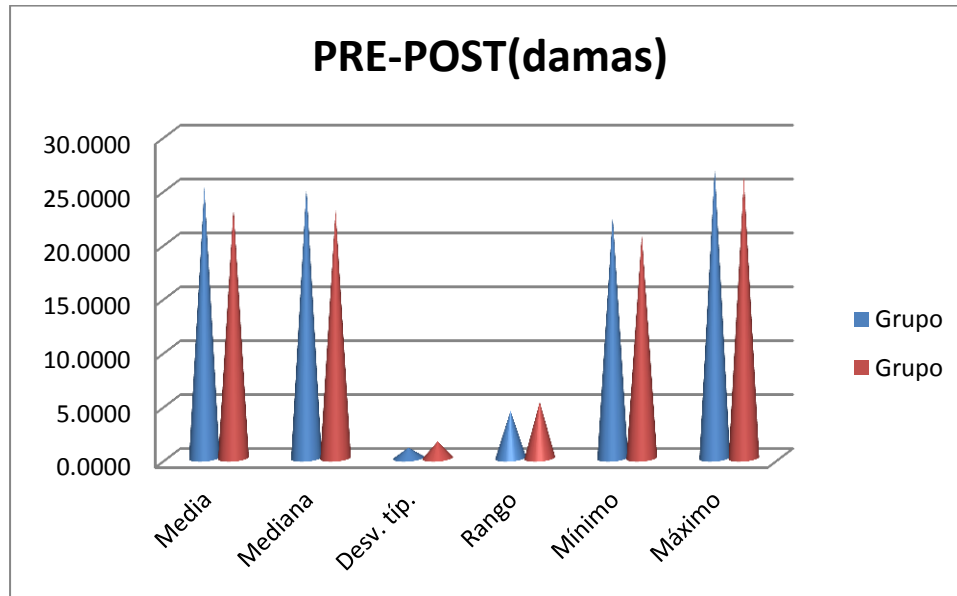
En la presente tabla se observa la comparación del Pre y Post-Test del grupo experimental en las damas del segundo grado sección “A”, obteniendo un promedio en el pre test de 25,15, y en la post prueba 23,34 obteniendo una diferencia de dos segundos, de igual manera la mediana presenta valores muy parecidas al promedio respectivamente. La desviación típica en la pre prueba fue de 0,97 y en la post prueba de 1,55. En cuanto al rango del pre test fue de 4,39 y del post test es de 5,23, en relación al max tiempo es de 26,95 y el min es de 20,56 ubicando se en el pre test.

INTERPRETACIÓN

La tabla comparativa nos presenta la existencia del incremento de la velocidad que se ve reflejado en el tiempo reducido de dos segundos a través de la prueba del post test, además los datos se han dispersado ligeramente en la prueba de post test, de igual manera los tiempos mínimos se ubican el post test en base a estos resultados se puede afirmar que el programa es eficiente para el incremento de la velocidad.

GRÁFICO 6

Resultados del Pre y Post-Test del grupo experimental (damas)



El gráfico nos permite observar las barras que corresponden los tiempos de la prueba inicial y final del grupo experimental en damas, a través de las medidas de tendencia central, de dispersión y ubicación.

Tabla 20

Comparación del Pre y Post-Test del grupo control (varones)

	Grupo Control (Pre-test)	Grupo Control (Post-test)
Media	19.56 s.	17.94 s.
Mediana	19.60 s.	18.01 s.
Desv. típ.	.99	1.52
Rango	3.88	5.05
Mínimo	18.09 s.	15.05 s.
Máximo	21.97 s.	20.10 s.

DESCRIPCIÓN

La tabla presenta los datos de comparación del pre y post prueba del grupo control en varones, teniendo en cada prueba 8 jóvenes pertenecientes al segundo grado de secundaria sección “A”. En el pre test el grupo presenta una media de 19,56 y en el post test un promedio de 17,94 valores que se repiten en la mediana con una ligera diferencia en decimales, así mismo la desviación típica presentada en el pre test fue de 0,99 y en el post es de 1,52 en relación al rango la diferencia de valores máximos y mínimos en el pre test es de 3,88 y en el post test es de 5,05 además el tiempo mínimo es de 15,05 que se ubica en el post test y el tiempo máximo es de 21,97 ubicado en el pre test.

INTERPRETACIÓN

Mediante la tabla se puede afirmar que a través del promedio en el pre y post test del grupo control se ha mantenido en la valoración de “regular” según Beunen y Simon (1977-78), la media en la post prueba presentó una disminución de dos segundos a comparación de la pre prueba, además se puede decir que al iniciar el grupos se encontraban más homogéneos los valores estaban más cercanos al promedio, a diferencia del post test la desviación típica que manifiesta es mayor ya que los valores se han alejado de las medidas de tendencia central. En cuanto a los tiempos mínimos y máximos el tiempo min se ubica en el post test, valor que representa la reducción de la velocidad de desplazamiento con dos segundos de diferencia.

GRÁFICO 7

Resultados del Pre y Post-Test del grupo control (varones)

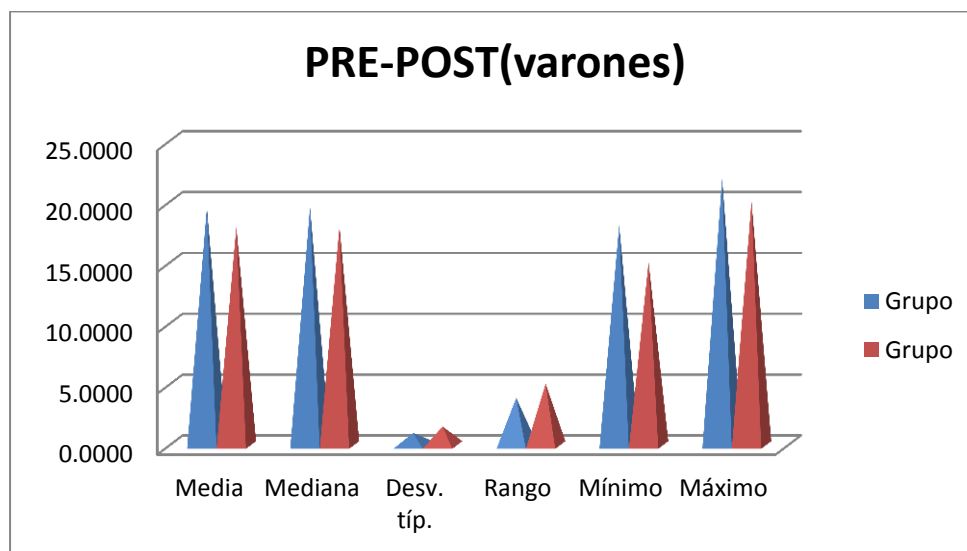


Tabla 21

Comparación del Pre y Post-Test del grupo control (damas)

	Grupo Control (Pre-test)	Grupo Control (Post-test)
Media	25.15 s.	23.34 s.
Mediana	25.21 s.	23.09 s.
Desv. típ.	.97	1.55
Rango	4.39	5.23
Mínimo	22.56 s.	20.79 s.
Máximo	26.95 s.	26.02 s.

