



Revista Innova Educación

www.revistainnovaeducacion.com

ISSN: 2664-1496 ISSN-L: 2664-1488

Editada por: Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú

ARTÍCULO ORIGINAL

Juegos recreativos en el fomento de las capacidades físicas durante la clase de educación física¹

Recreational games in the promotion of physical capacities during physical education class

Jogos lúdicos na promoção das capacidades físicas durante as aulas de educação física

Freddy Ortiz-Zorrilla²

Ministerio de Educación, Santo Domingo – Santo Domingo, República Dominicana
Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña, Santo Domingo – Santo Domingo, República Dominicana

 <http://orcid.org/0000-0002-2631-9015>
freddyernesto12@gmail.com

José Taveras-Espinal

Ministerio de Educación, Santo Domingo – Santo Domingo, República Dominicana
Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña, Santo Domingo – Santo Domingo, República Dominicana

 <http://orcid.org/0000-0002-7076-3148>
josephraymon05@gmail.com

Miguel Bennasar-García

Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña, Santo Domingo – Santo Domingo, República Dominicana

 <https://orcid.org/0000-0002-3856-0279>
miguel.bennasar@isfodosu.edu.do (correspondencia)

DOI: <https://doi.org/10.35622/j.rie.2023.03.004>

Recibido: 25/03/2023 Aceptado: 29/06/2023 Publicado: 04/07/2023

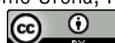
PALABRAS CLAVE

educación física,
capacidades físicas,
juegos recreativos,
motivación.

RESUMEN. El objetivo de este estudio fue desarrollar las capacidades físicas condicionales como fuerza y velocidad a fin de mejorar la condición física de los estudiantes, motivándolos a realizar cualquier tipo de actividad que conlleve movimiento personal como por diversión. El juego fue la pieza fundamental para llevar a cabo esta investigación, donde se utilizó un enfoque cuantitativo y el tipo de investigación fue la observación cuantitativa con un enfoque descriptivo por las cifras utilizadas; el instrumento utilizado fue la prueba de aptitud física otorgada por el INEFI, esta mide las capacidades físicas condicionales y también utiliza la estatura y el peso, conjunto con la edad para medir el IMC de la persona. Los resultados sugieren que, si los niños tienen dificultad para desarrollar las capacidades físicas de fuerza y velocidad, pero a través del juego recreativo, se puede mejorar. Como conclusiones, el estudio muestra que los juegos recreativos son una estrategia efectiva para mejorar las capacidades físicas, como la fuerza y la velocidad, en niños y niñas. A

¹ Este artículo forma parte de una producción escrita desarrollada en la Maestría en Educación Física Integral, Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña, Recinto Luis Napoleón Núñez Molina, República Dominicana.

² Docente del Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña, República Dominicana.



través de actividades lúdicas y divertidas, los niños pueden desarrollar su potencial físico de una manera motivadora y estimulante. Además, el juego enriquece al discente en el ámbito cognitivo, social, familiar y cultural, debido a que permiten que hasta que las niñas que son las menos motivadas a la hora de realizar la actividad física sean las primeras que participen.

KEYWORDS

physical education,
physical abilities,
recreational games,
motivation.

ABSTRACT. The objective of this study was to develop conditional physical abilities such as strength and speed in order to improve the physical condition of students, motivating them to perform any type of activity that involves personal movement for fun. The game was the fundamental piece to carry out this research, where a quantitative approach was used and the type of research was quantitative observation with a descriptive approach based on the figures used; The instrument used was the physical aptitude test granted by INEFI, this measures conditional physical abilities and also uses height and weight, together with age to measure the person's BMI. The results suggest that if children have difficulty developing the physical abilities of strength and speed, but through recreational play, it can be improved. As conclusions, the study shows that recreational games are an effective strategy to improve physical abilities, such as strength and speed, in boys and girls. Through playful and fun activities, children can develop their physical potential in a motivating and stimulating way. In addition, the game enriches the student in the cognitive, social, family and cultural fields, because they allow even the girls who are the least motivated when it comes to physical activity to be the first to participate.

PALAVRAS-CHAVE

educação física,
habilidades físicas, jogos
recreativos, motivação.

RESUMO. O objetivo deste estudo foi desenvolver habilidades físicas condicionais, como força e velocidade, a fim de melhorar a condição física dos alunos, motivando-os a realizar qualquer tipo de atividade que envolva movimento pessoal por diversão. O jogo foi a peça fundamental para a realização desta pesquisa, onde foi utilizada uma abordagem quantitativa e o tipo de pesquisa foi observação quantitativa com abordagem descritiva baseada nas figuras utilizadas; O instrumento utilizado foi o teste de aptidão física concedido pelo INEFI, que mede as capacidades físicas condicionadas e também utiliza altura e peso, juntamente com a idade para medir o IMC da pessoa. Os resultados sugerem que se as crianças têm dificuldade em desenvolver as habilidades físicas de força e velocidade, mas por meio de brincadeiras recreativas, isso pode ser melhorado. Como conclusões, o estudo mostra que os jogos recreativos são uma estratégia eficaz para melhorar as capacidades físicas, como força e velocidade, em meninos e meninas. Por meio de atividades lúdicas e divertidas, as crianças podem desenvolver seu potencial físico de forma motivadora e estimulante. Além disso, o jogo enriquece o aluno nos campos cognitivo, social, familiar e cultural, pois permite que até as meninas menos motivadas quando o assunto é atividade física sejam as primeiras a participar.

1. INTRODUCCIÓN

La educación física es una disciplina educativa que se enfoca en el desarrollo integral de los estudiantes a través de la participación en actividades físicas, deportivas, recreativas y lúdicas. Su objetivo principal es promover el desarrollo físico, social, emocional y cognitivo de los individuos. Desempeña un papel fundamental en la formación de los estudiantes, debido a que contribuye a su desarrollo físico, promueve la adquisición de habilidades motrices, fomenta el trabajo en equipo y la cooperación, la conciencia corporal, la coordinación y fomenta estilos de vida saludable. Sin embargo, enfrenta desafíos sociales en los niveles primario y secundario en la República Dominicana. Algunos de estos incluyen el acceso equitativo en el que se debe garantizar que todos los estudiantes tengan igualdad de oportunidades para participar en actividades del área, independientemente de su género, capacidad física o condición socioeconómica. Es fundamental asegurar que todos los estudiantes tengan acceso a instalaciones deportivas adecuadas y recursos necesarios para participar plenamente en las clases de educación física.

La formación docente debe proporcionar una formación adecuada y continua a los docentes de educación física para que puedan desarrollar sus habilidades pedagógicas y conocimientos actualizados en el campo de la educación física. Los educadores deben estar preparados para planificar y ejecutar actividades variadas y motivadoras, adaptadas a las necesidades e intereses de los estudiantes. En tal sentido, la educación física tiene el desafío de promover estilos de vida saludables entre los estudiantes, fomentando la práctica regular de actividad física, una alimentación equilibrada y hábitos saludables en general. Esto implica educar a los estudiantes sobre la importancia de cuidar su cuerpo y mantenerse activos, así como brindarles oportunidades y recursos para participar en actividades físicas y deportivas que les sean atractivas.

La educación física debe abordar el desafío de garantizar la inclusión de todos los estudiantes, independientemente de sus habilidades o discapacidades. Es importante adaptar las actividades y los recursos para permitir la participación de todos los estudiantes, fomentando un ambiente inclusivo y respetuoso. Uno de los desafíos sociales es promover una mayor valoración del área en la sociedad, tanto por parte de los estudiantes como de los padres y la comunidad en general. Esto implica destacar los beneficios de la educación física en el desarrollo integral de los estudiantes y en la prevención de enfermedades relacionadas con el sedentarismo.