DESCRIPCIÓN

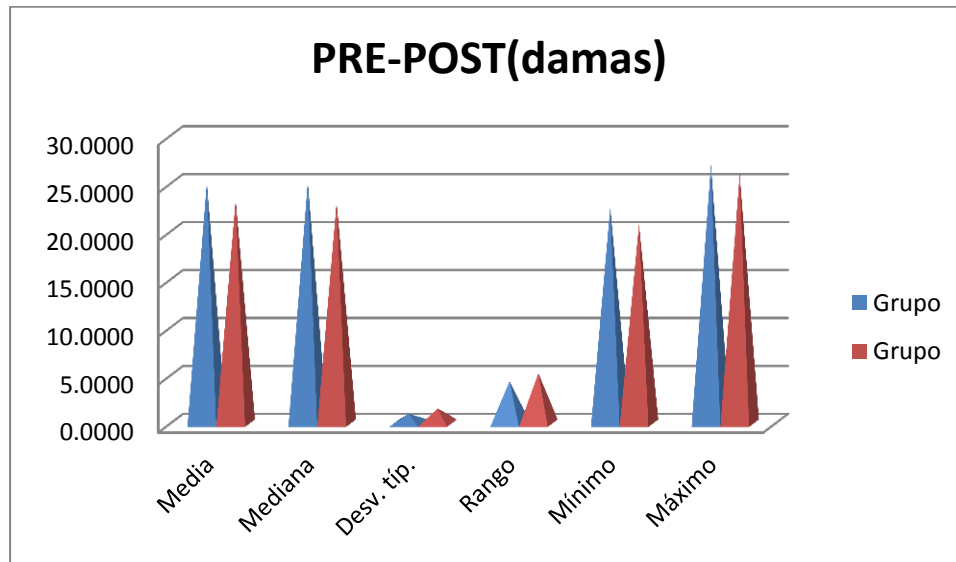
La tabla presenta los resultados comparativos del pre y post test del grupo control en las damas, presenta una media de 25,15 en la primera prueba, y en la última es de 23,34 estos valores también se evidencian en la mediana con muy poca diferencia, en cuanto a la desviación típica es el pre test es de 0,97 y en el post test es de 1,55 respecto al rango en el pre test es de 4,39 y del post test es de 5,23, el tiempo min es de 20,79 ubicado en el post test y el valor máximos es de 26,95 que también se ubica en la primera prueba.

INTERPRETACIÓN

A través de la tabla podemos afirmar que en el post test se redujo el tiempo en dos segundos, además se evidencia que al culminar el grupo presenta una mayor homogeneidad pues presentan una desviación típica de 1,55 a través de estas medidas se afirma que conservaron su promedio inicial pues este grupo no tuvo un estímulo solo realizaron las clases de educación física, con la ausencia del programa a comparación del grupo experimental a quienes se les aplicó el programa sobre el incremento de la velocidad de desplazamiento.

GRÁFICO 8

Resultados del Pre y Post-Test del grupo control (damas)



El gráfico N° 8 nos permite observar los tiempos de la primera prueba y de la última prueba del grupo control en cuanto a las damas, a través de las medidas de tendencia central, de dispersión y de ubicación.

3.4. COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS

3.4.1. Comprobación de hipótesis

Para aceptar o rechazar nuestra hipótesis de investigación se aplicó la prueba estadística no paramétrica la “U” de Mann Whitney, esta prueba evalúa si los dos grupos difieren entre sí de manera significativa respecto a sus medias y la Sig. se utiliza para contrastar la hipótesis sobre las medias en poblaciones de distribución normal y anormal. Se puede usar para muestras independientes y relacionadas.

A. Hipótesis de investigación.

La aplicación del programa “JUEGO Y ME DIVIERTO” incrementa el nivel de velocidad de desplazamiento en los estudiantes de segundo de secundaria sección “C” de la Institución Educativa Pública de Gestión Directa N° 40208 “Padre Francois Delatte”.

B. Hipótesis nula.

La aplicación del programa “JUEGO Y ME DIVIERTO” no incrementa el nivel de velocidad de desplazamiento en los estudiantes de segundo de secundaria sección “C” de la Institución Educativa Pública de Gestión Directa N° 40208 “Padre Francois Delatte”.

3.4.2. RESULTADOS DE LA PRUEBA DE HIPÓTESIS “U” MANN-WHITNEY POST TEST DEL GRUPO CONTROL Y EXPERIMENTAL

Tabla 26

Resultados de la prueba no paramétrica U Mann-Whitney del Post Test del grupo experimental y del grupo control (Varones).

Hipótesis nula	test	Sig.	Decisión
La distribución de tiempo Post es la misma entre las categorías de Grupos	Prueba U de Mann-Whitney de muestras independientes.	.001	Rechazar la hipótesis nula

A partir del resultado de la prueba no paramétrica U Mann-Whitney con muestras independientes a un nivel de confianza de 95% se afirma que la Sig es menor a 0,005 resultado mostrado como 0,001 por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación. Con la aplicación del programa “juego y me divierto” se logró alcanzar el incremento de la velocidad haciendo de este un éxito y eficaz.

Tabla 27

Resultados de la prueba no paramétrica U Mann-Whitney del Post Test del grupo experimental y del grupo control (Damas).

Hipótesis nula	test	Sig.	Decisión
La distribución de tiempo Post es la misma entre las categorías de Grupos	Prueba U de Mann-Whitney de muestras independientes.	.001	Rechazar la hipótesis nula

En base a los resultados de la tabla con un margen de error de 0,05 se afirma que la Sig presentada es 0,001 valor que está por debajo de 0,05 a consecuencia de esto se rechaza la hipótesis nula mencionando que el programa logró un incremento significativo en las señoritas del segundo grado de secundaria sección “C”, por factores fisiológicos y de maduración.

CONCLUSIONES

- PRIMERA:** El programa “Juego y me Divierto” es eficaz incrementando la velocidad de desplazamiento en los estudiantes del segundo grado de secundaria sección “C”, llegando a la valoración de “bueno y muy bueno” en varones y “bueno” en damas según Beunen y Simon (1977-78), existiendo una diferencia significativa en comparación al grupo control, obteniendo una Sig. de 0,001 en damas y varones de la misma manera a través de la prueba de hipótesis “U” Mann Whitney.
- SEGUNDA:** El nivel de velocidad de desplazamiento en los estudiantes del segundo grado de secundaria sección “C” al inicio de la investigación obtuvo una valoración de “regular” en varones y “malo” en damas, haciendo evidenciar el deficiente desarrollo de esta capacidad física.
- TERCERA:** El programa “Juego y me Divierto” se aplicó en los estudiantes del segundo grado sección “C” a través de 13 talleres, con una duración de 45 min. cada uno y con una secuencia metodológica fundamentada y organizada, iniciándose con saberes previos, prosiguiendo con saberes en proceso y finalizando con saberes adquiridos, lo que aseguró la satisfacción del desarrollo del grupo experimental.
- CUARTA:** Hubo diferencia significativa entre ambos grupos, a través del post test se puede afirmar que los estudiantes del grupo experimental varones incrementaron su velocidad de desplazamiento llegando a una valoración de “bueno y excelente”. En cuanto a las damas incrementaron su velocidad llegando a “bueno”, en cuanto al grupo control se mantuvo.

SUGERENCIAS

- PRIMERA:** Se sugiere aplicar el programa “Juego y me Divierto” para incrementar la velocidad de desplazamiento.
- SEGUNDA:** Las sesiones de aprendizaje deben presentar motivación permanente a través de juegos que demanden el interés, la creatividad y el trabajo en equipo por parte de los estudiantes.
- TERCERA:** Se sugiere en las Instituciones Educativas que incentiven a la práctica de juegos tradicionales, populares, motores y competitivos para el desarrollo de capacidades físicas en sus estudiantes, así mismo de valores, además es una estrategia metodológica que mejorará el clima institucional.
- CUARTO:** Trabajar el desarrollo de la velocidad desde la infancia tanto en damas como en varones para lograr el máximo de velocidad pues en damas solo pueden desarrollar hasta los 14 a 15 años y en varones hasta los 18 a 19 años.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Baena-Extremuera, A. (2005). Bases teóricas y didáctica de la EF escolar. Granada: Ed. Gioconda.
- Baena-Extremuera, A. y Ruiz-Montero, P.J. (2009). Tratamiento educativo de la coeducación y la igualdad de sexos en el contexto escolar y en especial en Educación Física. *Revista Aula Abierta*, 37(2), 111-122.
- Blázquez, D. (1993). La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona: Editorial Inde, 1999.
- Bühler, K. (1924). *The mental development of child*. New York: Harcourt.
- Caillois, F. (1958). *Teoría de los juegos*. Barcelona: Ed. Seix Barral.
- Freud, S. (1971). *Introducción al psicoanálisis*. Madrid: Alianza Editorial.
- García, A. y otros (1998). *Los juegos en la EF de los 6-12 años*. Barcelona: Ed. Inde.
- Gross, K. (1902). *The play of animals*. New York: Appleton.
- Manzano, J.I. y Carrera, I. (2005). *La E.F. en el proceso educativo*. Madrid: Ed. Infornet.
- Navarro, A. (1997). *El juego motor en el ámbito de la teoría del juego*. Salud, Deporte y Educación. Las Palmas: ICEPS.
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.
- Parlebas, P. (1986). *Elementos de sociología del deporte*. Málaga: Ed. Unisport.

- Parlebas, P. (1996). Perspectivas para una educación física moderna. Cuadernos técnicos del deporte, núm. 25. Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.
- Parlebas, P. (2001). Juegos, Deporte y sociedad. Léxico de praxiología motriz. Barcelona: Paidotribo.
- Parlebas, P.(2003) “ Un nuevo paradigma en educación física: los dominios de acción motriz” pp. 27-42 en Fuentes, J.P. y Bellido, M. (coord.) La Educación Física en Europa y la calidad didáctica en las actividades físico-deportivas. Primer congreso internacional de Educación Física.
- Piaget, J. (1959). The language and thought of the child. London, UK: Routledge and Kegan Paul.
- Schiller, F. (2005). Cartas sobre la educación estética del hombre, en Kallias. Cartas sobre la educación estética del hombre. Trad
- Spencer, H. (1983). Educación Física, intelectual y moral. En Ensayos sobre pedagogía (Cap. IV), 181-228. Madrid: Akal.
- Wallon, H. (1987). Psicología y educación del niño. Una comprensión dialéctica del desarrollo y la Educación infantil. Madrid: Visor–Mec.
- Aquino, F. y Zapata, O. (1994). Psicopedagogía de la educación motriz en la juventud. México: Editorial Trillas.
- Blázquez, D. (1990). Evaluar en educación física. Barcelona: Editorial Inde.
- Bosco, C. (2005). Capacidades Físicas en el entrenamiento de la preparación. Madrid: Editorial Paidotribo.
- Collazo, A. (2002). Fundamentos bio-metodológicos para el desarrollo de las capacidades físicas. Cuba: Editorial Pueblo y educación.

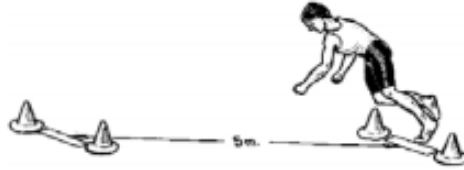
- López, J. (2009). Manual de educación física y deportes. Barcelona: Editorial océano.
- Martínez, E. (2002). Pruebas de Capacidad Física. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Mirella, R. (2009). Las nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Mora, J. (1989). Las capacidades físicas o bases del rendimiento motor. España: Editorial Cabildo Insular de Gran Canaria.
- Peral, C. (2009). Fundamentos teóricos de las capacidades físicas. Perú: Editorial castellanos.
- Perera, R. (2007). Las capacidades físicas. México: Editorial universitaria
- Sánchez, F. (1998). El concepto de salud, su relación con la actividad física y la educación física orientada hacia la salud 1998.

ANEXOS

ÍNDICE

- Anexo N° 1: Instrumento
- Anexo N° 2: Talleres
- Anexo N° 3: Constancia de aplicación del programa y socialización de resultados
- Anexo N° 4: Resolución Directoral de aprobación del proyecto de investigación

PRUEBA DE VELOCIDAD DE 10 X 5 METROS



- Objetivo es medir la velocidad de desplazamiento y agilidad del individuo.
- Según Beunen y Simon (1977-78) la carrera de velocidad (Shuttle run) 10 x 5 m. presenta un coeficiente de fiabilidad de 0,80 en jóvenes de entre 11, y 19 años.
- VALORACIÓN

CATEGORÍA (13-14 años)	DISTANCIA HOMBRES	DISTANCIA MUJERES
MUY BUENO	Menor a 17,30s.	Menor a 19,00 cm.
BUENO	De 18,00- 17,30s.	De 19,00- 23,30.
REGULAR	De 18,00-22,00s.	De 23,30-26,00.
MALO	Más de 22,00s.	Más de 26.00s.

- Para realizar esta prueba se requiere una superficie de terreno plana y llana, con dos líneas paralelas situadas a una distancia de separación de 5 m., tiza para señalar las líneas y cronómetro.

TALLER N°01 “A QUE NO ME ATRAPAS”

I. DATOS GENERALES

- 1. Institución Educativa:** 40208 Padre Francois Delatte.
- 2. Directora:** Sra. Mery Madariaga Medina
- 3. Docente de aula:** Hugo Renato Guzmán Cervantes.
- 4. Investigadoras:** Kenty Guerreros Pfoccori /
Mari Luz Ramos Ccari
- 5. Protagonistas:** 21 Estudiantes de 2° “C”
- 6. Fecha:** 18 de Junio

II. OBJETIVO: -Ejecutar juegos de velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad para acondicionar el cuerpo del estudiante.

-Informar a los estudiantes sobre la Zancada en el Atletismo.

III. DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

MOMENTOS	SECUENCIA METODOLÓGICA	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	Saberes Previos ¿Qué es la velocidad? ¿Para qué sirve la velocidad? ¿Por qué es importante acondicionar nuestro cuerpo a un trabajo fuerte? Activación Fisiológica Ejercicios de coordinación Elongaciones	Conos	10 min.
PROCESO	Lobos y las ovejas: ubicados dentro del círculo de las ovejas, y un estudiante será lobo, al desplazarse de un lugar a otro el lobo atrapará y este se aliara para acabar con todas las ovejas. 	pañuelo pasadores	30 min.