La educación física es una de las áreas que cobran más importancia a medida que pasan los años. Son diversas las investigaciones que la señalan como una de las asignaturas que más beneficios le provee al cuerpo humano, puesto que ejercita de una u otra forma cada músculo. De esta misma manera algunos estudiantes han perdido la motivación de realizar actividad física y otros que están motivados tienen dificultades en su condición física, la pandemia fue el ente precursor de este problema, ese encierro provisional desactivó y perjudicó las aptitudes físicas de la gran mayoría y los estudiantes no fueron la excepción. Por eso es por lo que se debe trabajar gradualmente para incentivar a los que no quieren hacer y fortalecer a los que quieren y por alguna razón no pueden, con la educación física y como medio los juegos se fomentará la actividad física, por lo tanto, mejorará su condición.

Es por ello que en el centro educativo Liceo Profesora Ana Mercedes Balbuena Ramos, los estudiantes de 1.º A del nivel secundario, demuestran dificultades para realizar actividades físicas relacionadas con las capacidades físicas condicionales sobre todo la fuerza y la velocidad. Por consiguiente, se realizó una propuesta fundamentada en los juegos recreativos, cuya base consiste en mejorar la condición física y motivarlos en realizar las actividades físicas; Esto cambiará la estrategia de mando directo, por estrategias recreativas, diversión, entretenimiento beneficioso para los estudiantes en todos los sentidos. por eso debe de evitar a toda costa estos malos hábitos tecnológicos que hacen referencia al denominado “sedentarismo tecnológico” (Castro et al., 2017).

El juego es un medio de la educación física de carácter libre y espontáneo que promueve la integración y socialización en los educandos. Es un acto que representa el mundo adulto por un lado y nos permite relacionar el mundo real con el mundo imaginario por el otro. Este comportamiento evoluciona a partir de tres pasos: entretener, estimular la actividad e influir en el desarrollo (Suba, 2017).

Presenta entre su clasificación a los juegos recreativos que son actividades lúdicas y divertidas que se realizan con el propósito de recrearse, disfrutar y socializar. Además de promover la diversión y el entretenimiento, ofrecen diversos beneficios para los participantes. Estos juegos ayudan a desarrollar habilidades motoras, coordinación, equilibrio y resistencia física. También fomentan la socialización, la cooperación, el trabajo en

equipo y la comunicación interpersonal, Estos juegos no tienen una competencia formal ni un objetivo de ganar o perder, sino que se centran en la participación activa y el disfrute de quienes lo llevan a cabo.

Enfrentar estos desafíos sociales en la educación física requiere el compromiso de las instituciones educativas, los docentes, los estudiantes y la sociedad en general. Por tanto, es necesario trabajar en conjunto para promover la importancia de una educación física de calidad y crear entornos que faciliten la participación activa y el desarrollo saludable de los estudiantes.

Desarrollo de capacidades físicas

Las capacidades físicas desempeñan un papel fundamental en la salud, el rendimiento físico y el bienestar general de una persona. Son fundamentales para mejorar el rendimiento físico, la salud y el bienestar general. Se refieren a diferentes capacidades del cuerpo que pueden ser alteradas y mejoradas a través de la actividad física y el ejercicio.

Las principales capacidades físicas incluyen la resistencia aeróbica, que se refiere a la capacidad del cuerpo para realizar actividades físicas de larga duración y alta intensidad, utilizando el sistema cardiovascular y respiratorio de manera eficiente. Esto implica mejorar la capacidad pulmonar, la circulación sanguínea y la eficiencia del corazón. La fuerza muscular es la capacidad de generar fuerza mediante la contracción de los músculos. Se puede trabajar la fuerza muscular a través del levante, La flexibilidad, entendida como la capacidad de mover las articulaciones a través de un rango completo de movimiento. La velocidad, referida a la capacidad de realizar movimientos rápidos y explosivos. La agilidad, que es la capacidad de cambiar rápidamente de dirección y realizar movimientos coordinados y ágiles. Se puede mejorar la agilidad a través de ejercicios que involucren cambios de dirección, saltos, giros y movimientos rápidos. La coordinación, descrita como la capacidad de realizar movimientos fluidos y coordinados utilizando diferentes partes del cuerpo. Se puede mejorar la coordinación a través de ejercicios de equilibrio, ejercicios de coordinación mano-ojo y actividades deportivas que requieren movimientos precisos y coordinados y el equilibrio, que es la capacidad de mantener el cuerpo en una posición estable tanto estática como dinámica.

Ruiz (2018) plantea que los estudiantes pueden mejorar su salud a través del desarrollo de las capacidades físicas, con el fin de mantenerse activos físicamente, permitiendo la valoración de la actividad física, la deportiva escolar, la recreativa educativa y el juego como elementos fundamentales en su diario vivir, lo que posibilita el mejoramiento de estas aptitudes físicas. Además, de su predominancia positiva en los diferentes procesos cognitivos, se ha demostrado que la realización de una práctica deportiva escolar que implique varias de las habilidades físicas, conlleva un mejor desarrollo a grado de la cognición, lo cual implica un mejor rendimiento académico.

El desarrollo de las capacidades físicas puede variar dependiendo de los objetivos y las necesidades individuales. Es importante tener un enfoque equilibrado y progresivo en el entrenamiento físico, trabajando todas las capacidades de manera adecuada y adaptada a cada persona. Además, la combinación de una alimentación saludable y el descanso adecuado son aspectos importantes para optimizar el desarrollo de las capacidades físicas.

Condiciones físicas en estudiantes del nivel secundario

Las condiciones físicas en los estudiantes se refieren al estado general de salud y forma física de los individuos. Pueden incluir aspectos como el nivel de condición física, la fuerza muscular, la resistencia cardiovascular, la flexibilidad y la composición corporal. El mantenimiento de buenas condiciones físicas es importante para el

bienestar general de los estudiantes. Un buen estado de salud física les permite realizar actividades diarias con facilidad, participar activamente en actividades físicas, deportivas, recreativas y lúdicas y tener un mayor nivel de energía y vitalidad.

La falta de condiciones físicas adecuadas puede tener un impacto negativo en el rendimiento académico, la autoestima y la calidad de vida de los estudiantes. Por ello, es importante promover hábitos saludables de actividad física, alimentación equilibrada y descanso adecuado para mantener y mejorar las condiciones físicas de los estudiantes.

Además, la educación física desempeña un papel crucial en el desarrollo de las condiciones físicas de los estudiantes. Las clases de educación física brindaron oportunidades para mejorar la condición física.

Tarducci et al. (2020) señalan:

... La buena condición física es un factor que favorece la salud y la calidad de vida de las personas. Para este estudio, se entiende como condición física saludable (CFS) a la capacidad de llevar a cabo las actividades de la vida cotidiana sin fatiga excesiva. Se ha señalado que las cualidades que componen la CFS son la fuerza muscular, el equilibrio, la resistencia cardiorrespiratoria, la flexibilidad y composición corporal... (p. 86).

Las condiciones físicas representan un aspecto importante a tener en cuenta en un estilo de vida saludable para los estudiantes. Es de suma importancia para la salud y el bienestar general de una persona, por cuanto tener una buena condición física implica tener un nivel adecuado de fuerza, resistencia cardiovascular, flexibilidad y composición corporal saludable.

Las condiciones físicas en estudiantes de nivel secundario se refieren al estado de salud y forma física de los adolescentes en esta etapa educativa. Estas condiciones pueden incluir aspectos como el nivel de condición física aeróbica, la fuerza muscular, la flexibilidad, la composición corporal y la salud cardiovascular.

Es importante destacar que, durante la etapa de la adolescencia, los estudiantes experimentan cambios físicos significativos debido al crecimiento y desarrollo. En esta etapa, es fundamental promover hábitos saludables de actividad física y alimentación para mantener y mejorar las condiciones físicas de los estudiantes.

Una buena condición física en estudiantes de nivel secundario tiene numerosos beneficios. Contribuye a un mejor rendimiento académico, aumenta la resistencia y energía para realizar actividades diarias, favorece un desarrollo óseo y muscular adecuado, promueve la salud cardiovascular y ayuda a mantener un peso corporal saludable.

La educación física desempeña un papel importante en la mejora de las condiciones físicas de los estudiantes de nivel secundario. A través de las clases, se pueden proporcionar oportunidades para el desarrollo de habilidades motrices, la práctica de actividades físicas variadas, el fomento de la actividad física regular y la promoción de hábitos de vida saludable. Por tanto, es fundamental que los estudiantes reciban una Educación Física de calidad que aborde aspectos como el desarrollo de la condición física, la mejora de la fuerza y flexibilidad, el fomento de la actividad física recreativa y deportiva.

Sedentarismo y condición física

El sedentarismo y la condición física están estrechamente relacionados y representan un desafío significativo en la sociedad actual. El sedentarismo se refiere a un estilo de vida caracterizado por la falta de actividad física regular o la participación en actividades físicas insuficientes para mantener una buena salud. El sedentarismo trae consigo una gran cantidad de enfermedades que ponen en riesgo al educando como son la diabetes, la obesidad e inconvenientes cardiorrespiratorios. Por ello el objetivo de esta investigación es que los estudiantes mejoren su condición física, para mejorar su salud tanto física, cognitiva y emocional; y de esta forma su vida sea fructífera y saludable.

El sedentarismo puede llevar a una disminución de la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la función pulmonar. Por otro lado, la condición física adecuada tiene múltiples beneficios para la salud. Una buena condición física mejora la resistencia cardiovascular, fortalece los músculos y los huesos, mejora la flexibilidad y la coordinación, y ayuda a mantener un peso saludable. Además, la actividad física regular puede reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y promover un mejor funcionamiento cognitivo.

Es fundamental promover estilos de vida activos y reducir el sedentarismo para mejorar la condición física y la salud en general. Esto implica fomentar la participación en actividades físicas regulares, como caminar, correr, nadar, practicar deportes u otras formas de ejercicio. También es importante reducir el tiempo dedicado a comportamientos sedentarios, como estar sentado por largos períodos de tiempo, y buscar oportunidades para moverse y ser activo a lo largo del día.

La condición física está definida por el desarrollo de las diferentes habilidades o capacidades físicas condicionales: fuerza, rapidez, resistencia y flexibilidad, que conforman la base de todo desplazamiento e inciden positivamente sobre la salud y los aprendizajes motores. Si en nuestra área esto no se contempla, no podría llamarse educación física, ya que en la misma se ha de desarrollar o mejorar las diferentes aptitudes físicas del niño o adolescente (Pérez-Sobrido y Álvarez-Kurogi, 2022).

La condición física de un individuo está directamente relacionada con su calidad de vida. En otras palabras, una buena condición física le permite a una persona desenvolverse de manera independiente en todos sus ambientes con respeto a las actividades que realice. Hay muchos factores modificables y no modificables que afectan directamente los niveles de condición física. Los factores constantes son la edad, el sexo y la herencia. Sin embargo, los factores modificables están relacionados con la dieta, el ejercicio, el descanso, los hábitos y el estilo de vida. Las actividades básicas como caminar, moverse, andar en bicicleta, saltar, subir escaleras y las excursiones ecológicas pueden ser perjudicadas por la mala salud a cualquier edad.

Educación física: escenario pedagógico para el fomento de capacidades físicas

La educación física proporciona un escenario pedagógico ideal para el fomento y desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes. A través de esta área, se brinda la oportunidad de trabajar de manera sistemática y estructurada en la mejora de aspectos como la resistencia aeróbica, la fuerza muscular, la flexibilidad, la velocidad, la agilidad, la coordinación y el equilibrio.

En las clases de educación física, los estudiantes participan en una variedad de actividades y ejercicios diseñados específicamente para desarrollar y fortalecer estas capacidades físicas. A través de la participación regular en estas actividades, los estudiantes tienen la oportunidad de mejorar su condición física y desarrollar habilidades físicas clave. Por ejemplo, al participar en carreras o ejercicios de resistencia, los estudiantes pueden mejorar su resistencia aeróbica y cardiovascular. Al realizar ejercicios de fuerza, como levantamiento de pesas o

ejercicios corporales, pueden aumentar su fuerza muscular. Los ejercicios de flexibilidad, como los estiramientos, pueden ayudar a mejorar la flexibilidad de los estudiantes.

Además de los beneficios físicos, la educación física también contribuye al desarrollo integral de los estudiantes. Proporciona un entorno en el que los estudiantes pueden mejorar su autoestima, autoconfianza y habilidades sociales al interactuar con sus compañeros en actividades físicas, deportivas, recreativas y lúdicas.

Otro aspecto importante de la educación física es que fomenta la adquisición de conocimientos sobre la importancia de una vida activa y saludable. Los estudiantes aprenden sobre los beneficios de la actividad física regular, los riesgos del sedentarismo y la importancia de mantener una buena condición física. Esto les proporciona las herramientas necesarias para tomar decisiones informadas y adoptar un estilo de vida activo y saludable a lo largo de su vida.

La educación física desempeña un papel preponderante en abordar el sedentarismo y mejorar la condición física de los estudiantes. A través de la enseñanza de habilidades motrices, la promoción de la participación activa y la conciencia sobre la importancia de la actividad física, la educación física puede ayudar a los estudiantes a desarrollar hábitos saludables y mejorar su condición física. Los profesores de esta área pueden diseñar programas y actividades que fomenten la participación activa y la diversidad de actividades físicas. También pueden proporcionar orientación sobre la importancia de mantener un estilo de vida activo y los beneficios asociados con una buena condición física. Además, pueden educar a los estudiantes sobre cómo establecer metas realistas, monitorear su progreso y mantener la motivación para mantenerse físicamente activos. Lo corporal se adecua a lo que el ente le indique (Meneses, 2010).

La educación física fomenta el disfrute y la diversión en la actividad física, deportiva, recreativa y lúdica, lo que puede ayudar a los estudiantes a desarrollar una actitud positiva hacia el ejercicio y mantener su participación a largo plazo. También puede promover la competencia y la colaboración, lo que puede aumentar la motivación y la participación en actividades físicas.

Juegos recreativos en el fomento de las capacidades físicas

Los juegos recreativos son una excelente forma de fomentar las capacidades físicas en los estudiantes. Estos juegos no solo son divertidos, sino que también ofrecen oportunidades para desarrollar y mejorar diferentes habilidades físicas. Tal es el caso de los juegos de carrera, asociados a las carreras de velocidad, carreras de relevos o juegos de persecución, que son actividades que promueven la velocidad, la resistencia aeróbica y la coordinación motriz. De igual manera, los juegos de equilibrio requieren equilibrio y coordinación para mantenerse en equilibrio mientras se realizan diferentes acciones. Los juegos de lanzamiento como el lanzamiento de aros o pelotas que apuntan a mejorar la precisión, la coordinación óculo manual y la fuerza en los brazos. Los juegos de agilidad, que implican moverse a través de obstáculos, como el "circuito de obstáculos" o el "pilla-pilla" mejoran la agilidad, la coordinación y la velocidad de reacción. Los juegos de resistencia como el salto de cuerda que ayudan a desarrollar la resistencia aeróbica y la fuerza en las piernas.