Cojo el pañuelo: se harán dos equipos los cuales se pondrán en fila a una distancia considerada tendrán sus casacas, a la señal del profesor los primeros de cada fila, buscan su casaca, y vuelven y el siguiente compañero para que realice lo mismo.



Carreras en parejas: En grupos de 4 personas, los dos primeros se abrazan y corren a velocidad hasta el cono y regresan para que sus siguientes compañeros puedan correr.



Limbo: Se coloca un alumno en posición de cuadrupedia con las manos protegiéndose la cabeza, y los demás empiezan a saltarlo



CIERRE	Ejecutan ejercicios de soltura y relajación en parejas Metacognición:¿Qué aprendí?, ¿Para qué aprendí?, ¿Para qué me sirve lo que aprendí? Práctica de higiene personal		5 min.
--------	--	--	--------

Investigadora

-Ramos Ccari, Mari Luz

Investigadora

-Guerreros Pfoccori, Kenty

Profesora de Investigación

-Rosado Lazo, Mary

TALLER N°02 “SOY VELOZ”

I. DATOS GENERALES

- 1. Institución Educativa:** 40208 Padre Francois Delatte.
- 2. Directora:** Sra. Mery Madariaga Medina
- 3. Docente de aula:** Hugo Renato Guzmán Cervantes.
- 4. Investigadoras:** Kenty Guerreros Pfoccori
Mari Luz Ramos Ccari
- 5. Protagonistas:** 21 Estudiantes de 2° “C”
- 6. Fecha:** 25 de Junio

II. OBJETIVO: - Mejorar la velocidad de desplazamiento a través de Juegos.

Reconocer la importancia de la Zancada en el Atletismo

III. DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

MOMENTOS	SECUENCIA METODOLÓGICA	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	Saberes Previos ¿Qué es la Zancada? ¿Cómo se puede mejorar la Zancada? Activación Fisiológica Ejercicios de coordinación Elongaciones	Conos	10 min.
PROCESO	Carrera de periódicos: en equipos tendrán que trasladar de un lugar a otro el periódico que se ubicará en el pecho de cada uno. 	Periódicos Piedrita sacos	30 min.

El Tejo. Por grupos dibujar el campo de juego y jugar con las siguientes reglas: - No pisar la raya. - No dar pasitos - No tocar ralla con la piedra. - No apoyar las manos. - Si lo hago bien, sigo.



La Masa: un estudiante se ubica fuera de los círculos, todos los demás se trasladan hacia el círculo, y el estudiante que esta fuera atrapa a sus compañeros, y estos se unen para atrapar a otros.



Carrera de Sacos: Cada niño se introduce en el saco agarrando el mismo con las manos, a la altura de la cintura. A la señal del profesor los niños avanzan “a saltos” hasta la meta. El primero que traspasa la línea es el ganador.



CIERRE

Ejecutan ejercicios de soltura y relajación en parejas

5
min.

	Metacognición:¿Qué aprendí?, ¿Para qué aprendí?, ¿Para qué me sirve lo que aprendí?		
	Práctica de higiene personal		

Investigadora

-Ramos Ccari, Mari Luz

Investigadora

-Guerreros Pfoccori, Kenty

Profesora de Investigación

-Rosado Lazo, Mary

TALLER N°03 “CORRE Y ESCAPA”

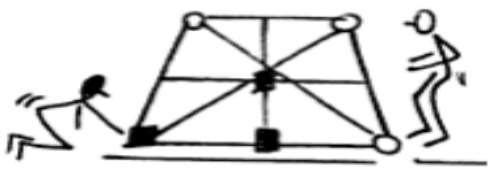
I. DATOS GENERALES

- 1. Institución Educativa:** 40208 Padre Francois Delatte.
- 2. Directora:** Sra. Mery Madariaga Medina
- 3. Docente de aula:** Hugo Renato Guzmán Cervantes.
- 4. Investigadoras:** Kenty Guerreros Pfoccori
Mari Luz Ramos Ccari
- 5. Protagonistas:** 21 Estudiantes de 2° “C”
- 6. Fecha:** 02 de Julio

II. OBJETIVO: Los estudiantes conocen la frecuencia de su cuerpo.

Identificar la frecuencia en los estudiantes.

III. DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

MOMENTOS	SECUENCIA METODOLÓGICA	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	Saberes Previos ¿Qué es la frecuencia? ¿Cómo tener un ritmo y tiempo al correr? Activación Fisiológica Ejercicios de coordinación Elongaciones	Conos	10 min.
PROCESO	Tres en Raya: en 2 grupos a cada grupo se le designa tres fichas que ubicarán en el piso para hacer una línea y ganar. 	Conos Platos Cintas Fichas	30 min.

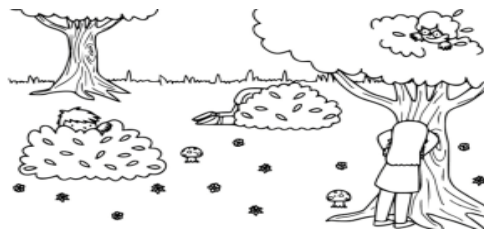
La Cadena: el grupos, el primer participante corre a velocidad un tramo y agarra de la mano a su compañero y ambos corren de manera que formen un cadena.



Carrera a La Sillita de la Reina: Por tríos, dos forman la silla agarrándose el brazo izquierdo con su brazo derecho y con su brazo izquierdo coge el brazo derecho del compañero y un tercero que será la reina sentado en la silla y con los pies colgando por delante, mientras que se agarra con sus brazos a los hombros de los que forman la silla.



El Escondite. Se sortea quien se la queda. Con los ojos cerrados y frente a una pared, Mientras tanto, el resto de alumnos corren a esconderse. Cuando el que se la queda termina de contar, se pone a buscar para encontrarlos. Si consigue ver a alguien, corre hacia el sitio donde contó y dice “por Pedro”. Si por el contrario, alguno consigue burlarle, puede correr hacia donde se contó y salvarse diciendo “por mí”



CIERRE	Ejecutan ejercicios de soltura y relajación en parejas Metacognición:¿Qué aprendí?, ¿Para qué aprendí?, ¿Para qué me sirve lo que aprendí? Práctica de higiene personal		5 min.
--------	--	--	--------

Investigadora

-Ramos Ccari, Mari Luz

Investigadora

-Guerreros Pfoccori, Kenty

Profesora de Investigación

-Rosado Lazo, Mary

TALLER N°04 “CORRIENDO CORDINO MIS EXTREMIDADES SUPERIORES”

I. DATOS GENERALES

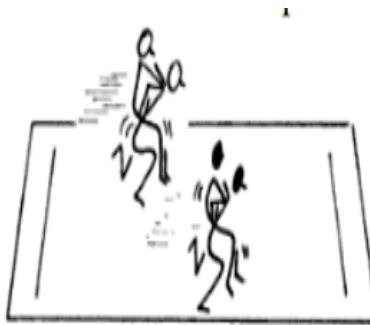
1. **Institución Educativa:** 40208 Padre Francois Delatte.
2. **Directora:** Sra. Mery Madariaga Medina
3. **Docente de aula:** Hugo Renato Guzmán Cervantes.
4. **Investigadoras:** Kenty Guerreros Pfoccori
Mari Luz Ramos Ccari
5. **Protagonistas:** 21 Estudiantes de 2° “C”
6. **Fecha:** 09 de Julio