Existen muchos juegos recreativos que se pueden adaptar y crear según las necesidades y el nivel de los estudiantes. Estas actividades lúdicas permiten a los estudiantes disfrutar y participar activamente en actividades físicas mientras desarrollan sus capacidades físicas de manera lúdica y divertida.

De acuerdo con Bravo-Chaucanes et al. (2021) el juego es un inicio vinculado con el desarrollo y el aprendizaje del infante, que no se cuestiona convirtiéndose en una actividad humana generalmente y en especial infantil. Los juegos tienen que considerarse relevantes para el niño pues es su medio de expresión, pues aportan una

forma distinta de obtener el aprendizaje. Huizinga, considerado el propulsor del juego, señala que el acto de jugar es congénito a la cultura humana. Por lo tanto, el juego influye en la cultura.

Los juegos recreativos son conocidos como un fenómeno cultural global, donde el movimiento físico incentiva a los niños a ser espontáneos, creativos y lo más importante, a interactuar y conocerse, capaces de respetarse y valorarse a sí mismos y a los demás (Zambrano-Moreira y Mateo-Sánchez, 2021). El niño aprende a través juego y esto lo motivó a seguir en movimiento, a desarrollar su cognición, a mantenerlos saludable, pero es importante la alegría y entretenimiento que los juegos nos brindan.

Los juegos recreativos como estrategia pueden ser vistos como una secuencia de acciones utilizadas para la diversión, cuyo objetivo principal es proporcionar un aprendizaje significativo y brindar diversión a quienes las realizan (Villanueva, 2018). Es una tarea esencialmente lúdica y agradable que puede comunicar emociones, felicidad, salud, estimulación, ganas de ganar y posibilitar las relaciones con otras personas. Lo de menos no es realizar de forma excelente movimiento o ganar, sino divertirse.

2. MÉTODO

El presente estudio fue realizado bajo un enfoque cuantitativo, porque se produjo y ejecutó un procedimiento estadístico, sistemático a través de la recolección de datos numéricos y tangibles propios de este método. Para el estudio del desarrollo de capacidades físicas y mejoramiento de la condición física a partir de los juegos recreativos, se conseguirán interpretaciones estadísticas y analógicas entre los discentes de diferentes sexos según las variables de fuerza y velocidad, para así identificar si los juegos pueden generar una hipertrofia motriz y acondicionamiento corporal (Johnson y Sánchez, 2021).

Los métodos cuantitativos generalmente se orientan hacia la medición y los análisis de hechos históricos y de los antecedentes bien sean numéricos o de naturaleza estadística para poder realizar las interpretaciones o en su defecto representar las realidades fenomenológicas en el contexto educativo por medio de las expresiones numéricas sistematizadas (Bacon-Shone, 2020).

Por otro lado, afirman Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) que los métodos cuantitativos “buscan esclarecer las características y perfiles de las personas, grupos, comunidades, procesos, objetos u otros fenómenos bajo análisis” (p.15), es decir, solo pretenden medir, recopilar información de forma independiente o conjunta sobre los conceptos o variables de esta investigación.

El tipo de investigación responsable de este manuscrito fue la observación cuantitativa porque se trató del estudio de los juegos recreativos para la fomentación de las capacidades físicas en primer ciclo de secundaria en un contexto específico donde los investigadores “palparon datos sistemáticos por medio de recuento de números que demuestran el aprendizaje de los sujetos de este estudio que cumplen con los criterios observables que buscan los investigadores” (Guevara et al., 2020, p. 165).

La observación cuantitativa es considerada una herramienta analítica bastante efectiva para recopilar o registrar antecedentes numéricos. Esta se basa en la medición de variables independientes como dependientes y se utiliza ampliamente en estudio de carácter científico y psicológico cuando los datos se interpretan de forma numérica, gráfica o en cálculos. En esta investigación estudiantil se busca recopilar los datos de los sujetos de forma numérica, para cuantificar los resultados y que estos sean verídicos y factibles (Arias, 2020).

Los informantes clave que fomentaron esta investigación han sido los educandos del Liceo secundario Prof. Ana Mercedes Balbuena Ramos, donde el centro funciona con primer ciclo solamente, con un total de 330

estudiantes de estos se ha delimitado solamente la población de 1ero de secundaria, específicamente 1ero A con un total de 26 estudiantes, por ser la sección que demostró menor rendimiento en el desempeño de las capacidades físicas condicionales. Con la aplicación del instrumento en el pre test y post test se pretendió conocer la manera en que los juegos recreativos fomentan la condición física y desarrollan las capacidades físicas (Carrillo et al., 2020).

En consideración con el contexto y los participantes, el procedimiento realizado para seleccionar a los participantes fue no probabilístico, se escogió el grupo de alumnos de 1ero del Liceo secundario Prof. Ana Mercedes Balbuena Ramos. La muestra escogida es por conveniencia porque se eligieron 26 estudiantes del centro educativo. En los enfoques cuantitativos los resultados deben ser verídicos y verificables, que correspondan a los intereses investigados de forma sistemática y analítica, con informantes claves que aporten informaciones contundentes y específicas al estudio en curso (Rodríguez et al., 2019).

El instrumento utilizado fue la prueba de aptitud física donde esta mide las diferentes capacidades físicas de la persona junto con la antropométrica y la edad para si saber su condición y el rendimiento físico, la misma fue proporcionada por el instituto nacional de educación física (INEFI), se realizó un pre-test (prueba de aptitud física) para analizar el rendimiento de los alumnos y así se descubrió la dificultad, luego se pasó a las intervenciones para mejorar dichas limitaciones después se realizó el post-test (prueba de aptitud física) para contemplar su desarrollo, los test seleccionados de este instrumento fueron el de fuerza brazo (flexión de codo) y el de velocidad (carrera de 25 mts).

Se realizaron 7 intervenciones con diferentes juegos o actividades para fomentar las capacidades físicas condicionales, en este caso fuerza y velocidad son: 1. Carrera de relevos con alineación. 2. Rayitas de relevos. 3. Carrera de relevos con 6 en raya. 4. Dentro del círculo, variante de 4 esquinas. 5. Lanzamiento de bala. 6. Me gusta golpear la bola arriba. 7. Disparos de tres puntos. 8. Flexiona tus rodillas, extiende tus brazos y golpea. 9. El pañuelo. 10. Las cortinas del palacio. 11. Golpea y pasa la bola.

El elemento clave utilizado en esta metodología es el juego, los alumnos trabajarán en grupo o de forma individual para conseguir el mejoramiento de las capacidades antes mencionadas.

Este estudio sigue un enfoque descriptivo no experimental ya que no se manipulan ni los datos ni las variables, se parte de que los métodos cuantitativos representan un proceso sistemático, empírico y crítico de investigación e implican la recolección y análisis de datos cuantitativos y corte transversal por el tiempo que se realizó la investigación, en este caso de acuerdo a los resultados de las pruebas, se realiza una caracterización de las condiciones y capacidades físicas de los estudiantes en su desarrollo escolar, así mismo se realiza su discusión e interpretación conjunta, para realizar inferencias producto de la toda la información recabada y lograr entendimiento del fenómeno bajo estudio.



A continuación, se describen las tareas realizadas y las intervenciones ejecutadas:

Tabla 1

Procedimiento de investigación

Intervenciones y actividades.		
Intervención 1		
Descripción de la intervención 1		
Inicio (10 min).	Desarrollo (30 min)	Cierre (5 min).
<p>Calentamiento: Movimientos articular (cuello, hombro, brazo, cadera, rodilla y tobillo), y después dos vueltas al laboratorio deportivo (cancha).</p>	<p>Carrera de relevos con alineación (20 min) dos repeticiones: los educandos se organizaron en 3 equipos equitativamente nivelados según su estatura, los equipos formaron una hilera cada uno. La actividad consiste en que los estudiantes recorran una distancia 28 Metros de largo uno por uno como es común en carrera de relevos, al llegar al final del trayecto encontrarán una silla y se colocarán detrás cada estudiante hasta que la hilera esté completa de ese lado (cuando un estudiante se coloque detrás de la silla, el otro inmediatamente saldrá para completar el trayecto), inmediatamente alguna de las hileras esté completa, el estudiante que está al inicio de la hilera moverá la silla al lado derecho y correrá hacia al otro lado con la misma modalidad, el equipo que terminé primero gana.</p> <p>Rayita de relevos (10 min): los estudiantes estarán en grupo equitativamente organizados en tres hileras, correrán 3 líneas, tocando la primera y volviendo al inicio, tocando la segunda y volviendo al inicio, lo mismo con la tercera, luego tocará a su compañero se colocará al final de la hilera, su compañero realizará el mismo trayecto y hará lo mismo que el anterior. La hilera que termine primero será la ganadora.</p>	<p>Socialización de las actividades.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Espacio: laboratorio deportivo (cancha). ● Materiales: Sillas, tiza, silbato. ● Organización: grupal. ● Participantes: Alumnos.
Intervención 2		
Descripción de la intervención 2		
Inicio (10 min).	Desarrollo (30 min).	Cierre (5 min).
<p>Calentamiento: Canción de montar el tren con sus diferentes variantes y después dos vueltas al laboratorio deportivo (cancha).</p>	<p>Carrera de relevos con 6 en raya una variante de tres en raya (20 min): los educandos se organizaron en 4 equipos equitativamente nivelados según su estatura, los equipos formaron una hilera cada uno. La actividad consiste en que los estudiantes recorran una distancia 28 Metros de largo uno por uno como es común en carrera de relevos, pero con la temática del tres en rayas que el juego de X y O, donde cada integrante colocado al inicio de la hilera tendrá una tiza y al otro extremo habrá un tablero de X y O (es un tablero por cada dos columnas,</p>	<p>Socialización de las actividades.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Espacio: laboratorio deportivo (cancha). ● Materiales: tiza. ● Organización: individual y grupal. ● Participantes: Alumnos.

Freddy Ortiz-Zorrilla; José Taveras-Espinal; Miguel Bennasar-García



Esta obra está bajo una licencia internacional Creative Commons Atribución 4.0.

al ser 4 hileras son dos tableros), un equipo será la X y otro la O, cuando el silbato del docente iniciará la actividad, los alumnos colocados al principio de cada hilera correrán hasta llegar al tablero marcarán X y O según les toque y volverán al inicio pasando le la tiza a su compañero y colocándose al final de hilera; el estudiante con la tiza realizará el mismo recorrido que el anterior, también marcará con X y O según corresponda; como esta es una variante de tres en raya en vez de tres X y O, serán 6 para que todos los estudiantes participen. El equipo que realice el 5 en raya primero será el ganador, después se realizará de nuevo con los equipos intercambiados, 3 repeticiones en total. El objetivo de esta actividad es mejorar las velocidades de reacción y desplazamiento.

Dentro del círculo, variante de 4 esquinas (10 min): los estudiantes estarán dentro del círculo dibujado en el suelo, donde los estudiantes formarán un círculo más grande cada uno dentro del círculo colocado en el suelo; dentro del círculo de los alumnos habrá 5 estudiantes, cada vez que el silbato suene los estudiantes cambiarán de círculo y lo que están sin círculo en el suelo tratarán de entrar a uno mientras se da el cambio. El objetivo de este juego es desarrollar la velocidad de reacción y desplazamiento.

Intervención 3

Descripción de la intervención 3

Inicio (10 min).	Desarrollo (30 min).	Cierre (5 min).
<p>Calentamiento: Canción de salió la luna y después dos vueltas al laboratorio deportivo (cancha).</p>	<p>Lanzamiento de bala (10 minutos): los estudiantes realizarán la técnica rotacional de la bala, esta consta de colocar la bala (bola creada con cartulina, arena con cinta pegante) en el cuello con un brazo y el otro levantado lateralmente con las piernas separadas, después realizan tres giros y al tercero empuja la bala hacia el frente, de 3 a 5 repeticiones por alumno. El objetivo de esta actividad es mejorar la fuerza con la flexión y extensión del codo; además, por el impulso a la hora de lanzar.</p> <p>Me gusta golpear la bola arriba (20 min): Los estudiantes van a incursionar en el voleibol para mejorar la fuerza a través del voleo arriba, se colocarán en pares para realizar el toque de manos altas con diferentes temáticas de este fundamento técnico. El objetivo de esta actividad es mejorar la fuerza con la flexión y extensión del codo.</p>	<p>Socialización de las actividades.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Espacio: laboratorio deportivo (cancha). ● Materiales: bala casera, balón de voleibol. ● Organización: individual. ● Participantes: Alumnos.

Intervención 4

Descripción de la intervención 4



Inicio (10 min).	Desarrollo (30 min).	Cierre (5 min).
<p>Calentamiento: Canción papá no tenía tres hijos y después dos vueltas al laboratorio deportivo (cancha).</p>	<p>Disparos de tres puntos (15 min): los discentes participan en una competencia de disparos de tres para mejorar la fuerza de brazo gracias a la distancia y el esfuerzo requerido por la actividad. Los estudiantes tendrán 5 disparos cada uno, el estudiante que más enceste será el ganador. Dos repeticiones. El objetivo de esta actividad es mejorar la fuerza a través de flexión, extensión de codo y los movimientos realizados por los músculos que componen el manguito de los rotadores.</p> <p>Flexiona tus rodillas, extiende tus brazos y golpea (15 min): los estudiantes pondrán evidencia su fuerza con este fundamento del voleibol (voleo arriba), ellos adoptarán la postura que conlleva esta táctica de ataque y defensa: los estudiantes flexionan las rodillas, extenderán los brazos, juntarán las manos y van a golpear la bola cuando venga del cuello hacia abajo; se empezará con golpes suaves, según vaya avanzando la actividad el golpe será más fuerte para aumentar el trayecto de la bola.</p>	<p>Socialización de las actividades.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Espacio: laboratorio deportivo (cancha). ● Materiales: Balón de baloncesto, balón de voleibol. ● Organización: individual. ● Participantes: Alumnos.

Intervención 5

Descripción de la intervención 5

Inicio (10 min).	Desarrollo (30 min).	Cierre (5 min).
<p>Calentamiento:</p> <p>Movimientos articular (cuello, hombro, brazo, cadera, rodilla y tobillo), y después dos vueltas al laboratorio deportivo (cancha).</p>	<p>El pañuelo (30 min): este juego consta de dos equipos de 5 o más alumnos donde a cada uno se le asignará un número y cuando sea llamado por ese número correrá a tomar el pañuelo, si se pasa de línea donde está el pañuelo es punto de del equipo contrario y lo mismo pasa si el rival lo toca antes de que llegue al punto de salvación, si el jugador ni su oponente tienen el pañuelo en su poder ninguno pueden tocarse. Este juego tiene como objetivo trabajar las diferentes velocidades tales como: de reacción y de desplazamiento.</p>	<p>Socialización de las actividades.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Espacio: laboratorio deportivo (cancha). ● Materiales: pañuelo, tiza. ● Organización: grupal. ● Participantes: Alumnos.