II. OBJETIVO: Mejora la frecuencia. Conoce el ritmo y frecuencia.

III. DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

MOMENTOS	SECUENCIA METODOLÓGICA	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	Saberes Previos ¿Cómo se podrá mejorar el ritmo y el tiempo? Activación Fisiológica Ejercicios de coordinación Elongaciones	Conos	10 min.
PROCESO	Los encantados: delimitamos un campo para que 4 estudiantes encantes a sus compañeros, quienes no fueron encantados pueden desencantar.  Carrera de Burros. Organizar parejas de similar peso. Delimitar el espacio de la carrera, la salida y la meta. De cada pareja uno hace de caballo o	sogas	30 min.

burro y el otro de jinete. Gana el primero que llega.



A saltar la sogá: se organizan en grupos de tres, tendrán q saltar y turnarse con diferentes camiones del salta sogá.



Policías y ladrones. Se dividen los participantes en dos grupos, unos serán polis y otros ladrones. El grupo de los polis tiene que ir a pillar a los ladrones. Cuando pillen a un caco lo llevan a la cárcel. Para liberar a los compañeros los ladrones tendrán que ir a tocar a sus compañeros a la cárcel sin que les toque un poli.



CIERRE	Ejecutan ejercicios de soltura y relajación en parejas Metacognición:¿Qué aprendí?, ¿Para qué aprendí?, ¿Para qué me sirve lo que aprendí? Práctica de higiene personal		5 min.
--------	--	--	--------

Investigadora

-Ramos Ccari, Mari Luz

Investigadora

-Guerreros Pfoccori, Kenty

Profesora de Investigación

-Rosado Lazo, Mary

TALLER N°05 “CARRERAS”

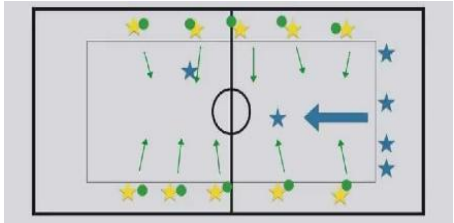
I. DATOS GENERALES

- 1. Institución Educativa:** 40208 Padre Francois Delatte.
- 2. Directora:** Sra. Mery Madariaga Medina
- 3. Docente de aula:** Hugo Renato Guzmán Cervantes.
- 4. Investigadoras:** Kenty Guerreros Pfoccori
Mari Luz Ramos Ccari
- 5. Protagonistas:** 21 Estudiantes de 2° “C”
- 6. Fecha:** 16 de Julio

II. OBJETIVO: Incrementar la frecuencia de desplazamiento en los estudiantes.

Desarrollar la velocidad de desplazamiento.

III. DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

MOMENTOS	SECUENCIA METODOLÓGICA	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	Saberes Previos ¿Ejecutar una zancada amplia me ayudará a ser más rápido? Activación Fisiológica Ejercicios de coordinación Elongaciones	Conos	10 min.
PROCESO	Línea de Fuego: un estudiante forma la línea de fuego los demás ubicados detrás de la marca al sonido del silbato intentan sobrepasar la línea, y poco a poco la línea de fuego se hace más grande de manera que solo quede una persona libre.  Palomas y Gavilanes. Se sitúan en dos extremos	Ula-ulas	30 min.

del terreno aros, que serán el palomar. El grupo que hace de gavilanes se situará en el centro y los que hacen de palomas estarán dentro de los aros. A la voz del profesor las palomas tendrán que cambiar de palomar. Los que son cazados cambian de rol.



Gato y el ratón: ubicados en un círculo un estudiante es designado ratón el cual debe de escapar del gato.



Pato pato ganso: los estudiantes ubicados en un círculo, uno de ellos corre tocando la cabeza a sus compañeros indicando pato, pato, pato y al que diga ganso este deberá atraparlo antes de que llegue a ocupar su lugar.



CIERRE	Ejecutan ejercicios de soltura y relajación en parejas Metacognición:¿Qué aprendí?, ¿Para qué aprendí?, ¿Para qué me sirve lo que aprendí? Práctica de higiene personal		5 min.
--------	--	--	--------

Investigadora

-Ramos Ccari, Mari Luz

Investigadora

-Guerreros Pfoccori, Kenty

Profesora de Investigación

-Rosado Lazo, Mary

TALLER N°06 “LA CONQUISTA CORRIENDO”

I. DATOS GENERALES

- 1. Institución Educativa:** 40208 Padre Francois Delatte.
- 2. Directora:** Sra. Mery Madariaga Medina
- 3. Docente de aula:** Hugo Renato Guzmán Cervantes.
- 4. Investigadoras:** Kenty Guerreros Pfoccori
Mari Luz Ramos Ccari
- 5. Protagonistas:** 21 Estudiantes de 2° “C”
- 6. Fecha:** 23 de Junio

II. OBJETIVO: Perfeccionar la frecuencia en los estudiantes.

Incrementar la velocidad de reacción.

III. DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

MOMENTOS	SECUENCIA METODOLÓGICA	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	Saberes Previos ¿Realizan efectivamente la velocidad de reacción? Activación Fisiológica Ejercicios de coordinación Elongaciones	Conos	10 min.
PROCESO	Pesca-pesca: dos estudiantes pescan a sus compañeros, los que fueron pescados se convierten en pescadores.  Pelos y plumas: todos los estudiantes ubicados en	Conos Platos	30 min.

el centro del patio, el arco derecho será pelos y la otra pluma, el docente mencionará un animal de acuerdo a su plumaje o cuerpo los estudiantes deben de desplazarse a los arcos.



Carreras de pies: en grupos los estudiantes detrás de la línea, el último de ellos se ubica delante del primero, para que el penúltimo se ubique adelante y así sucesivamente hasta llegar a la línea de meta.



Carrearas de carretillas: en equipos de dos realizar competencias de traslado de carretillas de un punto de inicio al punto de término



CIERRE	Ejecutan ejercicios de soltura y relajación en parejas Metacognición:¿Qué aprendí?, ¿Para qué aprendí?, ¿Para qué me sirve lo que aprendí? Práctica de higiene personal		5 min.
--------	--	--	--------

Investigadora

-Ramos Ccari, Mari Luz

Investigadora

-Guerreros Pfoccori, Kenty

Profesora de Investigación

-Rosado Lazo, Mary

TALLER N°07 “ESTATUAS VELOCES”

I. DATOS GENERALES

- 1. Institución Educativa:** 40208 Padre Francois Delatte.
- 2. Directora:** Sra. Mery Madariaga Medina
- 3. Docente de aula:** Hugo Renato Guzmán Cervantes.
- 4. Investigadoras:** Kenty Guerreros Pfoccori
Mari Luz Ramos Ccari
- 5. Protagonistas:** 21 Estudiantes de 2° “C”
- 6. Fecha:** 13 de Agosto

II. OBJETIVO: Desarrollar el equilibrio dinámico.

Incrementar la velocidad de desplazamiento.

III. DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

MOMENTOS	SECUENCIA METODOLÓGICA	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	Saberes Previos ¿Reconocer la importancia del equilibrio al desplazarse? Activación Fisiológica Ejercicios de coordinación Elongaciones	Conos	10 min.
PROCESO	Salto de liga: en grupos los estudiantes se ubican para que dos de ellos separen la liga y así saltar por encima de la liga el último integrante ,desde lo más bajo a lo más 	Conos Platos	30 min.

La Silla. Se colocan tantas sillas menos una como participantes en un extremo del arco. Todos se ubican en el otro arco al ritmo de la música. Cuando la música deje de sonar, todo el mundo trata de sentarse en una silla. El que no lo consiga, queda eliminado y se retira una silla. Así sucesivamente, hasta que solo queden dos finalistas y una única silla. El que logre sentarse será el ganador



Carreras: de velocidad: en grupos al sonido del silbato el primer estudiante corre a velocidad y regresa para darle la posta al siguiente y así sucesivamente, hasta culminar con todos.



Piedra, papel o tijera: se divide en dos equipos, punto de inicio extremos, se colocan ula-ulas alrededor del campo, tendrán que pasarlo sin pisar las ula-ulas al encontrarse los rivales tendrán que jugar Piedra, papel o tijera el que gana sigue y el que pierde su equipo tendrá q salir así sucesivamente hasta que todos crucen y gane el que llego primero de los equipos.



CIERRE	Ejecutan ejercicios de soltura y relajación en parejas Metacognición:¿Qué aprendí?, ¿Para qué aprendí?, ¿Para qué me sirve lo que aprendí? Práctica de higiene personal		5 min.
--------	--	--	--------

Investigadora

-Ramos Ccari, Mari Luz

Investigadora

-Guerreros Pfoccori, Kenty

Profesora de Investigación

-Rosado Lazo, Mary

TALLER N°08 “UBÍCATE Y CORRE”

I. DATOS GENERALES

1. **Institución Educativa:** 40208 Padre Francois Delatte.
2. **Directora:** Sra. Mery Madariaga Medina
3. **Docente de aula:** Hugo Renato Guzmán Cervantes.
4. **Investigadoras:** Kenty Guerreros Pfoccori
Mari Luz Ramos Ccari
5. **Protagonistas:** 21 Estudiantes de 2° “C”
6. **Fecha:** 20 de Agosto

II. OBJETIVO: desarrollar la velocidad de reacción. Mejorar el desplazamiento en laterales.

III. DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

MOMENTOS	SECUENCIA METODOLÓGICA	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	Saberes Previos ¿Reconoce el espacio temporal al desplazarse? Activación Fisiológica Ejercicios de coordinación Elongaciones	Conos	10 min.
PROCESO	Carreras de tres pies: cada dos estudiantes se atan una pierna cada uno y se desplazan con la mayor velocidad.  Deportes y frutas: dos grupos en columnas	Conos Platos Cintas	30 min.

paralelas un grupo denominado como deportes y las otras frutas, a la indicación de la docente uno atrapa al otro.



Cadena humana: un estudiante atrapa, después este se le une y forman una cadena de manera que atrapen a todos.



Policías y ladrones. Se dividen los participantes en dos grupos, unos serán polis y otros ladrones. El grupo de los polis tiene que ir atraparlos a los ladrones. Cuando lo atrapen a un ladrón lo llevan a la cárcel. Para liberar a los compañeros los ladrones tendrán que ir a tocar a sus compañeros a la cárcel sin que les toque un poli.



CIERRE	Ejecutan ejercicios de soltura y relajación en parejas Metacognición:¿Qué aprendí?, ¿Para qué aprendí?, ¿Para qué me sirve lo que aprendí? Práctica de higiene personal		5 min.
--------	--	--	--------

Investigadora

-Ramos Ccari, Mari Luz

Investigadora

-Guerreros Pfoccori, Kenty

Profesora de Investigación

-Rosado Lazo, Mary

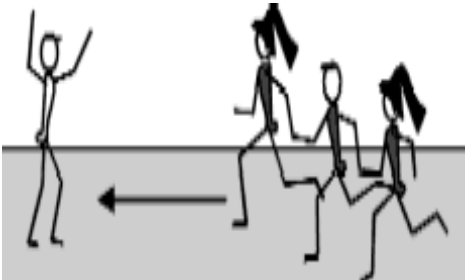
TALLER N°09 “LA PESCA”

I. DATOS GENERALES

1. **Institución Educativa:** 40208 Padre Francois Delatte.
2. **Directora:** Sra. Mery Madariaga Medina
3. **Docente de aula:** Hugo Renato Guzmán Cervantes.
4. **Investigadoras:** Kenty Guerreros Pfoccori
Mari Luz Ramos Ccari
5. **Protagonistas:** 21 Estudiantes de 2° “C”
6. **Fecha:** 27 de Agosto

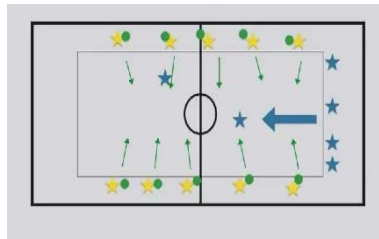
II. OBJETIVO: Adopta la coordinación de extremidades superiores. Velocidad de desplazamiento.

III. DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

MOMENTOS	SECUENCIA METODOLÓGICA	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	Saberes Previos ¿coordina correctamente su tren superior e inferior? Activación Fisiológica Ejercicios de coordinación Elongaciones	Conos	10 min.
PROCESO	El transportador: en grupos, el primer estudiante transporta a sus compañeros al lado extrema gana el equipo que traslade más rápido.  Ensartar el aro: por parejas el primero escapa y el otro trata de ensartar el aro a su compañero que escapa en línea recta.	Conos Platos Aros	30 min.



Camino peligroso: en grupos cada línea debe de tener frente a frente y por el medio los que atrapan tendrán que atrapar a cualquiera del equipo el equipo q será el último en atraparlos gana



La gallinita siga :entre todos escogerán quien será la gallina ,tendrán que darles 15 vueltas y así tendrá que treparlos sin que se salgan del campo el que será atrapado será la gallina y así sucesivamente



CIERRE	Ejecutan ejercicios de soltura y relajación en parejas Metacognición:¿Qué aprendí?, ¿Para qué aprendí?, ¿Para qué me sirve lo que aprendí? Práctica de higiene personal		5 min.
--------	--	--	--------

Investigadora

-Ramos Ccari, Mari Luz

Investigadora

-Guerreros Pfoccori, Kenty

Profesora de Investigación

-Rosado Lazo, Mary

TALLER N°10 “TRANSPORTACIONES RÁPIDAS”

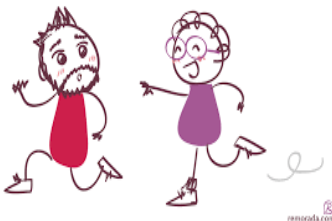
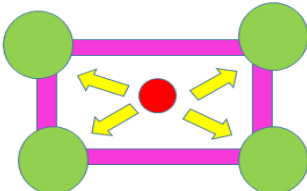
I. DATOS GENERALES

1. **Institución Educativa:** 40208 Padre Francois Delatte.
2. **Directora:** Sra. Mery Madariaga Medina
3. **Docente de aula:** Hugo Renato Guzmán Cervantes.
4. **Investigadoras:** Kenty Guerreros Pfoccori
Mari Luz Ramos Ccari
5. **Protagonistas:** 21 Estudiantes de 2° “C”
6. **Fecha:** 03 de Septiembre

II. OBJETIVO: desarrollas la coordinación de extremidades superiores. Velocidad de desplazamiento. Mejorar el trabajo en equipo.

III. DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

MOMENTOS	SECUENCIA METODOLÓGICA	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	Saberes Previos ¿Trabaja en quipo sin tener ningún problema con sus integrantes del equipo? Activación Fisiológica Ejercicios de coordinación Elongaciones	Conos	10 min.
PROCESO	Las estaciones: en grupos formados como tren se desplazan libremente y al sonido del silbato deben de ir a sus estaciones, un equipo debe de quedar sin estación. 	Conos Platos	30 min.

	Atrapa y escapa: en parejas al primer silbato un estudiante escapa y el otro atrapa, al sig. Sonido de silbato quien atrapa ahora escapa y así sucesivamente.  Las 4 esquinas: 5 grupos uno de ellos se ubica en el medio del campo, los demás grupos se ubican en las esquinas, al sonido del silbato los que se ubican en el medio del campo se ubicaran en cualquier esquina de manera que los que perdieron su esquina deben de buscar otra.  Las masas: todos menos uno dentro del arco y uno se queda en el medio, los que estén en el arco tendrán que decir la masa y el del medio da permiso para que salgan, tendrán que salir al otro arco antes de ser atrapados, si este es atrapado pasa a atrapar con el que inicio así sucesivamente hasta terminar. 		
CIERRE	Ejecutan ejercicios de soltura y relajación en		5

	parejas Metacognición:¿Qué aprendí?, ¿Para qué aprendí?, ¿Para qué me sirve lo que aprendí? Práctica de higiene personal		min.
--	---	--	------

Investigadora

-Ramos Ccari, Mari Luz

Investigadora

-Guerreros Pfoccori, Kenty

Profesora de Investigación

-Rosado Lazo, Mary

TALLER N°11 “RÁPIDO Y RESISTENTE”

I. DATOS GENERALES

1. **Institución Educativa:** 40208 Padre Francois Delatte.
2. **Directora:** Sra. Mery Madariaga Medina
3. **Docente de aula:** Hugo Renato Guzmán Cervantes.
4. **Investigadoras:** Kenty Guerreros Pfoccori
Mari Luz Ramos Ccari
5. **Protagonistas:** 21 Estudiantes de 2° “C”
6. **Fecha:** 10 de Septiembre

II. OBJETIVO: desarrollar la coordinación de extremidades inferiores. Mejorar la resistencia anaeróbica. Incrementar la velocidad de desplazamiento.

III. DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

MOMENTOS	SECUENCIA METODOLÓGICA	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	Saberes Previos ¿maneja adecuadamente la respiración en carrera anaeróbicas? Activación Fisiológica Ejercicios de coordinación Elongaciones	Conos	10 min.
PROCESO	Carrera de Burros. Organizar parejas de similar peso. Delimitar el espacio de la carrera, la salida y la meta. De cada pareja uno hace de caballo o burro y el otro de jinete. Gana el primero que llega  Carreras de un pie: en filas el segundo estudiante toma de los hombros al primero y de un pie, y de la misma manera lo hará el segundo, al sonido del	Conos Platos	30 min.

	silbato deben llegar a la línea de meta lo más rápido que puedan.  Carrera a Tres Piernas: Cada pareja se ata con una cuerda, una de sus piernas a la del compañero, a la altura de los tobillos, o por encima de ellos hasta la rodilla. Ahora, cada pareja solo tiene 3 piernas. Antes de iniciar la carrera dejar practicar unos minutos hasta sincronizar los movimientos. A la señal comienza la carrera, hasta la meta previamente señalada. Gana la pareja que llegue primero.  Carreras con cuatro patas: en grupos los estudiantes se ubican con pies y manos en el piso y se desplazan lo más rápido que puedan. 		
CIERRE	Ejecutan ejercicios de soltura y relajación en		5

	parejas Metacognición:¿Qué aprendí?, ¿Para qué aprendí?, ¿Para qué me sirve lo que aprendí? Práctica de higiene personal		min.
--	---	--	------

Investigadora

-Ramos Ccari, Mari Luz

Investigadora

-Guerreros Pfoccori, Kenty

Profesora de Investigación

-Rosado Lazo, Mary

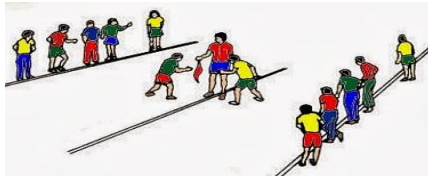
TALLER N°12 “ACCIÓN Y REACCIÓN”

I. DATOS GENERALES

- 1. Institución Educativa:** 40208 Padre Francois Delatte.
- 2. Directora:** Sra. Mery Madariaga Medina
- 3. Docente de aula:** Hugo Renato Guzmán Cervantes.
- 4. Investigadoras:** Kenty Guerreros Pfoccori
Mari Luz Ramos Ccari
- 5. Protagonistas:** 21 Estudiantes de 2° “C”
- 6. Fecha:** 17 de Septiembre

OBJETIVO: desarrollar la coordinación de extremidades inferiores. Mejorar la velocidad de acción y reacción. Incrementar la velocidad de desplazamiento.

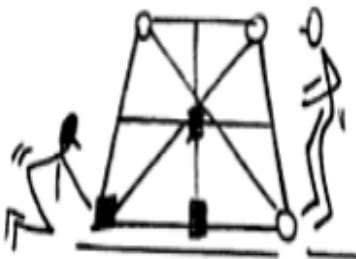
DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

MOMENTOS	SECUENCIA METODOLÓGICA	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	Saberes Previos ¿Realiza juegos de competición aceptando si gana o pierde? Activación Fisiológica Ejercicios de coordinación Elongaciones	Conos	10 min.
PROCESO	El Pañuelo: Quien sujeta el pañuelo dice un número, y salen uno de cada equipo con el número correspondiente. Ante el pañuelo se detienen procurando cogerlo sin pasar la línea y llevarse el pañuelo a su campo sin ser tocado por el jugador contrario. Pierde el equipo que se quede sin jugadores.  Carrera a La Sillita de la Reina: Por tríos, dos	Conos Platos Cintas	30 min.

forman la silla agarrándose el brazo izquierdo con su brazo derecho y con su brazo izquierdo coge el brazo derecho del compañero y un tercero que será la reina sentado en la silla y con los pies colgando por delante, mientras que se agarra con sus brazos a los hombros de los que forman la silla.



3 en Raya. Carrera de tres pies, dibujan con una tiza un 3 en Raya. Cada alumno dispone de 3 chapas iguales. Tendrán que amarse los dos compañeros un lado del pie, Por turnos, van colocando y moviendo sus chapas. Gana el primero que consiga poner las 3 chapas en línea.



Encantado: un grupo de cinco estudiantes serán los que encante, para ser encantados tendrán que correr y si es encantado pueden ser desencantados si pasan por debajo de sus piernas (puente), pueden crear otro tipo de desencanto.

CIERRE	Ejecutan ejercicios de soltura y relajación en parejas Metacognición:¿Qué aprendí?, ¿Para qué aprendí?, ¿Para qué me sirve lo que aprendí? Práctica de higiene personal		5 min.
--------	--	--	--------

Investigadora

-Ramos Ccari, Mari Luz

Investigadora

-Guerreros Pfoccori, Kenty

Profesora de Investigación

-Rosado Lazo, Mary

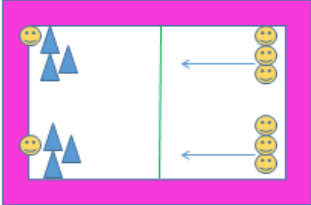
TALLER N°13 “VELOCIDAD Y COORDINACIÓN”

I. DATOS GENERALES

1. **Institución Educativa:** 40208 Padre Francois Delatte.
2. **Directora:** Sra. Mery Madariaga Medina
3. **Docente de aula:** Hugo Renato Guzmán Cervantes.
4. **Investigadoras:** Kenty Guerreros Pfoccori
Mari Luz Ramos Ccari
5. **Protagonistas:** 21 Estudiantes de 2° “C”
6. **Fecha:** 24 de Septiembre

OBJETIVO: perfeccionar la coordinación de extremidades inferiores y superiores. Incrementar la velocidad de desplazamiento.

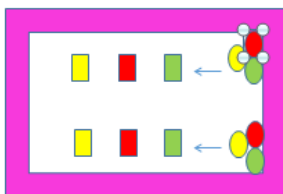
DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

MOMENTOS	SECUENCIA METODOLÓGICA	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	Saberes Previos ¿Realiza la velocidad de desplazamiento sin dificultad? Activación Fisiológica Ejercicios de coordinación Elongaciones	Conos	10 min.
PROCESO	Aleatorios: en el campo se ubican varios conos, dos equipos uno de ellos tumba los conos y los otros recogen los conos, gana el equipo que tenga más puntos a su favor. 	Latas Conos Platos	30 min.

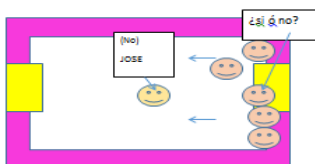
Nombres: se escoge a uno el que lanzará el balón y dirá un nombre el mencionado tendrá que ir y atrapar el balón y si lo agarra en el aire podrá decir otro nombre de lo contrario si cae al piso tendrá que decir alto y dar tres pasos al que está más cerca y matarlo, así sucesivamente continua.



Balones a sus cuadrados: en equipos con un solo balón, se ubica el balón en el medio del cuadrante, para que después el sig. Compañero traslade el balón al siguiente cuadrante y así sucesivamente, gana el equipo que traslade más rápido el balón.



Si o no: uno se queda y los demás dentro del arco ellos tendrán que preguntarle si o no , al compañero que está en el medio del campo este contesta “si” todos tendrán que salir a correr al otro arco sin ser atrapados al ser atrapados tendrán que atrapar con el compañero, si este contesta “no” este compañero tendrá que elegir a uno de ellos al ser nombrado este tiene que salir sin ser atrapado así sucesivamente.



CIERRE	Ejecutan ejercicios de soltura y relajación en parejas Metacognición:¿Qué aprendí?, ¿Para qué aprendí?, ¿Para qué me sirve lo que aprendí? Práctica de higiene personal		5 min.
--------	--	--	--------

Investigadora

-Ramos Ccari, Mari Luz

Investigadora

-Guerreros Pfoccori, Kenty

Profesora de Investigación

-Rosado Lazo, Mary



I.E. 40208 PADRE FRANCOIS DELATTE

CONSTANCIA

La que suscribe de la Institución Educativa N° 40208 “Padre Francois Delatte”, Unidad de Gestión Educativa Local “Arequipa Sur”, Gerencia Regional de Educación de Arequipa.

Hace constar:

Que las señoritas Kenty Guerreros Pfoccori y Mari Luz Ramos Ccari han realizado y socializado su trabajo de investigación titulado “PROGRAMA “JUEGO Y ME DIVIERTO” PARA INCREMENTAR LA VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO EN LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO GRADO DE SECUNDARIA SECCIÓN “C” DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE GESTIÓN DIRECTA N° 40208 “PADRE FRANCOIS DELATTE”, en nuestra Institución en beneficio de los estudiantes.

Se expide la siguiente constancia para los fines que consideren por conveniente, las solicitantes.

Socabaya 30 de octubre del 2018



Mery Madariaga Medina

Directora



**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PEDAGÓGICO PÚBLICO
“AREQUIPA”**

D.S. 08-83-ED



“Año del Diálogo y la Reconciliación Nacional”

RESOLUCION DIRECTORAL Nº 313-2018-D/IESPPA

Arequipa, 2018 junio 12

Visto el expediente Nº 109-2018 presentado por Kenty Guerreros Pfoccori de la especialidad de Educación Física de la promoción 2018 sobre aprobación de Proyecto:

CONSIDERANDO:

Que, la Jefatura de Unidad Académica eleva el Informe Nº 032-2018-JUA-IESPA sobre la aprobación de Proyecto de la especialidad de EDUCACIÓN FÍSICA promoción 2018 para la emisión de Resolución respectiva.

De conformidad con la Ley General de Educación 28044, Ley Nº 30512 Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus docentes, Decreto Supremo Nº 010-2017-MINEDU Aprueban Reglamento de la Ley Nº 30512 Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes, Ley Nº 29394 Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior, RD Nº 592-2010-ED “Normas Nacionales para la titulación y otorgamiento de duplicado de diploma de título en carreras docentes y artísticas en institutos y escuelas de Educación Superior Públicos y Privados”, y su modificatoria aprobada con RD Nº 0919-2010-ED y demás normas legales y vigentes.

SE RESUELVE:

- 1. Aprobar:** el Proyecto de Investigación de Tipo EXPERIMENTAL titulado: **PROGRAMA “JUEGO Y ME DIVIERTO” PARA INCREMENTAR LA VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO EN LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO GRADO DE SECUNDARIA SECCIÓN “C” DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE GESTIÓN DIRECTA Nº 40208 PADRE FRANCOIS DELATTE, SOCABAYA, AREQUIPA, 2018.**
- 2. Autorizar:** a las estudiantes GUERREROS PFOCCORI, Kenty y RAMOS CCARI, Mari Luz (**Promoción 2018**); de la Especialidad de EDUCACIÓN FÍSICA.
- 3. Designar:** como Asesor al profesor LUIS PONCE VALENCIA.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHÍVESE



DR. BARTOLOME CABRERA ALVAREZ
Director General

Av. Ramón Castilla Nº 700 La Tomilla - Cayma - Arequipa
Telefax (054) 457058 - 457749 / E - mail: iesparequipa@gmail.com
Web: www.ispa.edu.pe