Intervención 6

Descripción de la intervención 6

Inicio (10 min).	Desarrollo (30 min).	Cierre (5 min).
<p>Calentamiento:</p> <p>Movimientos articular (cuello, hombro, brazo, cadera, rodilla y tobillo), y después dos vueltas al laboratorio deportivo (cancha).</p>	<p>Las cortinas del palacio (30 min): para realizar este juego se necesita a dos estudiantes que hagan la función de las cortinas colocado uno frente al otro formando un arco con las manos, los demás estudiantes forman una hilera, todos los discentes de la hilera deben ir cantando y avanzando por debajo por las cortinas hasta terminar la canción, cuando esta termine, los jóvenes del arco cierran sus brazos y atrapan al niño que va pasando en ese</p>	<p>Socialización de las actividades.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Espacio: laboratorio deportivo (cancha). ● Materiales: soga, tiza. ● Organización: grupal. ● Participantes: Alumnos.

momento; los estudiantes que forman las cortinas antes de iniciar el juego cada uno eligió una fruta (manzana es la fruta elegida por el niño del arco 1 y pera es la fruta escogida por el niño del arco dos por ejemplo) (también pueden elegir colores en vez de frutas). Si el niño atrapado elige manzana se coloca del estudiante del arco dos, esto se repite hasta que hayan capturado a todos los niños de la hilera, después de que cada haya elegido la fruta y todos estén colocados detrás de los estudiantes que forman los arcos según la fruta que eligieron, se colocará tres líneas en el suelo una donde estarán los niños que pertenecen al arco 1, otra para los niños que pertenecen al arco dos y una en el medio de los dos arcos; ahí empezará una lucha de fuerza con una soga, el grupo que lleve a su rival hasta la línea del medio será el ganador.

Intervención 7

Descripción de la intervención 7

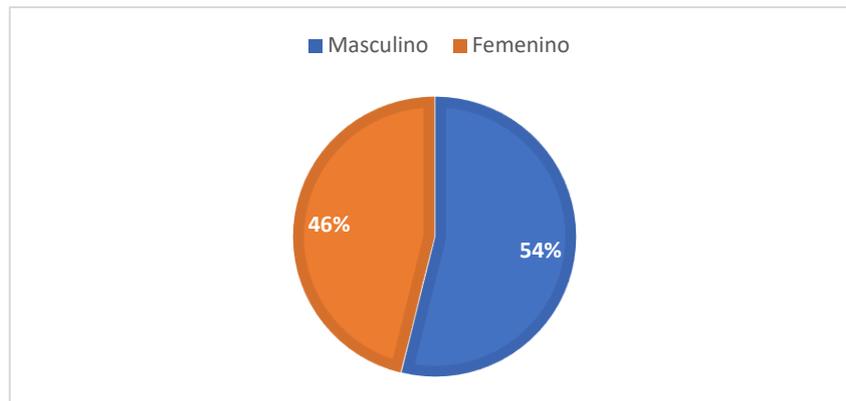
Inicio (10 min).	Desarrollo (30 min).	Cierre (5 min).
Calentamiento: Canción de montar el tren con sus diferentes variantes y después dos vueltas al laboratorio deportivo (cancha).	Golpea y pasa la bola: los estudiantes se enfrentarán en un partido del voleibol 6 vs 6, eligiendo ellos su propio equipo donde el objetivo del juego que pasen la bola al otro lado sin tocar la malla y si bola toca el suelo en uno de los lados el punto es para el equipo que envió el balón hacia ese lado con sus respectivos saques, no se tomará en cuenta otra regla, de esta forma los alumnos se iniciarán en el juego, se realizarán varios partidos para que todos participen. El objetivo de esta actividad es mejorar las velocidades de reacción, de desplazamiento y la fuerza.	Socialización de las actividades. <ul style="list-style-type: none"> ● Espacio: laboratorio deportivo (cancha). ● Materiales: Balón de voleibol, malla de voleibol, tiza. ● Organización: grupal. ● Participantes: Alumnos.

3. RESULTADOS

Se realizó un levantamiento de información en el Liceo Ana Mercedes Balbuena Ramos utilizando un instrumento de recolección de datos llamado prueba de aptitud física. Estos datos serán integrados de forma correspondiente a la investigación, expresados en las gráficas que serán observadas en la siguiente página.

Figura 1

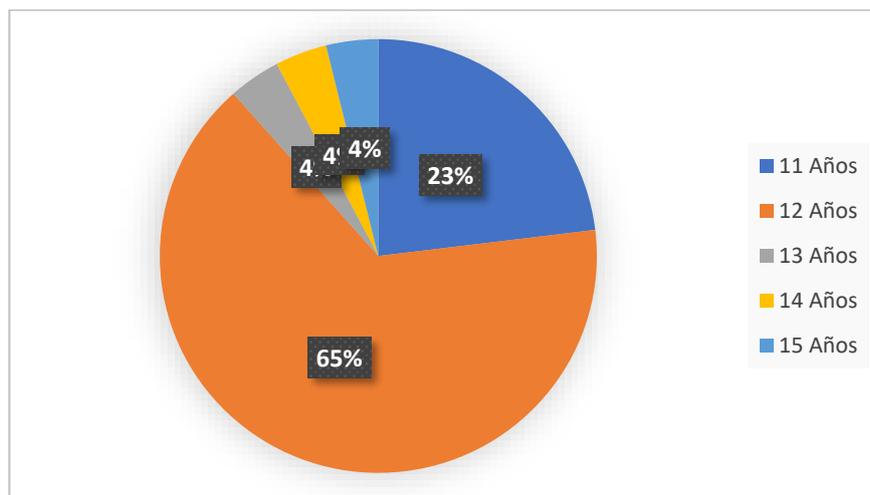
Sexo en la prueba de aptitud física



El 46% contempla una cantidad de 12 hembras y el 54% una cantidad de 14 varones, para un total de 26 estudiantes en total.

Figura 2

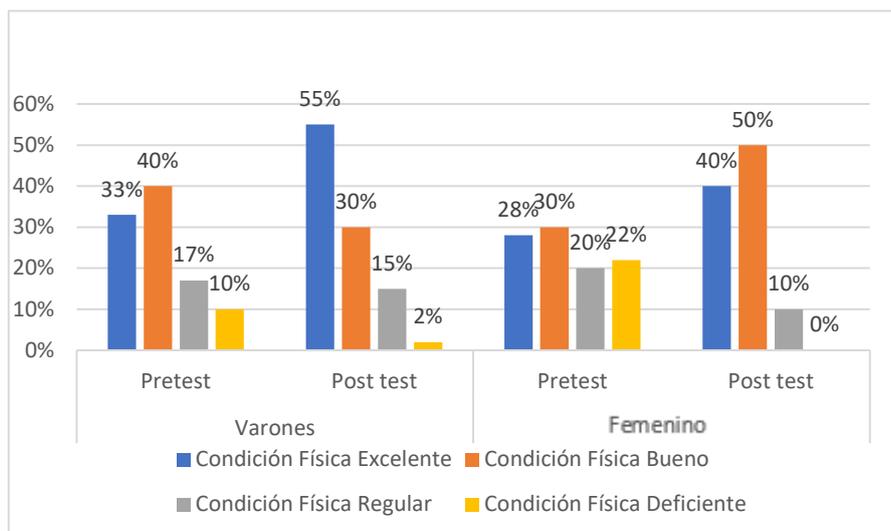
Edad en la prueba de aptitud física



Los estudiantes del curso de primero A están oscilan en edades de 11-15 años, donde el 4% representa la misma cantidad en los alumnos de 13-15 años con uno de cada uno, el caso de 12 años son 65% y en cantidad numérica son 17, esta es la población general y dominante porqué, aunque haya una sumatoria entre las otras edades que conforman la sección todavía les falta mucho para superar a los niños de 12 años. La cifra pertenece a los de 11 años con un 23% para un total de 6 estudiantes.

Figura 3

Fuerza de brazo en la prueba de aptitud física



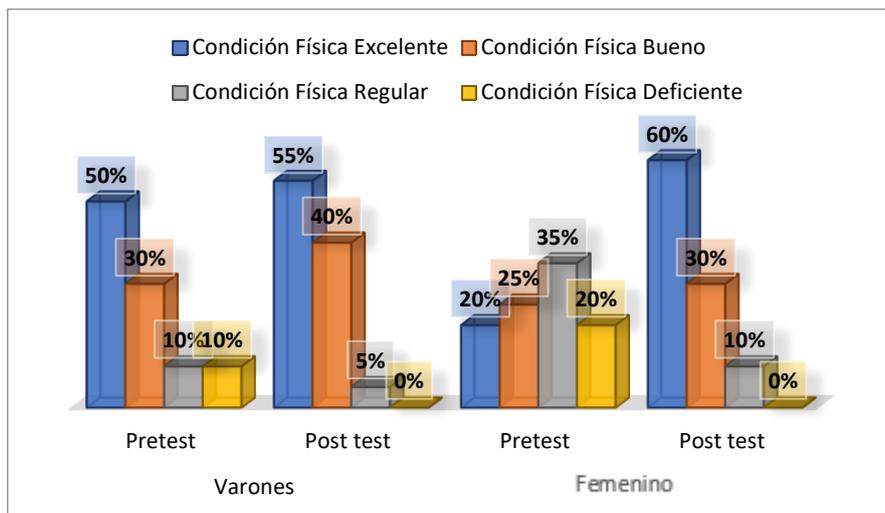
En el pretest de los varones en el rango de excelente tuvieron un 33%, una ventaja del 5% las mujeres ya que tienen un 28%, en el rango de buena a las niñas con un 30% y los varones con un 40%; por la corpulencia y masa muscular del niño comparado con la niña en esas edades es algo común que estos tengan más fuerza que las niñas. Se puede observar el área de regular a los varones con 17% y a las mujeres con 20%, aquí los varones fueron superados por las mujeres por un 3%, en la condición de deficiente los varones obtuvieron un 10% y las mujeres un 22%.

En el post test de los varones en el rango de la condición física excelente se observa un crecimiento de un 22% comparado con los resultados adquiridos en el pretest, ya que de un 33% se elevaron un 55%; las mujeres también tuvieron un crecimiento este rango que de un 28% pasaron a un 40% para un aumento de un 12%. En el reglón de lo bueno las chicas de un 30% del pretest llegaron a 50%, con un incremento de un 20%; en el caso de los varones hubo una disminución del 40% hasta el 30%, pero esto se refleja en el aumento en el rango de excelente. En la condición física regular los varones obtuvieron un 15% y las niñas un 10%, por último, en el acápite deficiente los varones con 2% y las mujeres con un 0%.

Es evidente el crecimiento de ambos sexos en este post test comparado con el pretest, si sumamos el rango de excelente y bueno de las mujeres y varones, las niñas obtienen un 90% en su desarrollo y los varones 85%, cifras muy cercanas; como se mencionó anteriormente gracias al desarrollo anatómico en esas edades le da ventaja al niño sobre la niña.

Figura 4

Velocidad



En el pretest en la condición excelente los varones obtuvieron un 50% y las mujeres un 20%, la diferencia entre ambos resultados es considerable. En la condición buena los varones tienen un 30% y las niñas un 25%, aquí la disparidad no es tanta. En las condiciones regular y deficiente de los varones se observa una igualdad de un 10% y en las mujeres en regular obtuvieron un 10% y un 20% en deficiente; esto demuestra que antes de las intervenciones los varones superan a las mujeres en los apartados de excelente y bueno, y con muy pocos en regular y deficiente, cuando en las mujeres es todo lo contrario.

En el post test los varones tienen 55% en el rango de excelente superando con 5% al pretest, pero las mujeres han obtenido un crecimiento exponencial ya que pasaron de un 20% a un 60% en su rendimiento superando a los niños con un 5%. En el rango bueno hubo un aumento en ambos sexos de un 30% a un 40% en los varones y de un 25% a un 30% en las mujeres. En las condiciones regulares y deficientes los varones pasaron de 10% en cada una, a un 5% en la regular y un 0% en la deficiente; en las mujeres de nuevo el cambio ha de reducir al pasar de un 35% a un 10% en la regular y al obtener un 0% en la deficiente.

Diferenciando del acápito de la fuerza donde las niñas estuvieron por debajo de los niños, aquí se puede observar todo contrario, el desarrollo exponencial de las niñas a comparación de los niños en su rendimiento físico basado en la velocidad. Además, es notable el progreso obtenido en el post test comparado con pretest.

4. CONCLUSIONES

La importancia de los juegos recreativos como estrategia para mejorar las capacidades físicas fuerza y velocidad en estudiantes del Liceo secundario Prof. Ana Mercedes Balbuena Ramos, donde el centro funciona con primer ciclo, constituye un ambiente propicio de intereses, preferencias y deseos, especialmente los creados por las clases de educación física.

Los niños de este centro educativo necesitan aumentar su rendimiento físico para desarrollar masa muscular y defensas orgánicas. De esta misma manera, jugando, como se puede acabar con la monotonía de las clases rígidas e incómodas donde el alumno solo una herramienta y no la parte fundamental del aprendizaje, recalando al *Homoludens*, es decir, "hombre que juega"; de esta forma existe el denominado aprendizaje activo, donde todos están en movimientos regulados, pero de forma constante.

La motivación se incrementó paulatinamente, en este sentido, los estudiantes desean realizar las actividades físicas y ejercicios, sabiendo que lo van a beneficiar en el futuro. Además, cabe destacar que los juegos que mejoran los externos, también mejoran los internos; aumenta habilidades cognitivas y sociales gracias a las diferentes variantes de estos. Las capacidades físicas son esenciales en la vida y desarrollo del infante, sin ellas perdemos la esencia, nuestro cuerpo pierde su valor, de tal manera que seríamos inútiles hasta para realizar cualquier esfuerzo físico hasta el más bajo nivel, por esto su importancia.

Las actividades físicas que los discentes de este centro educativo realizaron para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales, en específico para la fuerza y velocidad fueron bien trabajadas por medio de los procesos utilizados por medio de las pruebas físicas buscando durante todo este proceso el mejoramiento de las capacidades físicas creando en los participantes una motivación y deseo a integrarse a dichas actividades propuestas por los investigadores. Estos a medida que iban incursionando en las diferentes pruebas de capacidad física relacionada con la fuerza y velocidad desarrollaron una mayor concentración y enfoque lo que provocó un crecimiento notable en el rendimiento físico tanto en los varones como en las mujeres.

Los pre test muestran un nivel y ya en el post test se percibe en forma de estadísticas el aumento del 22 % en el caso de los varones y un 12% en el caso de las mujeres en las pruebas de relacionadas con la fuerza y en el factor velocidad lo más notables es el exorbitante aumento de las mujeres en este renglón por la diferencia en el porcentaje en relación al aumento de los varones quienes tuvieron un crecimiento de 5 % y las féminas pasaron de un 20% a un 60 % indicando que la metodología en las pruebas de capacidades físicas en grupos que no tienen fortalezas en estas variables, pueden adquirirlas si empiezan una serie de actividades físicas que mejoren su rendimiento y condición física.

Conflicto de intereses / Competing interests:

Los autores declaran que no incurren en conflictos de intereses.

Rol de los autores / Authors Roles:

Freddy Ortiz-Zorrilla: Conceptualización, análisis formal, investigación, metodología, administración del proyecto, escritura -preparación del borrador original, escritura-revisar & edición.

José Taveras-Espinal: Conceptualización, curación de datos, análisis formal, investigación, metodología, recursos, software, supervisión, validación, visualización, administración del proyecto, escritura-preparación del borrador original, escritura -revisar & edición.

Miguel Bennasar-García: Conceptualización, análisis formal, investigación, metodología, administración del proyecto, escritura -preparación del borrador original, escritura-revisar & edición.

Fuentes de financiamiento / Funding:

Las fuentes de financiación que dieron lugar a la investigación son de carácter personal y motivación profesional.

Aspectos éticos / legales; Ethics / legals:

Los autores declaran no haber incurrido en aspectos antiéticos, ni haber omitido aspectos legales en la realización de la investigación.

REFERENCIAS

- Arias González, J. (2020). *Técnicas e instrumentos de investigación científica. Para ciencias administrativas, aplicadas, artísticas, humanas*. ENFOQUES CONSULTING EIRL. <https://cutt.ly/JwiwpQCd>
- Bacon-Shone, J. (2020). *Introduction to Quantitative Research Methods*. Hong Kong: University of Hong Kong.

Freddy Ortiz-Zorrilla; José Taveras-Espinal; Miguel Bennasar-García



Esta obra está bajo una licencia internacional Creative Commons Atribución 4.0.

- Baruffati, A. (2023) *Tecnología en la educación: estadísticas y tendencias de 2023*. GITNUXBLOG. <https://blog.gitnux.com/es/estadisticas-sobre-la-tecnologia-en-la-educacion/>
- Bravo-Chaucanes, J., Delgado-Delgado, I., Lagos-Erazo, C. y Paz-Benavides, J. (2021). Los Juegos Recreativos en el Fútbol como Estrategia para Promover la Inclusión de Género. *Revista Lúdica Pedagógica*, 1(35). <https://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/LP/article/view/14550>
- Carrillo Linares, E., Aguilar Hernández, V., y González Blanco, Y. (2020). El desarrollo de las capacidades físicas del estudiante de Mecánica desde la Educación Física. Mendive. *Revista de Educación*, 18(4), 794-807. <http://scielo.sld.cu/pdf/men/v18n4/1815-7696-men-18-04-794.pdf>
- Castro Sánchez, M., Linares Manrique, M., Sanromán Mata, S., & Pérez Cortés, A. J. (2017). Análisis de los comportamientos sedentarios, práctica de actividad física y uso de videojuegos en adolescentes. *Sportis: Revista Técnico-Científica Del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 3(2), 241-255. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5984479>
- Chicaiza, E. M. M. (2020). *Las competencias profesionales y su incidencia en el aprendizaje de lecto-escritura del área de lengua y literatura de los estudiantes de segundo a cuarto año de educación básica de la Escuela Eduardo Manrique De La Parroquia Amaguaña, Cantón Quito, Provincia Pichincha*. [Tesis de Licenciatura, Universidad, Técnica de Ambato]. https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/5107/1/teb_2013_867.pdf
- Cuberos, R. C., Giráldez, V. A., Garcés, T. E., Zagalaz, J. C., Ortega, F. Z., & García, D. C. (2017). Sports practice, leisure-Time activities, and notion of physical education in schoolchildren from A Coruña. *Retos*, 2041(32), 163–166. <https://cutt.ly/BwiwaVUH>
- Del, A., Libre, T., Las, E., & Vida, P. (2019). *Slogan: “juego, deporte y educación integral*. 0–24.
- Guevara Alban, G. P., Verdesoto Arguello, A. E., & Castro Molina, N. E. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *RECIMUNDO*, 4(3), 163-173. [https://doi.org/10.26820/recimundo/4.\(3\).julio.2020.163-173](https://doi.org/10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173)
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES, S.A. de C. V. <https://cutt.ly/6wiwsdG2>
- Johnson, F. N. M., y Sánchez, A. C. J. (2021). Emociones positivas del alumnado de Educación Secundaria en las prácticas de baloncesto en Educación Física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (39), 556-564. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/80112>
- Meneses, P. L. C. (2010). Material del Docente, análisis del concepto de E.F. escolar en primaria y secundaria. *Espacios Vectoriales*, 13.
- Pérez-Sobrido, D., & Álvarez-Kurogi, L. (2022). Las capacidades físicas básicas a través del juego motor desde una perspectiva interdisciplinar y transversal en 5º de Educación Primaria. *Revista Practicum*, 7(1), 22–39. <https://doi.org/10.24310/revpracticumrep.v7i1.13911>
- Rodríguez Milián, A., Moré Estupiñán, M., y Gutiérrez Pairol, M. (2019). La educación física y la educación para la salud en función de la mejora del rendimiento físico de los estudiantes. *Revista Universidad y Sociedad*, 11(1), 410-415. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2218-36202019000100410
- Ruiz García, M. (2018). *Propuesta didáctica de las CFB a través del juego para la mejora de la salud y el*

- desarrollo cognitivo de alumnos de 6º de primaria*. [Tesis de Maestría, Universidad de Cantabria]. <https://repositorio.unican.es/xmlui/handle/10902/15207>
- Suba. (2017). Juegos Lúdicos para el Desarrollo de las Capacidades Físicas en los Estudiantes del Club Taekwondo Neyking. *Ekp*, 13(3), 1576–1580. <https://repository.libertadores.edu.co/handle/11371/1614>
- Tarducci, G., Gargano, S., Paganini, A., Vidueiros, S., Gandini, A., Fernández, I., Napoli, C. y Pallaró, A. (2020). Condición física saludable y su relación con habilidades básicas para la independencia del adulto mayor. *Hacia la Promoción de la Salud*, 25(2): 84-93. <https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/2362>
- Trillo, F. (2020). Patios inclusivos y juegos tradicionales. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 4(13), 1–15. <https://cutt.ly/MwiwsOs8>
- Vasco, G. (2017). *Estudio enmarcado dentro del proyecto: “Evaluación de competencia motriz en los escolares de la educación secundaria obligatoria de la Comunidad Autónoma Vasca”*. Subvencionado por el Departamento de Educación, Política Lingüística y Cultura del Gobierno. III, 256–271.
- Villanueva, L. (2018). *Juegos Recreativos como Estrategia Pedagógica para Desarrollar Aprendizajes Significativos en los estudiantes de la IE. No.123 Baños del Inca- Cajamarca*. [Tesis de Maestría, Universidad San Pedro]. <https://cutt.ly/4wiwdluY>
- Zambrano-Moreira, F. E., y Mateo- Sánchez, J. L. (2021). Juegos recreativos como propuesta pedagógica para mejorar la resistencia aeróbica. *Revista Dominio de Las Ciencias*, 7(4), 336–355.